



المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية

2021

الترقيم الدولي : 1658/8436

العدد الثامن

رقم الإيداع : 1441/3183

THE INTERNATIONAL JOURNAL
FOR SPORT AND PSYCHOLOGICAL SCIENCES (IJSPS)

المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية



THE INTERNATIONAL JOURNAL FOR SPORT AND PSYCHOLOGICAL SCIENCES (IJSPS)

ISSUE (8)

NSSN : 1441/3183

2021

ISSN : 1658/8436



IJSPS

(2021)

العدد الثامن

المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية

The International Journal for sport and
Psychological Sciences (IJSPS)

عن المجلة

تعد المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية (IJSPS) في المملكة العربية السعودية، والتي تحمل إصدار رقم (392) وتحت رقم إيداع (1441/3183) بالرقم الدولي المعياري ردمد : (8436 - 1658) الصادر من إدارة التسجيل والترقيات الدولية في مكتبة الملك فهد الوطنية بمدينة الرياض في المملكة العربية السعودية، والحاصلة على معامل التأثير العربي لعام 2019م وقدره (0.7) بالشهادة رقم : (2020 - 493) وهي من أوعية النشر العلمي النوعية في الشرق الأوسط والتي تركز على نشر كل من البحوث والدراسات والتقارير والمقالات البحثية الأصلية التطبيقية والنظرية في كافة علوم الرياضة والنشاط البدني وعلم النفس الرياضي التطبيقي وكافة فروع علم النفس.

يتم إصدار أعداد المجلة (IJSPS) بصورة دورية ومنتظمة عن المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضي التطبيقي SGASP عضو الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي لجنوب آسيا والمحيط الهادئ (ASPASP).

أعضاء مجلس إدارة
المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية (IJSPS)
The International Journal for sport and Psychological Sciences

رئيس تحرير المجلة

أ.د. أحمد بن عبد الرحمن الحراملة

أستاذ علم النفس الرياضي التطبيقي، رئيس قسم علوم الرياضة والنشاط البدني، كلية العلوم،
جامعة حفر الباطن، رئيس المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضي التطبيقي SGASP
في الرابطة الدولية لعلم النفس الرياضي ASPASP، المملكة العربية السعودية

نائب رئيس تحرير المجلة

د. عبد الله بن عبد الرحمن الهريش

عميد كلية الآداب، جامعة حفر الباطن، المملكة العربية السعودية

المدير الإداري للمجلة

د. حنان مبارك القحطاني

أستاذ رياض الأطفال المشارك في كلية التربية،
جامعة حفر الباطن، المملكة العربية السعودية.

مراجعة وتدقيق اللغة للمجلة (IJSPS)

د. ذعار حميدان الحربي

أستاذ الأدب والبلاغة المساعد بكلية الآداب،
جامعة حفر الباطن، المملكة العربية السعودية.

سكرتير للمجلة

أ. منير عبد الله الحربي

مستشارو المجلة

أ.د. يونسو كيم

رئيس الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي لجنوب آسيا
والمحيط الهادئ (ASPASP)، جمهورية كوريا الجنوبية

أ.د. علي بن عبد الله الجفري

أستاذ القياس الحركي والصحي، كلية علوم الرياضة،
جامعة جدة، المملكة العربية السعودية

أ.د. ناظم يوسف الوتار

عضو الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي
الجمهورية العراقية

مدير المجلة

أ.د. محمود سيد هاشم

أستاذ رياضة كبار السن جامعة حلوان، قسم علوم الرياضة والنشاط البدني جامعة حفر الباطن

أعضاء هيئة تحرير

المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية (IJSPS)

The International Journal for sport and Psychological Sciences

أ.د. عبدالرحمن أحمد علي سيار
أستاذ الادارة الرياضية، كلية العلوم الصحية والرياضية
جامعة البحرين، مملكة البحرين.

أ.د. عكلتة سليمان علي الحوري
أستاذ علم النفس الرياضي، كلية التربية الأساسية،
جامعة الموصل، العراق.

أ.د. كريم بن عمر لعبان
أستاذ نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية (علم
النفس الرياضي)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة
الجزائر 3، الجمهورية الجزائرية.

أ.د. ابراهيم مفلح عليان الدابيبي
أستاذ فسيولوجيا التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية
الجامعة الأردنية، المملكة الأردنية الهاشمية.

أ.د. علي محمد جباري
أستاذ فسيولوجيا الجهد والنشاط البدني، قسم التربية
البدنية كلية التربية، جامعة جازان، المملكة العربية
السعودية.

أ.د. مستور بن علي ابراهيم الفقيه
أستاذ التدريب الرياضي، قسم التربية البدنية كلية التربية
بالقنفذة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

أ.د. عبدالقادر محمد حناط
أستاذ علم النفس الرياضي، كلية علوم وتقنيات الأنشطة
البدنية والرياضية، جامعة زيان عاشور الجلفة،
الجمهورية الجزائرية.

أ.د. مسعودي طاهر بن ابراهيم
أستاذ علم النفس الرياضي، كلية علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية، جامعة زيان عاشور الجلفة،
الجمهورية الجزائرية.

أ.د. علي بن عبد الله الجفري
أستاذ القياس الحركي والصحي، كلية علوم الرياضة،
جامعة جدة، المملكة العربية السعودية.

أ.د. ناظم شاكر يوسف الوتار
أستاذ علم النفس الرياضي، كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة، جامعة الموصل، العراق.

أ.د. محمد العربي شمعون نصر.
أستاذ علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين،
جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية.

أ.د. محمد بن عبد الله عسيري
أستاذ علم النفس الرياضي، كلية التربية والآداب، جامعة
تبوك، المملكة العربية السعودية.

أ.د. فيصل حميد الملا
أستاذ مناهج البحث وطرق التدريس رئيس هيئة ضمان
الجودة والاعتماد بالمجلس الدولي ICHPER.SD قسم
التربية الرياضية، كلية العلوم الصحية والرياضية، جامعة
البحرين، مملكة البحرين.

أ.د. ظافر ناموس خلف الطائي
المديرية العامة لتعليم ديالي، العراق

أ.د. ماجدة محمد اسماعيل صبحي
أستاذ علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنات،
جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية.

أ.د. زهراء عبد المنعم الشرفاوي
أستاذ علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين،
جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية.

د. احمد عدنان الطيط
استاذ الموارد البشرية المشارك وخبير القياس والتقويم في
مجال العلوم النفسية، جامعة القصيم.

شروط كتابة البحث باللغة العربية في المجلة العلمية الدولية

للعلوم النفسية والرياضية (IJSPS)

- الصفحة الأولى للبحث تشتمل فقط على:
 - عنوان البحث : يكتب أسفل العنوان اسم الباحث أو الباحثين والمسمى الوظيفي والتخصص والجامعة والكلية ووسائل الاتصال (هاتف – بريد إلكتروني).
 - ملخص البحث باللغة العربية والإنجليزية : ويشمل على ما يلي بدون عناوين جانبية (مقدمة البحث وأهميته وهدفه، عينة البحث ووصفها، أدوات القياس وتحديدها، أهم النتائج ومناقشتها، وكذلك أهم التوصيات أو التطبيقات، والكلمات المفتاحية) وذلك بطريقة واضحة ومختصرة في فقرة واحدة بدون فواصل وفي حدود 200 كلمة بحد أقصى.
 - يراعى في كتابة متن البحث أن يمر بالخطوات التالية بصفة عامة ووفقا لطبيعة البحث:
 - مقدمة ومشكلة البحث : تتضمن عرض مشكلة البحث وهدفها وفروعها (إن وجدت)، على أن تتضمن مقدمة ومشكلة البحث أهم نتائج الدراسات الوثيقة الارتباط بموضوع البحث للتأكيد على المشكلة، ولا يتم تصنيفها تصنيفا منفردا تحت مسمى (دراسات سابقة – دراسات مرتبطة – دراسات مشابهة إلخ).
 - المنهج : ويضم العناوين الفرعية التالية:
 - المجتمع : وصف حجم المجتمع وصفا دقيقا.
 - العينة : وصفها وتحديدها وطريقة اختيارها بالإضافة إلى أية متغيرات أخرى يراها الباحث هامة وبصفة خاصة تلك المتغيرات التي قد ترتبط بمناقشة النتائج.
 - أدوات القياس : وصفها وتحديدها وحدودها ومراجعتها، وفي حالة تعددها يتم وضع عناوين فرعية جانبية لكل أداة من هذه الأدوات.
 - الإجراءات : وصف الإجراءات التي قام بها الباحث لدراسة مشكلة البحث بصورة واضحة ومحددة.
 - النتائج : يتم عرض أهم نتائج البحث مع الاستعانة بالجداول والأشكال (على ألا يزيد عدد الجداول والأشكال عن 5 لكل منهما)، ويمكن مناقشة النتائج وعندئذ يكون العنوان (النتائج ومناقشتها).
 - الاستخلاصات والتطبيقات : يتم تقديم أهم الاستخلاصات والتطبيقات التي أسفر عنها البحث والمستمدة أساسا من النتائج الهامة المباشرة للبحث.
 - المراجع وتكتب مستقلة في نهاية متن البحث وفقا للأسلوب التالي:
 - الكتاب
- ✓ ١ سم المؤلف (*Bold*) : سنة الذ شر، عنوان الكتاب، الطبعة بعد الأولى إن وجدت، دار النشر، دولة النشر.

○ سلسلة الكتب

✓ ١ اسم المؤلف (Bold) : سنة النشر، عنوان الكتاب، الطبعة بعد الأولى إن وجدت، مسلسل المجلد، دار النشر، دولة النشر.

○ الكتاب المترجم

✓ اسم المترجم (Bold) : سنة النشر، عنوان الكتاب، اسم صاحب الكتاب - دار النشر الجديدة - دولة النشر الجديدة - سنة النشر الجديدة.

○ المجلات

✓ اسم المؤلف (Bold) : سنة الإصدار، عنوان المقالة أو البحث، اسم المجلة، عدد المجلة، جهة النشر، دولة النشر.

○ رسائل العلمية

✓ اسم صاحب الرسالة (Bold) : سنة النشر، عنوان الرسالة، اسم الرسالة، الكلية، الجامعة.

○ شبكة المعلومات الدولية

✓ يكتب رابط الصفحة التي تم الحصول منها على المعلومة.

- في متن البحث يجب أن يوضح بعد كل فقرة وبين قوسين (اسم صاحب المرجع، سنة النشر، رقم الصفحة)، وإن كان المرجع لعدد (2 مؤلف) يكتب كالتالي (اسم المؤلف الأول، اسم المؤلف الثاني، سنة النشر، رقم الصفحة) أما إذا كان المرجع لأكثر من 2 مؤلف يكتب كالتالي (اسم المؤلف الأول، وآخرون، سنة النشر، رقم الصفحة) مثال (علاوي، 2019، ص15) (علاوي، درويش 2019، ص15) (علاوي وآخرون، 2019، ص15).
- توضع الجداول في متن البحث بأرقام متسلسلة، ولا ترسل كملفات منفصلة، ويشار إليها في موضع الاستدلال بها أو أقرب موقع لها في البحث وتكتب العناوين الوصفية المناسبة للصفوف والأعمدة.
- يجب ترقيم الأشكال والصور والرسوم بالترتيب، مع كتابة عنوان لكل منها، والإشارة إليها في موضع الاستدلال بها من البحث، كما يجب أن توضع في مكانها بمتن البحث ولا ترسل كملفات منفصلة.
- يرسل الباحث أصل البحث كاملا بالمرفقات على الميل (info@aspsksa.com) مكتوبة على برنامج (word Microsoft) بنوع خط (Simplified Arabic) بحجم (14) على ورق مقاس (A4)، ومراعاة أن يكون حجم الهوامش (3 سم) من جميع الجوانب، وعدد سطور الصفحة في حدود 25 سطر.
- في حال قبول البحث يقوم الباحث بعمل كافة التعديلات المطلوبة ثم يرسل البحث في صورته النهائية للنشر في المجلة في صيغة (word)، وبحيث لا يزيد عدد صفحات البحث عن 15 صفحة وفقا للمواصفات الخاصة بالكتابة السابقة.

قائمة المحتويات

م	بيانات البحوث	رقم الصفحة
1	مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بمهنة التدريب لدى مدربي كرة القدم بالملكة العربية السعودية علي بن يوسف الغريب	8
2	دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية د. سرمد جاسم محمد الخزرجي، د. نعيمة برايج	31
3	الأزمات السياسية في العلاقات الدولية وانعكاساتها على المنافسات الرياضية - دراسة لنموذج الأزمة الخليجية - د. مخلوف مسعودان، د. عمر مهدي	47
4	دراسة علاقة الأهداف المسجلة بالتبديلات في مباريات كرة القدم د. سلطان منصور بديري	64
5	واقع التعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز لمواجهة جائحة كورونا د. نورة بنت ناصر العويد	84
6	الاتجاهات نحو الرياضة وعلاقتها بالذكاء الجسمي- الحركي والذكاء الشخصي والذكاء الاجتماعي دراسة ميدانية على طالبات الدفعة الأولى بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني في كلية التربية بجامعة حائل د. فاطمة محمد الخير الصديق	109
7	بناء مقياس الحيوية الذاتية لدى طلبة كليات التربية الرياضية في جامعة كرميان أ.د. فائق علي أكبر، د. نانسى بسام محمود الشوملي	134
8	البناء العاملي البسيط لمقياس المهارات النفسية للاعبين المبارزة أ.م.د. ظافر ناموس خلف الطائي	154
9	الصحة النفسية وعلاقته ببعض القدرات الحركية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل أ.د. مازن هادي كزار الطائي، أ.د. مازن عبد الهادي أحمد، أ.م.د. سمير محمد الحوالة	177
10	فاعلية العصف الذهني في تطوير مهارتي مواجهه القلق والثقة بالنفس لدى الطلاب أ.د. صدام محمد فريد راجح، أ.د. مازن هادي كزار الطائي، أ.د. أياد عقله مغايره	186

مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بمهنة التدريب لدى مدربي كرة القدم بالمملكة العربية السعودية

علي بن يوسف الغريب

أخصائي نفسي التجمع الصحي بمحافظة الاحساء - وزارة الصحة المملكة العربية السعودية

باحث بمرحلة الماجستير قسم علم النفس بجامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية

ملخص البحث:

يهدف البحث الى الكشف عن الضغوط النفسية ومصادرها المرتبطة بمهنة التدريب لدى مدربي كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة أسلوب الدراسة على عينة قوامها (40) مدرب كرة قدم ، وتمثلت أداة البحث من خلال قائمة استبيان مع المدربين لتحقيق الهدف من هذه الدراسة مكونه من 20 عبارة تقيس مدى الضغوط النفسية المرتبطة بمهنة التدريب وحصل جميع المدربين في عينة البحث على الحد الأدنى من التأهيل للرخصة الاسيوية لتدريب كرة القدم فئة (A-B-C-Pro) واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات ومنها (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار T (ت) لعينة واحدة في ضوء متغيرات (السن ، المؤهل التعليمي ، الرخصة التدريبية ، سنوات الخبرة التدريبية) .ومن أهم نتائج البحث أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وشخصية المدرب ، كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وعلاقة المدرب مع اللاعبين ، كما تشير النتائج أيضاً أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وإدارة الفريق ، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية المرتبطة بالعوامل الخارجية ويوصي الباحث ضرورة إعداد برامج متخصصة تستهدف مدربي كرة القدم في تطوير مهارات المرونة النفسية و إدارة الضغوط النفسية المرتبطة بالعملية التدريبية داخل منظومة العمل، إعداد برامج تدريبية يقدمها مختصو علم النفس التي تطور المهارات النفسية والشخصية للمدرب السعودي مهما كانت سنوات الخبرة أو العمر وأيضاً للمدربين المبتدئين في مسيرتهم المهنية ولاسيما مدربي الفئات السنية كونهم يتعاملون مع فئة عمرية لديها خصائص نفسية وشخصية وفسولوجية تتغير خلال مرحلة النمو وإدراج محور الصحة النفسية في بيئة العمل ضمن الموضوعات التي تدرس للمدربين في الرخصة الاسيوية (Pro-C-B-A) لتدريب كرة القدم من قبل اللجنة الفنية في الاتحاد السعودي لكرة القدم.

الكلمات المفتاحية : الضغوط النفسية ، مدربي كرة القدم ، التدريب الرياضي

المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر مهنة التدريب الرياضي في كرة القدم من المهن الضاغطة نظراً للشعبية التي تحظى بها اللعبة وتشير الكثير من الأبحاث السابقة أن التدريب الرياضي نشاط مرهق ويسبب إجهاد وضغط ليس على الجانب البدني بل أيضاً النفسي Martin Dixon, (2017) Martin J. Turner Gillman وفي هذا السياق أن الكشف عن مجموعة واسعة من الضغوطات المرتبطة بالصراعات والتحديات في بيئة التدريب قد يهدد سلوك التدريب من خلال إعداد البرامج التدريبية وتنتقل هذه الضغوطات أثرها السلبي في الأعداد للمنافسة والتفكير وحل المشكلات الفنية خلال المنافسة وقد أكد على ذلك (Frey, 2007) عن مستويات عالية من الاجهاد والضغوطات النفسية السلبية المترتبة آثارها لتترك التدريب وكشف Thelwell وآخرون (2008) للسوابق المحتملة لضغوطات التدريب مقسمة على أداء المدرب وأداء اللاعبين وكذلك الجوانب التنظيمية في بيئة النادي التي تقع على عاتق المدرب بالإضافة لمهام عمله كمدرب اذا لم تكن بيئة الفريق منظمة بالشكل المطلوب ونستنتج من ذلك أنه قد يؤثر الضغط على سلوك المدرب في العملية التدريبية على الجوانب الذهنية والانفعالية ، كما تشير بعض الشواهد العلمية أن الضغط يمكن أن يؤثر ويحد من قدرات المدربين على التوافق بين الأفكار والمشاعر مما يضر بالعلاقة بين المدرب والرياضي (Mageau & Vallerand, 2003).

ومن المفترض أن المدرب الرياضي يتعلم قدراً كبيراً من قيمه واتجاهاته وميوله وعاداته، ويكتسب قدراته وأساليب سلوكه المختلفة من خلال ممارساته وتعايشه وتفاعله مع البيئة الرياضية. وعلى ضوء ذلك تحتم دراسة سلوك الفرد الرياضي ألا تكون في ضوء أهدافه ودوافعه فقط بل أيضاً في ضوء ديناميكية التفاعل بينه وبين البيئة الرياضية التي ينتمي إليها بمختلف متغيراتها المادية والاجتماعية، وهي تلك البيئة التي تستثير دوافعه وتحدد طبيعة نشاطه وأهدافه.

ويشير " كوبر ومارشال " Cooper & marshall إلى سبعة مصادر للضغوط ، ستة منها مصادر خارجية وواحد فقط مصدر داخلي .

❖ المصادر الخارجية هي :

- 1) ضغوط تأتي من العمل .
- 2) ضغوط تأتي من تنظيمات الدور .
- 3) ضغوط تأتي أثناء النمو (في مراحل الحياة المختلفة) .

4) ضغوط تأتي من التنظيمات البيئية والمناخ .

5) العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية.

6) ضغوط تنشأ من المصادر والتنظيمات العالمية .

❖ **المصدر الداخلي :** ضغوط تأتي من مكونات الشخص للفرد .

من خلال ما تقدم نجد أن الضغوط تكمن مصادرها فيما يلي :

1. **مصادر بيئية خارجية :** تكون موجودة في الأسرة والعمل فيها ، العلاقة مع الزملاء ،

الإصابة ، العائد المادي ، الإدارة ، المدرب ، الجمهور .

2. **مصادر داخلية :** وتكون نتيجة لطبيعة الفرد وسماته الشخصية وقدرته على تحمل

الضغوط والتعامل معها .

وأشارت عدد من الأبحاث أن الضغط هو آحادي الاتجاه حيث يكون الضغط العالي ضاراً

والضغط المنخفض مفيد ومع ذلك يمكن فهم التوتر بشكل إيجابي واستخدامه بشكل بناء من قبل

المدربين. وجد Frey (2007) أن المدربين يمكنهم بالفعل الاستجابة للتوتر والضغط بشكل إيجابي

من خلال تعزيز التركيز والتحفيز . لقد اختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغط النفسي، تبعاً للمعايير

التي استخدموها في تصنيفه، فقد صنف سيلبي (Selye, 1980) الضغط النفسي في ثلاثة أنواع هي:

أ. **الضغط النفسي السيئ (Bad Stress)** الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة، ويطلق عليه

الكرب (Distress).

ب. **الضغط النفسي الجيد (Good Stress)** الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل، أو

السفر، أو المنافسة الرياضية.

ج. **الضغط النفسي المنخفض (Under Stress)** الذي يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل،

وانعدام التحدي، والإثارة، ويرى سيلبي أيضاً أن الإنسان خلال حياته لا بد أن يعاني الأنواع

الثلاثة للضغط النفسي (الزعبي، 2005، 11-12).

أما مور Moor فقد صنف الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد في ثلاث أنواع:

1- **الضغوط الناتجة من التوترات الاعتيادية:** هي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته

اليومية، والناتجة من عدم قدرته على إشباع حاجاته، أو إخفاقه في إشباع متطلباته، وحل مشكلاته

التي يواجهها في حياته اليومية.

2- **الضغوط النمائية:** هي ضغوط ناتجة من التغيرات النمائية التي تتطلب تغييراً مؤقتاً في العادات، وفي أسلوب الحياة.

3- **ضغوط الأزمات الحياتية:** هي ضغوط ناتجة من الإصابة بالأمراض الشديدة، التي لا يستطيع الفرد مقاومتها، أو ضغوط الموت كفقْدان شخص عزيز، وقد تستمر فترة طويلة (الجبلي، 2006، 22-23).

وقد أوضح (Killy, 1994) أن هناك نوعين للضغوط الإيجابية والسلبية، وذلك كما هو موضح في الجدول (1)

جدول (1) يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية لـ (Killy, 1994)

الضغوط السلبية	الضغوط الإيجابية
1. تسبب انخفاضاً في الروح المعنوية، وشعوراً بتراكم العمل.	1. تمنح دافعاً للعمل ونظرة تحد للعمل.
2. تولد ارتباكاً وتدعو للتفكير في الجهد المبذول.	2. تساعد على التفكير والتركيز على النتائج.
3. تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها.	3. توفر القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر.
4. تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل.	4. تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز.
5. تسبب للفرد الشعور بالأرق.	5. تساعد الفرد على النوم الجيد.
6. تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل.	6. تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل.
7. عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.	7. تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.

(الهيجان، 1998، 45)

لقد دأب عدد من المختصون في علم النفس لسنوات طويلة لبحث ودراسة مسببات وعوامل الضغط النفسي وتأثيره على حالة الفرد نفسياً وجسدياً وتعود جذور هذا المصطلح إلى بدايات القرن العشرين (Spillberger, 1979) وأطلقت عليه عدة مسميات إذا تشير قواميس اللغة إلى أن هذا المصطلح مرادة للشدة (Strain) وتعني الاجهاد أو التوتر ، وتعني باللاتينية التعرض للضغوط (Cold, 1988) واستعمل في اللغة الإنجليزية لأول مرة "Distrees" أي الكرب، و "Hardship" أي الضيق و "Adversity" أي الشدة وقد شاع استخدامه في علم النفس والطب

النفسي وتمت استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية حينما كان يشير إلى (الاجهاد Strain ، والضغط Press والعبء Load) أحمد ابو اسعد، أحمد نايل الغرير: 2008. وتشير معظم التعريفات المعاصرة للضغط التركيز على العلاقة بين الفرد والبيئة . فالضغط ماهو ينشأ عن عمليات التقييم التي يقوم بها الفرد ، أي: تقييم ما إذا كانت إمكاناته الذاتية كافية لمواجهة مطالب البيئة . فالضغط يتقرر ، إذاً بمدى الانسجام بين الفرد وبيئته. إن الخبرة الشعورية للفرد هي الأكثر تركيزاً من الاحداث الضاغطة لأنها لا تقدم تفسيراً وافياً فما يزعجك أنت قد لا يزعج غيرك فكيفية إدراك الموقف الذي يمكن أن يكون هو مصدر القلق والتوتر .

فالضغط ينشأ من عملية تقييم الاحداث بناءً على معتقدات الشخص (فكرة - مشاعر - نتيجة) وتفسيرها هل هي مهددة أو كارثية لمصير الشخص ، كما يمكن تعريف الضغوط النفسية بأنها " تلك المثيرات الداخلية أو الخارجية التي تؤثر على الفرد جزئياً أو كلياً وتكون على درجة عالية من الشدة فتولد لديه الإحساس بالتوتر وزيادة هذه الضغوط تفقد الفرد القدرة على التوازن وقد تؤدي إلى الإجهاد ثم الإحترق النفسي " .

قدم وولتر كانون (WalterCannon,1932) أولى الاسهامات في مجال بحوث الضغط فعندما تدرك الكائنات العضوية بأنها تتعرض للتهديد يتم تنبيه الجسم بسرعة ويصبح مدفوعاً بتأثير من الجهاز العصبي السمبثاوي وجهاز الغدد الصماء وهذه الاستجابات الفسيولوجية المدبرة تعمل على تهيئة العضوية لمهاجمة مصدر التهديد أو الهرب وبذلك فهي تدعى استجابة الكر أو الفر .

أعراض التكيف العامة - سيلبي

تُعد أعمال هانز سيلبي (1956,1976) حول أعراض التكيف العامة من المساهمات الأخرى المهمة في ميدان الضغط فلقد كان مهتماً بالآثار الضاغطة التي تظهر نتيجة لما كان يحدثه من تدخلات وبناءً على ذلك قام بتعريض مجموعة من الفئران لمجموعة متنوعة من الضغوط طويلة الأمد مثل البرد الشديد والتعب ثم قام بملاحظة ردود أفعالها الفسيولوجية وكان نتائجها أن جميع مسببات الضغط بصرف النظر عن طبيعتها أدت إلى حدوث تضخم في قشرة الغدة الادرينالية وتقلص الغدة التيموسية والغدة الليمفاوية وتفرح المعدة والطحح المعوي، ومن هذه

الملاحظات قام سيلبي (1956) بتطوير مفهومه المعروف بأعراض التكيف العامة ، إذ أوضح أنه عند تعرض العضوية لمثير يسبب الضغط فإنها تقوم بحشد إمكانياتها للعمل والاستجابة التي تصدر عنها بحد ذاتها غير محدد أي أنها لا تختلف باختلاف مسببات الضغط وهذا يعني أن الفرد سيقدم النمط نفسه من ردود الأفعال الفيسيولوجية بصرف النظر عن سبب التهديد ومع مرور الزمن تكرر أو استمرار التعرض للضغط سيعرض النظام (الجسم) إلى عوامل التمزق والاهتراء .

وتتكون أعراض التكيف العامة من ثلاثة مراحل : المرحلة الأولى : مرحلة التنبيه وفيها تنهيا العضوية وتصبح مستعدة لمواجهة التهديد . والمرحلة الثانية: مرحلة المقاومة وفيها تقوم العضوية ببذل الجهد للتعامل مع التهديد كما يحدث في مرحلة المواجهة أما المرحلة الثالثة : فهي مرحلة الانهك وتحدث إذا فشلت العضوية في التخلص من التهديد واستنفذت جميع مصادرها الفيسيولوجية خلال محاولاتها للتكيف مع الحدث وهذه المراحل :

في المرحلة (أ) وهي مرحلة التنبيه يقوم الجسم في بادئ الأمر بالاستجابة إلى المثير الضاغط وفي هذا الوقت تكون المقاومة ضعيفة أما في المرحلة (ب) مرحلة المقاومة فتحدث نتيجة التعرض المستمر للحدث الضاغط وتختفي الإشارات الجسدية المرتبطة مع ردود الأفعال التنبيهية وتزيد المقاومة عن الحد الطبيعي أما في مرحلة (ج) فهي مرحلة الانهك وتتسبب من التعرض الطويل الأمد إلى الأحداث نفسها المسببة للضغط وقد تتخفف المقاومة في هذه المرحلة إلى ما دون الحد الطبيعي مرة ثانية. تايلور,شيلي.(2007).

المفهوم الواسع للاحتراق النفسي للمدرب

ويمكن تعريف الاحتراق الواسع للمدرب الرياضي على انه حالة من الانهك العقلي والانفعالي والبدني يشعر بها المدرب كنتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهله , نتيجة لعمله كمدرّب , وإدراكه بأن جهده وتقانيه في عمله , وكذلك علاقته – مع اللاعبين أو مع الآخرين , كالإداريين أو المشجعين أو النقاد – لم تنجح في احداث العائد أو المقابل الذي يتوقعه . وفي السنوات الأخيرة بدأت ظاهرة الاحتراق للمدربين تظهر بصورة واضحة وخاصة بالنسبة للأنشطة ذات الشعبية الجارفة في بعض الدول كنتيجة للضغوط النفسية والمعوقات المهنية والادارية والاجتماعية التي قد يواجهها المدرب الرياضي في نطاق عمله والتي من نتائجها اعتزال بعض

المدرّبين الرياضيين العمل في المجال الرياضي وكذلك احجام بعض اللاعبين المعتزلين الانخراط

في مهنة التدريب الرياضي

أعراض الاحتراق النفسي

تتمثل أعراض الاحتراق النفسي كما صنّفها سميث (1999) Smith بالآتي:

- **الأعراض النفسية:** وهنا يظهر لدى الفرد بعض التغيرات في عواطفه، وهذه التغيرات تكون عادةً سلبية ومزعجة، وأكثرها حدة الشعور بالإحباط، وتمتد هذه الأعراض لتشمل الإرهاق النفسي، والإحساس بالعجز واليأس، بالإضافة إلى الشعور بالقلق، والاكتئاب، والانعزال.
 - **الأعراض السلوكية:** وتشمل قلة السرعة في الأداء، وعدم الرضا، وتدني الإنجاز، والتغيب المستمر عن العمل، وترك المهنة، والانسحاب من حياة الأشخاص الذين يتعامل معهم.
 - **الأعراض المعرفية الإدراكية:** وتتمثل في ضعف التركيز، والقلوبلة أي - تكرار النمط الواحد - وتظهر هذه الأعراض بوضوح على شكل تغيير في نمط الإدراك، حيث يتحول الفرد من كونه شخص متسامح، ومتفهم، ومرن التفكير إلى شخص عنيد ذو تفكير متصلب ومتشدد.
 - **الأعراض الفسيولوجية الجسمية:** وتشمل آلام في الجسم، وارتفاع ضغط الدم، والإنهاك الشديد، حيث يفقد الفرد حماسه ونشاطه. وقد يتحول الشعور بالإنهاك إلى مرض حقيقي، كما أن الإحساس بالتعب يؤدي إلى صداع مستمر وشديد، وضعف عام في الجسم.
- وقد أشار أوامبور (1996) Awambor إلى أن أعراض الاحتراق النفسي تظهر في ثلاثة مستويات هي:
- **الأول:** يظهر الشعور بالاحتراق النفسي في هذا المستوى بشكل قصير ومتقطع يمكن السيطرة عليه بسهولة، ويرى الباحثون أن علاج ذلك يكمن في القيام ببعض التمرينات الرياضية، التي تقود إلى الاسترخاء الجسدي والذهني، وممارسة بعض الهوايات المحببة.
 - **الثاني:** تأخذ ظاهرة الاحتراق النفسي عند هذا المستوى شكلاً خاصاً من الحدة والوضوح، وتستغرق وقتاً أطول من حيث ديمومتها إلى درجة يصعب علاجها، أو العمل على إزالة أعراضها بالطرق التي ذكرت في المستوى الأول، وهنا يمكن بوضوح قياس درجة الانفعال عند المحترق نفسياً، كما يلاحظ بوضوح مدى سخريته بالقائمين على العمل الذي يقوم به.

- الثالث: عند هذا المستوى تستمر الأعراض، وتتسأ مشكلات نفسية، وصحية، لا يمكن لها أن تنتهي بسرعة بالعلاج الطبي أو النفسي، ونلاحظ على الشخص شكوكاً دائمةً حول قدرته، كما أن الاكتئاب، والمشاعر السلبية تصبح واضحة عند هذا المستوى.

أسباب وعوامل الاحتراق للمدرب الرياضي

هناك العديد من الدراسات التي أجريت في هذا المجال وأشارت الى وجود العديد من الضغوط التي قد تسهم في حدوث الاحتراق للمدرب الرياضي ويمكن تلخيصها على النحو التالي :

أولاً : ضغوط مرتبطة باللاعب أو الفريق الرياضي

1- عدم احترام اللاعبين للمدرب الرياضي بصورة كافية , بحيث يشعر انه معلم أو اب أو اخ اكبر للاعبين

2- عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب لمحاولة الارتقاء بمستوياتهم الرياضية أو الارتقاء بقدراتهم ومهاراتهم .

3- شعور اللاعبين بعدم وجود علاقات متفاعلة أو عدم وجود وسائل اتصال كافية ومستمرة مع المدرب , الامر الذي يؤدي الى عدم تماسك أو عدم تفاعل اللاعبين بعضهم ببعض , وبالتالي تصدع الفريق الرياضي.

4- عدم تحقيق اللاعبين أو الفريق الرياضي النتائج المرجوة أو الهزائم المتكررة .

5- حساسية المدرب للنقد الذي قد يوجه له من قبل الآخرين (وسائل الاعلام) .

ثانياً : ضغوط مرتبطة بشخصية المدرب الرياضي

1- توفر بعض الخصائص الشخصية لدى المدرب الرياضي , واتسامه ببعض السمات الشخصية مثل عدم الضبط الانفعالي , أو عدم القدرة على التحكم في الانفعالات , وسرعة الاستثارة , والتقلب الوجداني , أو اتسام المدرب بسمة انطوائية , أو عدم توفر سمة قيادية لديه .

2- توفر بعض الانماط السلوكية لدى المدرب مثل محاولته الوصول للكمال , أو الاتقان التام , أو محاولة وضع معايير أو مستويات عالية جداً أو غير حقيقية للاعبين , أو الفريق لمحاولة تحقيقها .

3- احساس المدرب بعدم التقدير الكافي لعملة من جانب الادارة العليا للفريق الرياضي (مجلس ادارة النادي مثلاً) أو من اللاعبين أو من وسائل الاعلام .

4- حساسية المدرب للنقد الذي قد يوجه له من الآخرين (وسائل الاعلام مثلاً)

5- عدم قدرة المدرب على الاتصال الجيد سواء باللاعبين أو الإداريين , أو ممثلي وسائل الاعلام أو المشجعين .

6- عدم قدرة المدرب الرياضي على التكيف والمرونة تجاه العديد من العقبات والصعاب التي قد تصادفه في عمله , وعدم محاولته مواجهتها والسيطرة عليها .

7- احساس المدرب بعدم قدرته على تطوير مستويات اللاعبين , أو اضافة المزيد الى قدراتهم , وكذلك عدم قدرته على اكسابهم الدافعية والتحفيز .

ثالثا : ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق :

1- عدم اقتناع الادارة العليا للفريق بكفاءة المدرب أو عدم تقديرها المادي والمعنوي له.

2- التدخل في صميم العمل الفني للمدرب الرياضي , ومحاوله السيطرة عليه , والتأثير في قراراته, أو محاولة وضع العراقيل والعقبات في طريق ادائه لعمله , أو عدم تلبية احتياجاته من عوامل وامكانات مادية واجراءات فنية .

3- شعور المدرب بانه مهدد بالاستغناء عنه من قبل الادارة العليا للفريق أو شعوره بالحد من سلطاته واختصاصاته.

رابعا: ضغوط مرتبطة بوسائل الاعلام

1- النقد الحاد للمدرب الرياضي عن طريق بعض وسائل الاعلام وشعور المدرب بقسوة هذا النقد وعدم صحته وتحيزه .

2- شعور المدرب بوجود بعض المحاولات من بعض وسائل الاعلام لا برار وتضخيم ما يطلق عليه بأخطاء المدرب , سواء بالنسبة لتشكيل الفريق , واختيار اللاعبين , أو بالنسبة لخطط اللعب أو طرق التدريب , وغيرها من النواحي التي ترتبط بالرؤيا المتكاملة للمدرب الرياضي, التي قد لا تعرفها أو تدركها بعض وسائل الاعلام .

3- عدم استجابة وسائل الاعلام لإيضاحات المدرب أو وجهة نظره التي قد توضح بعض الاسباب الخاصة بالتدريب , أو عدم محاولة هذه الوسائل الاقناع براى المدرب الرياضي

خامسا : ضغوط مرتبطة بالمشجعين

1- الهتافات العدائية من جانب المتفرجين والتي تمس المدرب بالدرجة الأولى

2- محاولة التهجم أو الاعتداء البدني أو اللفظي على المدرب الرياضي من بعض المشجعين

المتعصبين لسبب أو لآخر .

3- مقاطعة المتفرجون لمشاهدة المنافسات التي يشترك بها الفريق كوسيلة احتجاج على المدرب واسلوبه

أما مشكلة البحث فقد تم تحديدها بالإجابة على التساؤل التالي:
ماهي مصادر الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم؟
أما هدف البحث:

1-الكشف عن المصادر التي تسبب الضغوط النفسية في بيئة تدريب كرة القدم
وتكمن أهمية البحث بكونها الدراسة الأولى (حسب علم الباحث) في المملكة العربية السعودية
للكشف عن الضغوط النفسية المرتبطة بمهنة التدريب لدى مدربي كرة القدم بالمملكة العربية السعودية،
كون إن نتائجها ستقدم للمدربين والمشرفين على المدربين في الاتحاد السعودي لكرة القدم ببيئة الرياضة
وتساعدهم على تقييم المواقف الانفعالية والضغوطات باعتبارها تحدي لتعزيز سلوكيات التدريب
الإيجابي

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
منهج البحث

يهدف البحث الى الكشف عن مدى وجود الضغوط النفسية المرتبطة بمهنة تدريب كرة القدم
استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته مشكلة البحث وهدفه.

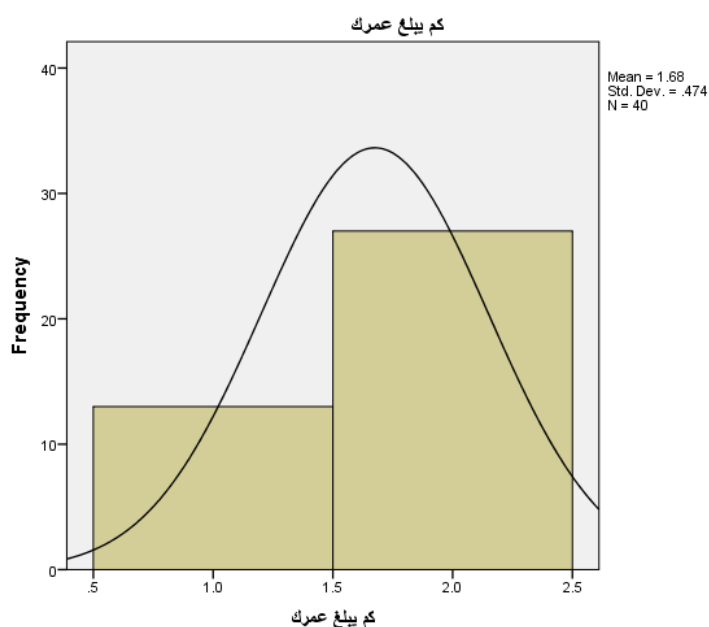
مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على عدد (40) مدرب كرة قدم في المملكة العربية السعودية خلال الموسم
الرياضي 2021/2020م وحصل جميع المدربين في عينة البحث على الحد الأدنى من التأهيل
للرخصة الاسيوية لتدريب كرة القدم فئة (A-B-C-Pro)
قام الباحث بتوصيف عينة البحث وفقاً للمتغيرات الديموغرافية من حيث العمر وسنوات الخبرة
والمؤهل الأكاديمي والرخصة التدريبية كما يوضحه الجداول (2) و (3) و (4) و (5) .

جدول (2) العمر الزمني

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	35 فأقل	13	32.5	32.5	32.5
	35 فأكثر	27	67.5	67.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

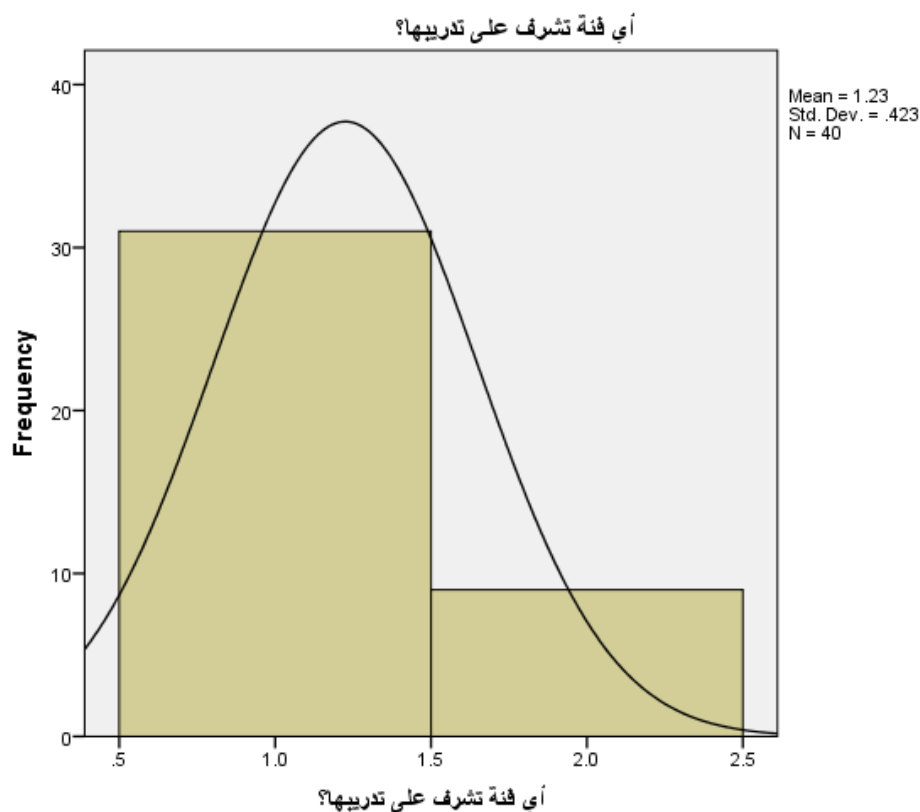
يلاحظ من الجدول أعلاه أن عدد (40) من عينة البحث وبنسبة (35.5%) من أعمارهم أقل من 35 سنة وعددهم 13 مدرب و نسبة (67.5%) ممن أعمارهم فوق 35 سنة وعددهم 27 مدرب .



جدول (3) الفئة التدريبية

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	فئات سنّية	31	77.5	77.5	77.5
	فريق أول	9	22.5	22.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

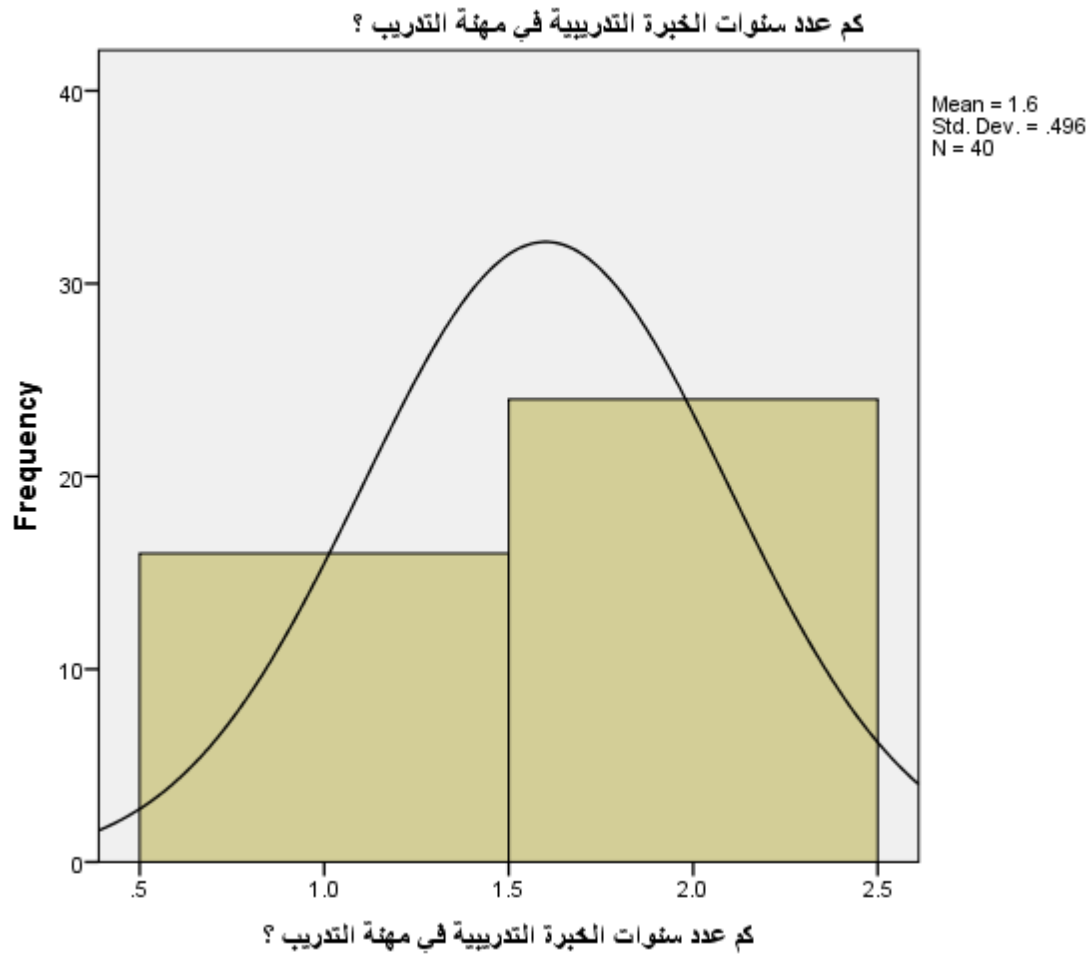
يلاحظ من الجدول أعلاه أن عدد (40) من عينة البحث وبنسبة (40%) من مدربي الفئات السنية عددهم 31 مدرب ، وبنسبة (22.5%) من مدربي الفريق الأول عددهم 9 مدربين .



جدول (4) كم عدد سنوات الخبرة التدريبية في مهنة التدريب ؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أقل من 5 سنة	16	40.0	40.0	40.0
	أكثر من 5 سنة	24	60.0	60.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

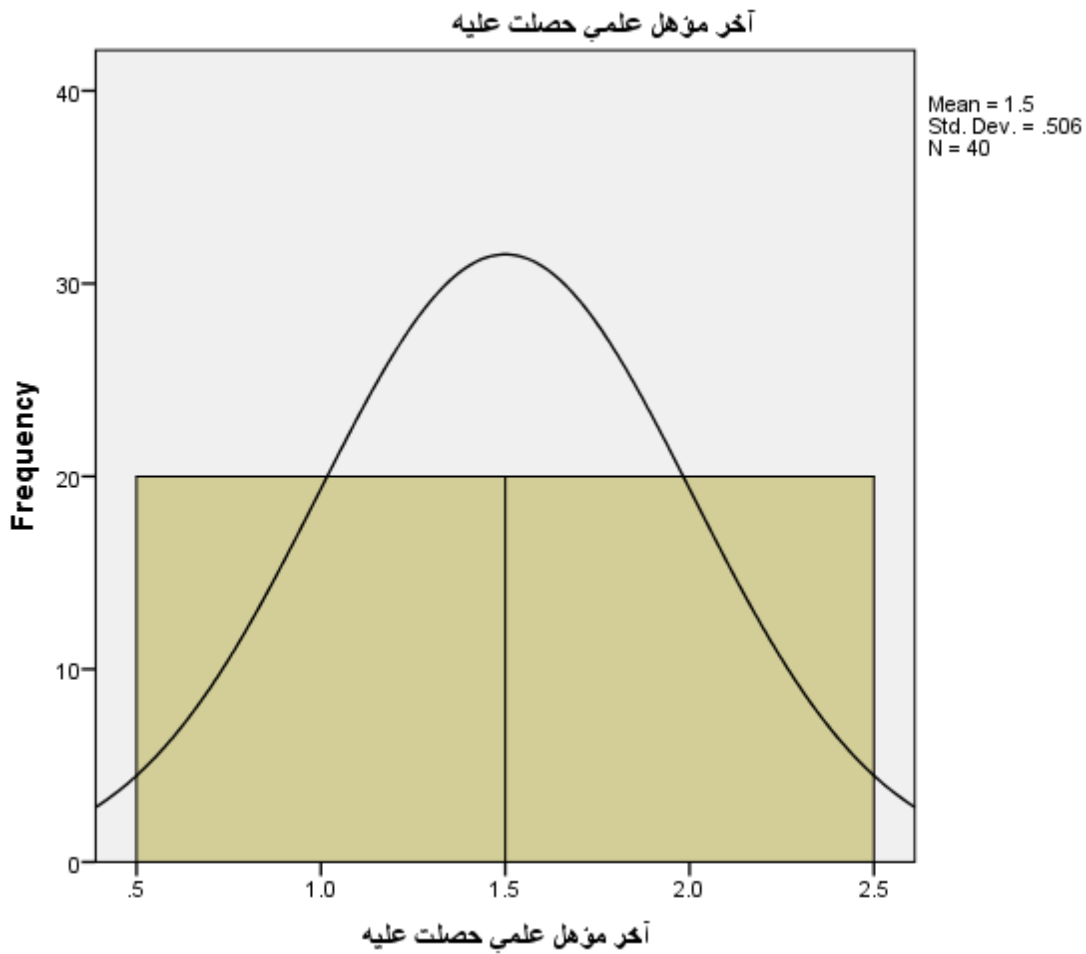
يلاحظ من الجدول أعلاه أن عدد (40) من عينة البحث وبنسبة (40%) أقل من 5 سنوات كخبرة في التدريب الرياضي لكرة القدم عددهم 16 مدرب وبنسبة (60%) من عينة البحث عددهم 24 مدرب خبرتهم أكثر من 5 سنوات في التدريب الرياضي لكرة القدم .



جدول (5) المؤهل العلمي

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ثانوي	20	50.0	50.0	50.0
	جامعي	20	50.0	50.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

يلاحظ من الجدول أعلاه عدد (40) من عينة البحث عددهم 20 مدرب وبنسبة (50%) يحملون مؤهل ثانوي و 20 مدرب بنسبة (50%) يحملون مؤهل جامعي

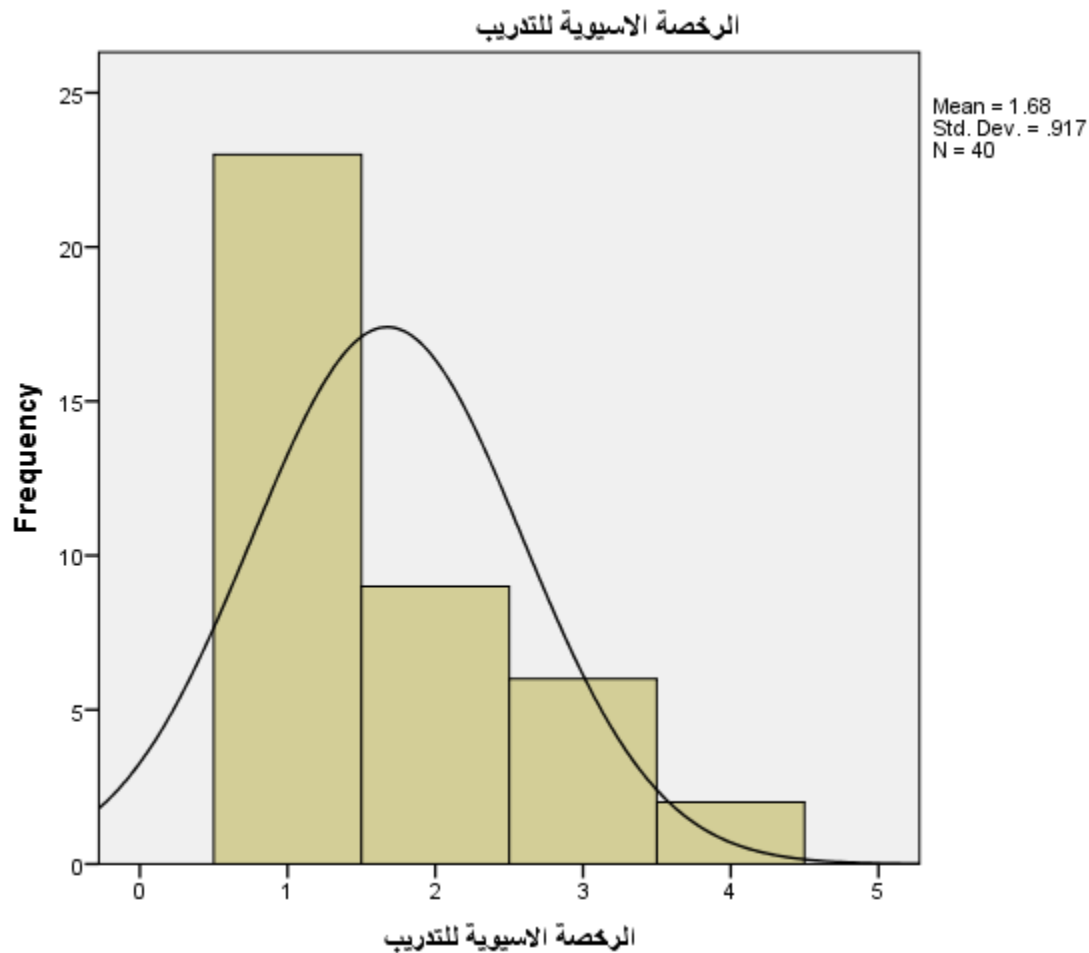


جدول (6) الرخصة الاسيوية للتدريب

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	C	23	57.5	57.5	57.5
	B	9	22.5	22.5	80.0
	A	6	15.0	15.0	95.0
	Pro	2	5.0	5.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

يلاحظ من الجدول أعلاه عدد (40) من عينة البحث وبنسبة (57.5%) لديهم رخصة تدريبية مستوى (C) عددهم 23 مدرب و بنسبة (22.5%) لديهم رخصة تدريب مستوى (B) عددهم 9 مدربين

وبنسبة (15%) لديهم رخصة تدريب مستوى (A) عددهم 6 مدربين وبنسبة (5%) عدد 2 من المدربين لديهم رخصة تدريب مستوى (Pro).



أداة البحث

استخدم الباحث استبانة الضغوط النفسية المهنية للمدربين أعدها زغمار جمعي وبوطهرة موسى (2013) وتم الاكتفاء بالمحور الأول في الاستبانة: وهو خاص بعوامل الضغوطات المهنية، حيث يحتوي على 20 سؤالاً موزعة على 07 بنود وهي تشمل الأسئلة:

- الضغوط المرتبطة بالمنافسات : 1-2-3-4

- الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين : 5-6-7-8

الضغوط المرتبطة بشخصية المدرب : 9-10-11-12

-الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا : 13-14-15-16

-الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام : 16

-الضغوط المرتبطة بالمشجعين : 19

-الضغوط المرتبطة بالعوامل الخارجية : 20

وقد بنيت فقرات الاستمارة على شكل العبارات يتصدرها سؤال عام يرتبط بجميع البنود بحيث تعتبر كل عبارة تكميلة للسؤال العام، فكان سؤالنا هو:

-إلى أي مدى تتعرض للضغط بسبب...؟

وقد كانت أسئلة الاستبيان مغلقة بحيث حددناها في ثلاثة اختيارات هي:

-كثيرا

-أحيانا

-نادرا.

وعلى المفحوص أن يختار إجابة واحدة من بين الاختيارات الثلاثة وقد أعطينا لكل اختيار درجة نستخدمها أثناء تحليل النتائج بحيث:

-كثيرا 3 = درجات

-أحيانا 2 = درجة

-نادرا 1 = درجة

عرض النتائج : الاستخلاصات والتطبيقات :

تطبيق المقياس على عينة البحث

قام الباحث بتصميم استبانة إلكترونية وتم نشرها على الانترنت بسبب ظروف جائحة فيروس كورونا كوفيد-19 التي تحد من إمكانية مقابلة عينة الدراسة مباشرة وتم نشرها يوم الاثنين الموافق 2021/02/11م وبعد الانتهاء من ملئها من قبل أفراد العينة تم جمعها وتقرير البيانات لغرض معالجتها إحصائياً.

الوسائل الإحصائية المستخدمة

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات ومنها (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار T (ت) لعينة واحدة.

عرض نتائج إجابات عينة البحث على فقرات المقياس

جدول (7) التحليل الكيفي لاستجابة أفراد العينة على الاستبانة :

رقم السؤال	كثيراً	أحياناً	نادراً	المتوسط	الانحراف	النسبة	T test	اتجاه العينة	رتبة السؤال
13	25	11	4	3.05	0.67889	101.67	9.77	كثيراً	1
20	26	9	5	3.05	0.71567	101.67	9.27	كثيراً	2
8	24	12	4	3	0.67937	100	9.30	كثيراً	3
7	23	12	5	2.9	0.71432	96.67	7.96	أحياناً	4
9	21	15	4	2.85	0.67511	95	7.96	كثيراً	5
12	22	12	5	2.8	0.71208	93.33	7.10	أحياناً	6
11	17	21	2	2.75	0.58562	91.67	8.09	كثيراً	7
18	18	18	4	2.7	0.66216	90	6.68	أحياناً	8
2	14	24	2	2.6	.56387	86.67	6.72	أحياناً	9
15	22	7	11	2.55	0.87669	85	3.96	كثيراً	10
19	15	19	6	2.45	0.69752	81.67	4.08	كثيراً	11
1	13	18	9	2.2	.74421	73.33	1.70	أحياناً	12
6	10	23	7	2.15	0.65584	71.67	1.45	أحياناً	13
10	10	22	8	2.1	0.67748	70	0.93	أحياناً	14
3	13	14	13	2	0.8165	66.67	0	أحياناً	15
5	11	18	11	2	0.75107	66.67	0	أحياناً	16
14	12	16	12	2	0.78446	66.67	0	أحياناً	17
4	12	13	15	1.85	0.82858	61.67	-1.14	أحياناً	18
17	11	14	15	1.8	0.81019	60	-1.56	نادراً	19
16	7	16	17	1.5	0.74248	50	-4.26	نادراً	20

مناقشة النتائج والاستنتاجات :

تبين من خلال جدول (7) التالي :

1- السؤال رقم (13) الذي يتمثل في إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي ؟ في عبارة (إحساسك بأن إدارة النادي غير مقتتعة بكفاءتك) : نرى بأن أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم كثيراً بنسبة 101.67% بأن إدارة النادي غير مقتتعة بكفاءتهم التدريبية ، وذلك بمتوسط حسابي يساوي 3.05 وإنحراف معياري قدره 0.67 الأمر الذي أكدته اختبار T بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المبحوثين.

2- السؤال رقم (20) الذي يتمثل في إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي في عبارة (ضعف الراتب الشهري) : نرى بأن أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم كثيراً بنسبة 101.67% بأن ضعف الراتب الشهري أحد مصادر الضغوطات النفسية للمدربين في عينة البحث ، وذلك بمتوسط حسابي يساوي 3.05 وإنحراف معياري قدره 0.71 الأمر الذي أكدته اختبار T بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المبحوثين.

3- السؤال رقم (8) الذي يتمثل في إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي في عبارة (عدم وجود الاحترام المناسب بين اللاعبين والمدرب) : نرى بأن أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم كثيراً بنسبة 100% بأن عدم وجود الاحترام المناسب بين اللاعبين والمدرب ، وذلك بمتوسط حسابي يساوي 3 وإنحراف معياري قدره 0.67 الأمر الذي أكدته اختبار T بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المبحوثين.

4- السؤال رقم (7) الذي يتمثل في إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي في عبارة (وجود العديد من الصراعات والمشاكل مع اللاعبين) : نرى بأن أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم كثيراً بنسبة 96.67% بأن هناك وجود العديد من الصراعات والمشاكل مع اللاعبين ، وذلك بمتوسط حسابي يساوي 2.9 وإنحراف معياري قدره 0.71 الأمر الذي أكدته اختبار T بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المبحوثين.

5- السؤال رقم (9) الذي يتمثل في إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي في عبارة (شعورك بعدم قدرتك على تحفيز اللاعبين) : نرى بأن أفراد عينة الدراسة قد أجابوا

بأنهم كثيراً بنسبة 95% بأن هناك شعورك بعدم قدرتهم على تحفيز اللاعبين ،
وذلك بمتوسط حسابي يساوي 2.85 وإنحراف معياري قدره 0.67 الأمر الذي أكدته
اختبار T بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المبحوثين.

6- السؤال رقم (12) الذي يتمثل في إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي في عبارة
(عدم قدرتك على تحقيق المزيد من الانجازات) : نرى بأن أفراد عينة الدراسة قد
أجابوا بأنهم أحياناً بنسبة 93.33% بأن هناك عدم قدرة على تحقيق المزيد من
الانجازات، وذلك بمتوسط حسابي يساوي 2.8 وإنحراف معياري قدره 0.71 الأمر
الذي أكدته اختبار T بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المبحوثين.

7- السؤال رقم (11) الذي يتمثل في إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي في عبارة
(حساسيتك الزائدة للنقد الذي قد يوجه لك) : نرى بأن أفراد عينة الدراسة قد أجابوا
بأنهم أحياناً بنسبة 91.67% بأن هناك حساسية زائدة للنقد الذي قد يوجه للمدرب
، وذلك بمتوسط حسابي يساوي 2.75 وإنحراف معياري قدره 0.58 الأمر الذي
أكدته اختبار T بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المبحوثين.

8- السؤال رقم (18) الذي يتمثل في إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي في عبارة
(شعورك أنك لا تمتلك الخبرة التدريبية الكافية) : نرى بأن أفراد عينة الدراسة قد
أجابوا بأنهم أحياناً بنسبة 90% بأن هناك شعور للمدرب أنه لا يمتلك الخبرة
التدريبية الكافية، وذلك بمتوسط حسابي يساوي 2.7 وإنحراف معياري قدره 0.66
الأمر الذي أكدته اختبار T بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات
المبحوثين.

9- السؤال رقم (2) الذي يتمثل في إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي في عبارة
(عدم توقعي بالفوز بالمباراة) : نرى بأن أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم أحياناً
بنسبة 86.67% بأن هناك شعور للمدرب أنه لا يمتلك الخبرة التدريبية الكافية،
وذلك بمتوسط حسابي يساوي 2.6 وإنحراف معياري قدره 0.56 الأمر الذي أكدته
اختبار T بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المبحوثين.

10- السؤال رقم (15) الذي يتمثل في إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي في عبارة (تدخل بعض الإداريين في صميم عملك الفني الذي تقوم به) : نرى بأن أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم كثيراً بنسبة 85% بأن هناك تدخل بعض الإداريين في صميم عملك الفني الذي تقوم به، وذلك بمتوسط حسابي يساوي 2.6 وإنحراف معياري قدره 0.56 الأمر الذي أكدته اختبار T بأن هناك فروق دلالة إحصائية في استجابات المبحوثين.

11- السؤال رقم (19) الذي يتمثل في إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي في عبارة (مطالبة بعض المشجعين المتعصبين بتغيير المدرب) : نرى بأن أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم كثيراً بنسبة 81.67% بأن مطالبة بعض المشجعين المتعصبين بتغيير المدرب، وذلك بمتوسط حسابي يساوي 2.45 وإنحراف معياري قدره 0.69 الأمر الذي أكدته اختبار T بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات المبحوثين.

12- السؤال رقم (1) الذي يتمثل في إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي في عبارة (لأنني شخصية تغلب عليها التوتر) : نرى بأن أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم أحياناً بنسبة 73.33% بأنهم شخصية تغلب عليهم التوتر ، وذلك بمتوسط حسابي يساوي 2.2 وإنحراف معياري قدره 0.74 الأمر الذي أكدته اختبار T بأنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المبحوثين.

13- السؤال رقم (6) الذي يتمثل في إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي في عبارة (تحقيق اللاعبين لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم) : نرى بأن أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم أحياناً بنسبة 71.67% بأنهم شخصية تغلب عليهم التوتر ، وذلك بمتوسط حسابي يساوي 2.15 وإنحراف معياري قدره 0.65 الأمر الذي أكدته اختبار T بأنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المبحوثين.

14- السؤال رقم (10) الذي يتمثل في إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي في عبارة (الشعور الداخلي بعدم الأمان والاستقرار في العمل بالنادي) : نرى بأن أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم أحياناً بنسبة 70% بالشعور الداخلي بعدم الأمان

والاستقرار في العمل بالنادي، وذلك بمتوسط حسابي يساوي 2.1 وإنحراف معياري قدره 0.67 الأمر الذي أكدته اختبار T بأنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المبحوثين.

15- السؤال رقم (3) الذي يتمثل في إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي في عبارة (لأنني سريع الغضب في المباراة) : نرى بأن أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم أحياناً بنسبة 66.67% بأنهم سريع الغضب في المباراة، وذلك بمتوسط حسابي يساوي 2 وإنحراف معياري قدره 0.81 الأمر الذي أكدته اختبار T بأنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المبحوثين.

16- السؤال رقم (5) الذي يتمثل في إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي في عبارة (عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي تبذله) : نرى بأن أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم أحياناً بنسبة 66.67% بأنهم سريع الغضب في المباراة، وذلك بمتوسط حسابي يساوي 2 وإنحراف معياري قدره 0.75 الأمر الذي أكدته اختبار T بأنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المبحوثين.

17- السؤال رقم (14) الذي يتمثل في إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي في عبارة (الإدارة لا تمنحك التقدير الذي تستحقه) : نرى بأن أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم أحياناً بنسبة 66.67% بأنهم سريع الغضب في المباراة، وذلك بمتوسط حسابي يساوي 2 وإنحراف معياري قدره 0.78 الأمر الذي أكدته اختبار T بأنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المبحوثين.

18- السؤال رقم (4) الذي يتمثل في إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي في عبارة (شعوري بفوز فريقتي يجعلني تحت الضغط) : نرى بأن أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم أحياناً بنسبة 61.67% بأن شعور بفوز فريقه يجعله تحت الضغط، وذلك بمتوسط حسابي يساوي 1.85 وإنحراف معياري قدره 0.82 الأمر الذي أكدته اختبار T بأنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المبحوثين.

19- السؤال رقم (17) الذي يتمثل في إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي في عبارة (تجاهل بعض وسائل الاعلام للمدرب) : نرى بأن أفراد عينة الدراسة قد

أجابوا بأنهم نادراً بنسبة 60 % بأن تجاهل بعض وسائل الاعلام للمدرب قد تعرضهم للضغط النفسي، وذلك بمتوسط حسابي يساوي 1.8 وإنحراف معياري قدره 0.81 الأمر الذي أكدته اختبار T بأنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في

استجابات المبحوثين

20- السؤال رقم (16) الذي يتمثل في إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي في عبارة (رفض الإدارة العليا لبعض الطلبات الضرورية لك) : نرى بأن أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم نادراً بنسبة 50 % بأن رفض الإدارة العليا لبعض الطلبات الضرورية قد تعرضهم للضغط النفسي، وذلك بمتوسط حسابي يساوي 1.5 وإنحراف معياري قدره 0.74 الأمر الذي أكدته اختبار T بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المبحوثين.

التوصيات :

على ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث ما يلي :

- 1- ضرورة إعداد برامج متخصصة تستهدف مدربي كرة القدم في تطوير مهارات المرونة النفسية و إدارة الضغوط النفسية المرتبطة بالعملية التدريبية داخل منظومة العمل.
- 2- تقديم الدورات التي تطور المهارات النفسية والشخصية للمدرب السعودي مهما كانت سنوات الخبرة أو العمر وأيضاً للمدربين المبتدئين في مسيرتهم المهنية ولاسيما مدربي الفئات السنية كونهم يتعاملون مع فئة عمرية لديها خصائص نفسية وشخصية وفسولوجية تتغير خلال مرحلة النمو .
- 3- إدراج محور الصحة النفسية في بيئة العمل ضمن الموضوعات التي تدرس للمدربين في الرخصة الاسيوية لتدريب كرة القدم من قبل الاتحاد السعودي لكرة القدم

1- المصادر والمراجع العلمية:

- 2- أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين: 2013، سيكولوجية قيادة الفريق الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- أحمد ابو اسعد، أحمد نايل الغرير: 2008، الضغوط النفسية نموذج عملي في الارشاد النفسي، دار الشرق، عمان.

- 4- الحراملة، أحمد، (2007). علاقة مفهوم الذات وبعض المتغيرات الديموغرافية بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض. رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- 5- هيجان عبد الرحمان بن احمد، (1998). ضغوط العمل ، منهج شامل لدراسة مصادرها و نتائجها و كيفية إدارتها ، الرياض معهد الإدارة العامة
- 6- تايلور، شيلي: 2007، علم النفس الصحي (وسام درويش بريك، مترجم). الاردن: دار الحامد للنشر والتوزيع (تاريخ النشر الاصلي 1986) ..
- 7- محمد حسن علاوي: 1979، علم التدريب الرياضي، داره المعارف، القاهرة.
- 8- شريط محمد الحسن المأمون: 2012، دراسة مقارنة لمستويات الاحتراق النفسي عند مدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ،رسالة دكتوراه معهد التربية البدنية والرياضية -سيدي عبدالله-.
- 9- محمد محمود يونس: 2007، سيكولوجيا الدافعية والانفعالات، ط1: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة عمان.
- 10- محمود بسيوني ، باسم فاضل : 1994، الاعداد النفسي للاعبين كرة القدم ، ط1، دار المناضل للطباعة، مصر.
- 11- بوعبد الله يوسف، و معيزة مبارك، بوخالفة حمزة: 2018، عوامل الضغوط النفسية وأعراضها لدى مدربي كرة القدم، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 33، 2018، المجلد 20.
- 12- نزار مجيد الطالب ، كامل الويس: 2000، علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق.
- 13- محمد حسن علاوي : 1998، سيكولوجية الإحتراق للاعب والمدرب الرياضي ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 14- [Http://physical.uobabylon.edu.iq/lecture.aspx?fid=14&lcid=47448](http://physical.uobabylon.edu.iq/lecture.aspx?fid=14&lcid=47448)
- 15- Journal of sports sciences, 2017vol. 35, no. 24, 2446-2452
<https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1273538>

دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية

د. سرمد جاسم محمد الخزرجي

علم الاجتماع اختصاص الانثروبولوجيا/العراق/جامعة تكريت

د. نعيمة براج

قسم علم النفس تخصص ارشاد وتوجيه/جامعة محمد بوضياف المسيلة/الجزائر

ملخص البحث

هدف البحث الحالي إلى التعرف على دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية، حيث يعتبر ممارسة النشاط البدني الرياضي جزءا مكملا في شخصية الفرد، كما يعتبر عاملا أساسيا في تحقيق التوازن النفسي والانفعالي، وعلى اعتبار التأثيرات المختلفة لممارسة النشاط الرياضي البدني بشكل جماعي أو فردي على الفرد في كل النواحي، فهي لا تقتصر على الجانب البدني الصحي فحسب، بل تعدته إلى الجوانب النفسية والاجتماعية والانفعالية والجوانب المهارية الحركية وهي جوانب تشكل في مجملها شخصية الفرد، ولقد أشارت الكثير من الدراسات النفسية والتربوية إلى مساهمة النشاط الرياضي في تنمية أبعاد الشخصية للنشء وكأسلوب فعال في وقايته من الاضطرابات النفسية والاجتماعية والتخفيف من اثر المشكلات النفسية المختلفة ولا سيما تلك المتعلقة بالضغوط النفسية، حيث تساعد على الإقلال من الضغوط النفسية والاسترخاء، وخفض حالة القلق والتوتر التي يتعرض لها الإنسان، وهو أيضا ما توصلت إليه الدراسة الحالية.

الكلمات المفتاحية: النشاط - النشاط البدني الرياضي - الضغط النفسي .

المقدمة ومشكلة البحث:

أصبحت حياة الكثير في عالمنا المعاصر تعتمد على ما توفره الحضارة لنا من وسائل الراحة والرفاهية الجسمانية فأصبحت الحركة قليلة والنشاط البدني لا وجود له إلا في نطاق ضيق إضافة للضغوط النفسية والحياتية، ولقد مارس الإنسان النشاط الرياضي من القدم حيث قام بممارسات الجري السباحة، الرمي، المصارعة القفز، وغيرها من النشاطات الأخرى، أما في العصر الحالي فقد أصبح للنشاطات الرياضية قوانين وضوابط، بل حولت إلى علم من العلوم وأنشئت لها معاهد للتربية البدنية، كما أصبحت ميدانا للدراسات والبحوث النفسية والاجتماعية، وما يعكس ذلك هو ما انتق حوله علماء التربية والنفس، في أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بطريقة منظمة وعلمية لها أثر إيجابي على

صحة الفرد سواء بدنيا أو نفسيا، من حيث إسهامها في تحسين المستوى الصحي والبدني والنفسي وتنمية الروح الاجتماعية والاتصال بالآخرين وزيادة دافعية وإنتاج الفرد.

والى جانب هذا أيضا تعتبر كوسيلة لتفريغ طبيعي وسليم للطاقة الحيوية والنفسية وأسلوب للاسترخاء العضلي، مما يساهم في صقل وتهذيب النشء وتعويدهم احترام القواعد والأصول في الملعب وخارجه وهو ما توصلت إليه دراسة الباحث **قندوزن (2009)** مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بعنوان "فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى رياضي نخبة الكاراتي دو الجزائرية"، وكان الهدف من هذه الدراسة معرفة مدى فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في مساعدة رياضي نخبة الكاراتي دو الجزائرية في إدارة الضغط النفسي، وقد استخدم في دراسته المنهج التجريبي على عينة قدرت ب 38 رياضي مقسمة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وكل مجموعة تتكون من (13) رياضي في اختصاص الكوميتي و (06) رياضيين في اختصاص الكاتا، وقد توصلت نتيجة الدراسة الى أن لأسلوب الاسترخاء العضلي فعالية في إدارة الضغط النفسي لدى رياضي نخبة الكاراتي دو الجزائرية (**زياني محمد، طاهير ياسمين، 2018، ص04**)

إن ممارسة النشاط الرياضي البدني بشكل جماعي أو فردي لها تأثيرات مختلفة على الفرد في كل النواحي، الصحية، الجسمية، النفسية والاجتماعية وغيرها، كالتخلص من الانفعالات والعادات السيئة مثل: الأنانية والانطواء، الخجل، القلق وتبعده عن المشاكل الاجتماعية كالانحراف، والعزلة، إلى جانب اعتبارها كعامل مهم ومساعد في التقليل من الضغوط النفسية المختلفة التي يواجهها الفرد في حياته اليومية والناجمة اغلبها من التطورات المتسارعة في العصر الحالي، وهي تؤثر بشكل مباشر على توافق الفرد مع نفسه وتكيفه مع البيئة التي يعيش فيها، وهذا ما أشارت إليه دراسة **بوفريدة عبد المالك (2015)** التي هدفت إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وتمثلت عينة الدراسة في (240) تلميذ من ثانويات بولاية قالمة بالجزائر، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة للتغلب على القلق لدى التلاميذ، وإن للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في التخفيف من الإحباط لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية ويساهم في التخفيف من التوتر النفسي عند التلميذ، كما أن الاستمرار في ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يجعل المراهق أكثر تحكما في انفعالاته،

والى جانب هذا فقد أكدت أيضا دراسة زياني محمد، طاهير ياسمين (2018) والتي هدفت إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط والحالات النفسية السيكولوجية لدى المراهقين في الطور المتوسط، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة عشوائية قوامها (170) تلميذ وتلميذة تمثل الأقسام النهائية للطور المتوسط، وعينة أخرى قوامها (15) أستاذ وأستاذة من نفس الطور وتم اختيارهم دون مراعاة لمتغيرات (الخبرة والسن والجنس) كما استخدم الاستبيان كأداة في بحثه، ومن خلال نتائج الدراسة توصل الباحث إلى أن درجة الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط على العموم ضغط مرتفع خاصة السنة النهائية، كما تبين أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تؤثر في درجة الضغط النفسي من خلال حصصها، وأن لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور فعال في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط.

وانطلاقا من هذا سنحاول من خلال عرض هذه الورقة البحثية الإجابة على السؤال التالي :

- هل لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في التخفيف من الضغوط النفسية ؟
- و للإجابة على هذا التساؤل تم تقسيم البحث إلى المحاور التالية :

❖ المحور الأول : النشاط البدني الرياضي

- تعريف النشاط البدني الرياضي .
- أهداف الممارسة البدنية والرياضية .
- أنواع النشاط البدني الرياضي .
- خصائص النشاط البدني الرياضي .

❖ المحور الثاني : الضغط النفسي

- تعريف الضغط النفسي .
- أنواع الضغوط النفسية .
- الآثار المترتبة على الضغوط النفسية .
- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .

❖ المحور الثالث: دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية

2- أهداف الدراسة

- التعرف على مفهوم الضغط النفسي .
- التعرف على النشاط البدني الرياضي .
- التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية.

3- أهمية الدراسة :

- حجم ظاهرة (الضغط النفسي) والانتشار الواسع الذي تعرفه حيث يؤكد الباحثون أن الضغوط النفسية تزداد انتشارا وتعدا كلما تطورت الحياة الإنسانية وتعددت لحد أضحت فيه تستنزف ثروات المجتمعات وتترك آثارا على مختلف جوانب الحياة الإنسانية .

- إن ممارسة الأنشطة الرياضية يساعد على اكتساب النمو الاجتماعي والنفسي حيث ينمي في الفرد الثقة بالنفس، التعاون، والإقدام والتكيف الذاتي، والتكيف مع الآخرين بالاندماج في المجتمع ومحيطه والتخلص من الضغوط النفسية المختلفة، مع نمو الشعور بالانتماء للمجتمع، وتعلم الاستغلال البناء لوقت الفراغ، والمساعدة على اكتساب اللياقة البدنية والحركية والنمو المهاري، ومن ثم التغلب على الإرهاق العضلي والتعب، اضافة إلى ذلك اكتسابه المعرفة والحكم في وسط الجماعة مع معرفة قواعد اللعب، والقدرة على اكتساب خبرات للتسلية والمرح والسرور .

الإطار النظري والمفاهيم لمتغيرات الدراسة

❖ المحور الاول : النشاط البدني الرياضي

1- تعريف النشاط :

عرفه "أمين الخولي" بأنه " وسيلة تربوية ، تتضمن ممارسات موجهة، تساعد على إشباع حاجات الفرد ودوافعه، بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته."

2- تعريف النشاط البدني الرياضي :

عرفه "تشارلز بيوكر Bucher T" بأنه "نوع من النشاط المنمي لقدرة الإنسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب" (بومعراف نسيمه، 2014، ص 131).

ويعتبر النشاط البدني الرياضي أحد النشاطات التي يقوم بها الفرد في حياته، ويهدف للوصول إلى تغييرات واقعية في المحيط حسب النتائج والأهداف التربوية المسطرة، وهو أيضا تزويد الفرد بخبرات واسعة ومهارات كثيرة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يبني حياته

وتعينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه، وقد أشار **قاسم حسن** إلى أن "ميدان التربية عموماً والتربية البدنية خصوصاً، يعد عنصراً فعالاً في تكوين الفرد وإعداده من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والأخلاقي إلى الوجهة الايجابية لخدمة الفرد من خلال خدمة المجتمع" (زيان نصيرة، 2013 : 59).

3- أهداف الممارسة البدنية والرياضية :

لقد وضع الكثير من رواد التربية البدنية أهداف للممارسة البدنية والرياضية تتلخص فيما يلي :

- أ- تهدف إلى تنمية اللياقة الجسمية، وهذا حتى تكفل للفرد القدرة على اكتساب قوة تحمل كبيرة .
- ب- تنمية التوافق العضلي العصبي، حتى تؤدي الأعمال برشاقة وبأقل جهد ممكن .
- ج- تهدف إلى تنمية المهارات واستغلال وقت الفراغ الصحي السليم .
- د- تنمية القدرات العقلية والذهنية، لمساعدة الفرد على اتخاذ القرارات الصائبة وتفسير المواقف بحكمة واتخاذ القرارات الصحيحة بدرجة كبيرة من الوعي على مقدار لياقته الجسمية والعقلية انطلاقاً من المفهوم القائل بأننا "نفكر بأجسامنا وعقولنا".
- هـ- تنمية المظاهر الاجتماعية من خلال محاولة تقوية الشعور بالوعي الجماعي والعمل معا بروح تعاونية وتقوية الشعور بالانتماء والمسؤولية .
- و- تنمية الفرد من الناحية الانفعالية، وذلك من خلال التحرر من التوتر، وإيمان الفرد بقدرته على النجاح، وتحقيق السعادة .
- ز- توفير فرص التعبير عن النفس .
- ح- تهيئة الفرص لتنمية الشخصية .
- ط- تهدف إلى تنمية عادات الصحة والأمان (ربوح صالح ، 2013 ، ص 72-73).

4- أنواع النشاط البدني الرياضي

أ- النشاطات الرياضية الهادئة

هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني، ويقوم بها الفرد لوحده أو مع غيره، وهذا في جو هادئ أو في مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرف، وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبذول طول اليوم.

ب- النشاطات الرياضية البسيطة

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد، وتكون مقرونة ببعض الحركات البسيطة .

ج- النشاطات البدنية التنافسية

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب، ويتنافس فيها الأفراد فرديا و جماعيا (نايل كسال عزيز، 2018، ص63).

5- خصائص النشاط البدني الرياضي

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها :

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي وهو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع
- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن الدور الأساسي .
- ينعكس أثر النشاط الرياضي في الأسلوب الرياضي لحياته اليومية .
- أي نشاط يقوم به الإنسان ما هو إلا تعبير عن شخصيته ككل.
- يسهم النشاط الرياضي في رفع مستوى قدرة الإنسان على العمل والإنتاج .
- يساهم النشاط الرياضي في الارتقاء بمستوى الوظائف العقلية والانفعالية للرياضي .
- يرتبط النشاط الرياضي ارتباطا وثيقا بالانفعالات المتعددة، حيث يرتبط بالنجاح والفشل وما يتبعها من مظاهر سلوكية واضحة ومباشرة.
- غالبا ما يتم النشاط الرياضي في حضور جماهيري، ولذا يجب أن نضع في الاعتبار الجوانب السلبية والإيجابية لتأثير الجمهور على أداء الفرد الرياضي.
- النشاط الرياضي محصلة للشخصية ككل أي أن جميع النواحي العقلية البدنية و الاجتماعية و النفسية تعمل معا في كل متكامل أثناء ممارسة النشاط الرياضي (بورنان وردة، حملة سامية، 2018، ص 21).

❖ المحور الثاني: الضغط النفسي

1- تعرف الضغط النفسي:

ان مصطلح الضغط النفسي (Stress) يشير إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساسا بالتوتر الشديد وعندما تزداد شدة هذه الضغوط يفقد الفرد قدرته على الاتزان والتكيف ويغير

نمط سلوكه وشخصيته، فهو حالة من التوتر النفسي الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلاف التوازن واضطراب في السلوك، والضغط بصورة عامة هي نتيجة التقدم التكنولوجي الذي يؤدي إلى إيجاد اتجاهات جديدة تشكل عبئا على قابليات المجتمع، فالتغير الحضاري يحمل في طياته آفات تستهدف النفس البشرية وزيادة التطور تحمل النفس اعباء إضافية ينتج عنها زيادة في الضغط وهذا ينعكس على الحالة البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية (مضر عبد الباقي سالم، وآخرون، 2012، ص 361).

وذكر مونتا لا زاروس " **Monta et Lazarus** " « بأن الضغط هو حالة تنتج عن عدم حدوث توازن بين المطالب البيئية، والداخلية والموارد التكيفية للفرد » (هارون توفيق الرشيد، 1999، ص 15).

في حين عرفه علي إسماعيل علي بأنه: «استجابة داخلية لما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية أو خارجية تسبب تغييرا في توازنه الحالي، وهناك نوعان من الضغط:

- **الضغط الإيجابي** : ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك أداء الفرد السليم لوظائفه، ويوجد في جميع أشكال النشاط البيولوجي، وهو مفيد في زيادة نشاط الفرد في أسلوب الحياة والمحافظة على حياته وزيادة سعادته.

- **الضغط سلبي** : ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد أقل قدرة على أداء وظائفه » (علي إسماعيل علي، 1999، ص 75).

2- أنواع الضغط النفسية

تتعدد أنواع الضغط فهناك الضغوط المؤقتة، والضغوط المزمنة، والضغوط الايجابية والسلبية، والسارة والمؤلمة، ولا يمكن ان نحصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لان الضغوط ترتبط بمواقفها وقدرة الإنسان على تقبلها والتعامل معها والتعايش معها ومدى قدرته على التوافق معها وفيما يلي أهم أنواع الضغوط:

- **الضغوط المؤقتة** : هي تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتشر، ولا يدوم أثرها لفترة طويلة مثل تلك الناشئة عن الامتحانات، او مواجهة موقف صعب مفاجئ، أو الزواج الحديث، وهذه الضغوط تكون سوية في معظمها إلا إذا كان الموقف الضاغط اشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث مع المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى صدمة نفسية.

- **الضغوط المزمنة:** هي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية و اقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر و في الغالب تكون هذه الضغوط سالبة من حيث تأثيرها على الفرد، لان حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها على شكل أمراض نفسية أو فسيولوجية مما يؤدي إلى اختلال في الصحة النفسية، والإرهاك أو الاحتراق.

- **الضغوط الايجابية:** هي الضغوط التي تحدث توترا يؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا، أي الاتزان النفسي مثل تسلم مكافئة في العمل نظير النجاح في مهمة ما.

- **الضغوط السلبية:** هي الضغوط التي تؤدي إلى التوتر، وبالتالي تؤدي إلى الشعور بالتعب و الإحباط وعدم السرور وعدم الاتزان النفسي مثل فقدان مفاتيح المنزل والتأخر عن موعد هام(منصور، والبيلاوي، 1989، ص07)

وهناك من يقسمها إلى الأنواع التالية :

- **الضغوط الأسرية:** مثل (التناحر الأسري، الانفصال، وفاة، فقر.....) .
- **ضغوط النقص:** مثل (نقص الممتلكات، نقص الأصدقاء) .
- **ضغوط العدوان:** مثل (سوء المعاملة من العائلة، سوء المعاملة من الأقران و الأصدقاء) .
- **ضغوط السيطرة:** مثل (التأديب، العقاب القاسي).
- **ضغوط الجنس:** مثل (الإغراء والعرض).
- **الضغوط البدنية:** مثل (القصور البدني أو العقلي أو الاجتماعي).

(محمد حسن محمد حمادات، 2008، ص 168)

3 - الآثار المترتبة على الضغوط النفسية:

إن الضغوط التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية تسبب له العديد من النتائج التي تؤثر في جميع جوانب شخصيته الانفعالية ، المعرفية، السلوكية الفيزيولوجية، وهذه الآثار تؤثر على توافق الفرد مع نفسه ومع البيئة التي يعيش فيها، إلا أن هذه الآثار تختلف من فرد لآخر باختلاف الأحداث الضاغطة و باختلاف الأفراد أنفسهم.

➤ **الآثار الفيزيولوجية:**

- تساهم الضغوط التي يتعرض لها الفرد في إحداث تغيرات في وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد و الجهاز العصبي، تتمثل هذه التغيرات في:
- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم تؤدي إلى زيادة ضربات القلب ، زيادة معدل التنفس ، ارتفاع ضغط الدم.
 - ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب الشرايين الأزمات القلبية .
 - اضطرابات حشوية في المعدة الأمعاء .
 - زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم ، إذا استمر لمدة طويلة فإنه يؤدي إلى نقص الوزن الإجهاد الانهيار (وليد السيد احمد خليفة، مراد علي عيسى سعد، 2008، ص144-145).

➤ الآثار الانفعالية : تتمثل في الأعراض التالية:

- سرعة الإثارة الخوف الغضب.
- القلق والإحباط اليأس.
- الشعور بالعجز.
- فقدان الاستقرار النفسي، وفقدان الثقة بالنفس .
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك.
- انخفاض تقدير الذات(السلبية في مفهوم الذات) .
- توهم المرض والإحساس بالألم.
- النظرة المتشائمة والسوداوية للحياة.
- انخفاض مستوى الطاقة لدى الفرد.
- زيادة الاندفاعية و الحساسية المفرطة.
- فقدان الاهتمام بالآخرين و بالعمل (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 45).

➤ الآثار المعرفية:

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد و بالتالي تصبح العديد من الوظائف العقلية غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- نقص الانتباه و صعوبة التركيز و ضعف الملاحظة .
- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف .
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات و نسيان الأشياء .
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف .
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات و صعوبة معالجة المعلومات .
- التعبيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته و عن الآخرين .
- اضطراب التفكير حيث يغلب عليه التفكير النمطي الجامد بدل التفكير الابتكاري.

➤ الآثار السلوكية : تظهر الأعراض التالية:

- انخفاض الأداء و القيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة .
 - تعاطي العقاقير و المخدرات و تدخين السجائر .
 - اضطرابات النوم و إهمال المنظر و الصحة .
 - الانسحاب عن الآخرين و الميل إلى العزلة .
 - تزايد معدلات الغياب عن العمل و التوقف عن ممارسة الهوايات.
- (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006 ، ص

(44 - 45)

4- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

4-1- مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

- عرفها نيومان **Newman 1981** : على أنها "المجهود المبذول من قبل الفرد لإزالة التوتر، وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة."
- ورأى روتر **Rutter 1981** : على أنها "المحاولات التي يبذلها الفرد لتغيير ظروف الضغوط المباشرة أو تغيير تقييمه لها فهي تتطلب وجود حل المشكلة الفعال وكذلك تنظيم انفعالي للضغط".
- في حين عرفها فليشمان **Fleshman 1984**: على أنها "مجموع السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث لتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة" (أحمد عيد مطيع الشخابنة، 2010 ، ص35).

4-2- تصنيف استراتيجيات المواجهة:

- أ- تصنيف "كوهن Cohen" (1994) : صنفها لعدة أنواع وهي
- التفكير العقلاني : و تشير إلى أنماط التفكير العقلانية و المنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره و أسبابه.
 - التخيل : وهي إستراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته فضلا عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.
 - الإنكار : وهي إستراتيجية دفاعية ، لا شعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار و تجاهل المواقف الضاغطة و كأنها لم تحدث.
 - حل المشكلات : وهي إستراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد إستنباط الأفكار والحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة الضغوط.
 - الدعابة أو المزح : وهي إستراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.
 - الرجوع إلى الدين : تشير هذه الإستراتيجية إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط و ذلك من خلال الإكثار من الصلوات و العبادات و المداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والإنفعالي، وذلك في مواجهة للمواقف الضاغطة (طه عبد العظيم حسن، 2006، ص100).
- ب- تصنيف "موس و بيلينغ Billings et Moss" (1981) : وقد حدد هذا التصنيف ثلاثة أنواع من إستراتيجيات المواجهة:
- الإستراتيجيات السلوكية الفعالة : تشمل مختلف المحاولات والمجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل.
 - الإستراتيجيات المعرفية الفعالة : تتمثل في المجهودات المعرفية لتقدير الحدث بأنه ضاغط.
 - الإستراتيجيات التجنبية : وتضم المجهودات والمحاولات المبذولة لتجنب وتقادي مواجهة المشكل أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة (آيت حموده، 2006، ص179).
- ج- تصنيف "لازاروس وفولكمان Folkman et Lazarus" (1984) :
- فلقد حصر هذا التصنيف إستراتيجيات مواجهة الضغوط في قسمين هما:
- إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة : وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بينه وبين البيئة ولهذا فإن الشخص الذي يستخدم هذه الأساليب تجده يحاول تغيير

أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته، فهو يحاول تغيير سلوكه الشخصي من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف حيث أن إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة تهدف إلى البحث عن معلومات أكثر حول الموقف أو المشكلة أو طلب النصيحة من الآخرين وإدارة المشكلة والقيام بأفعال لخفض الضغط عن طريق تغيير الموقف مباشرة.

- إستراتيجيات المواجهة التي تركز على الإنفعال : وهي تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الإنفعالات وخفض المشقة والضغط الإنفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن هذه الأساليب الإبتعاد وتجنب التفكير في الضواغط و الإنكار.

وتهدف هذه الإستراتيجيات إلى تنظيم الإنفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط الذي يواجهه الفرد (طه عبد العظيم حسن، 2006، ص 91).

المحور الثالث : دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية

يعتبر النشاط البدني الرياضي من العوامل الأساسية التي تساعد على تنمية القدرات المختلفة والتي تحدث عنها العديد من العلماء وبينتها الكثير من الدراسات إذ تبين دراسة "سيندر" أن الممارسة الرياضية تؤدي دورا هاما في تكوين شخصية الفرد وكذلك أوضح "فروبل" أن العملية التربوية يجب أن تقوم أساسا على النشاط والعمل والتفكير (ربوح صالح ، 2013، ص 17).

إن ممارسة الرياضة بشكل منتظم يساعد على الإقلال من الضغوط النفسية والاسترخاء، لما لها من دور كبير وإيجابي في خفض حالة القلق والتوتر التي يتعرض لها الإنسان وذلك من خلال تنظيم عمل المخ وسائر أعضاء الجسم ومن هذه الممارسات الرياضية المشي لمسافات طويلة والسباحة أو بعض التمرينات البسيطة، كما تساهم الرياضة في إفراز مادة كيميائية في المخ ترفع الروح المعنوية، اسمها (بيتا - اندروفين) وذلك بعد ممارسة التمرينات الرياضية لمدة 20 دقيقة، وكلما زاد وقت الرياضة زاد تأثير هذه المادة في رفع الروح المعنوية، الى جانب ان هناك اتفاقا على أن ممارسة النشاط الرياضي يعد احد العوامل المهمة التي لها إسهام ايجابي في تحسين كل من الصحة البدنية والصحة النفسية (مضر عبد الباقي سالم، وآخرون، 2012، ص 362).

وفي هذا المجال نجد أن هناك الكثير من الدراسات تؤكد على أن ممارسة الرياضة يحقق العديد من الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد، فمزاولة النشاط البدني يمكن أن يساعد على تحقيق التناسق، وسلامة بناء العظام والعضلات والمفاصل، ما يساعد على السيطرة على وزن الجسم والتخلص من الوزن الزائد، ورفع كفاءة وظيفة القلب والرئتين، كما انه وسيلة لخفض التوترات الناجمة عن الاحباطات الناشئة من ضغوط الحياة العصرية، وعلى ذلك يصبح النشاط الرياضي في هذه الحالة وسيلة للترويح والاستغلال الأمثل لأوقات الفراغ وكعامل مساعد في تفريغ الانفعالات المكبوتة وبالتالي خفض التوتر وتحقيق التوازن النفسي والانفعالي، إلى جانب منح الشخص شعورا بالاسترخاء العام، وتعزيز الروح المعنوية، وتعمل أيضا على كسر الملل، وتساعد على التفكير السليم ودقة الملاحظة وتنشيط العقل.

ونشرت صحيفة تواصل الالكترونية نتائج دراسة حديثة أجراها باحثون في جامعتي بازل وجوتنبرج كشفت أن المواظبة على ممارسة الرياضة تُساعد على الحماية من المخاطر الصحية الناجمة عن الضغوط النفسية الكثيرة في العمل، وتوصل الباحثون الذين أجروا الدراسة إلى أن من يعانون من ضغوط نفسية كثيرة في العمل، يرتفع لديهم ضغط الدم بشكل يدق ناقوس الخطر، في حين تحسّنت هذه القيم بفضل المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية، وفي نفس السياق وجد باحثون بجامعة دورتموند التقنية، أن الموظفين الذين يتمتعون باللياقة البدنية، هم أكثر قدرة على التركيز والسيطرة على انفعالاتهم تجاه الزملاء والعملاء، وأقل عرضة لتشتيت الانتباه، بحسب مجلة "علم النفس اليوم" الألمانية

(صحيفة تواصل الالكترونية ، يوم 20 اكتوبر 2019).

نتائج البحث:

من خلال كل ما تم التطرق إليه يمكن القول أن ممارسة النشاط الرياضي البدني يعد من أهم الأنشطة التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً، كما تساعد على التخفيف من المشكلات النفسية المختلفة التي يواجهها الإنسان وفي مقدمتها القلق والتوتر والضغوط بمختلف أنواعها.

وتمنح ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية الفرد رصيذا صحيحا يضمن له توازنا سليما وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي منبعه سلوكيات فاضلة تؤهله للاندماج الفعلي والتكيف مع

محيطه إلى جانب توافقه مع نفسه، وقد شهد تطور هذا الميدان انطلاقاً قوية وسريعة نتيجة لعوامل ومتغيرات اجتماعية عديدة منها عوامل إنسانية وأخلاقية وخاصة نفسية وأبرزها المشكلات النفسية المختلفة التي يواجهها الإنسان كالضغوط النفسية .

وتعد مواجهة الضغوط النفسية ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم لأن الأفراد يواجهون مواقف ضاغطة بشكل متزايد، وتختلف استراتيجيات المواجهة المتبعة من فرد إلى آخر حسب إمكانياته التي تساعده في مواجهة الموقف الضاغط، وتعتبر ممارسة النشاط الرياضي البدني وسيلة فعالة للتخفيف من الضغوط والاسترخاء النفسي والجسدي .

التوصيات:

- من خلال نتائج البحث الحالي يمكن الخروج بمجموعة من التوصيات:
- التشجيع والحث على ممارسة الرياضة من خلال عقد لقاءات علمية وندوات ومؤتمرات للتعرف على فائدة الرياضة للصحة الجسمية والنفسية للفرد.
- تسطير وتفعيل برامج منتظمة لممارسة النشاط البدني تساعد على الاسترخاء والشعور بالراحة في مختلف المؤسسات.
- إجراء المزيد من الأبحاث عن دور ممارسة النشاط البدني في التخفيف من الضغوط النفسية على مختلف الأعمار.
- توعية الأولياء على تشجيع أبنائهم على ممارسة النشاط الرياضي بشكل منتظم.

المراجع

1. وليد السيد خليفة ، مراد علي عيسى سعد(2008)، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، ط1 ، دار الوفاء لدنيا، مصر .
2. طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين (2006)، استراتيجيات مواجهة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر، الأردن.
3. علي إسماعيل علي(1999) ، استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية، التدخل في مواقف الضغوط والأزمات، ب.ط، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
4. هارون توفيق الرشيد (1999) ، الضغوط النفسية، ب. ط، المكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.

5. أحمد عيد مطيع الشخابنة(2010) ، التكيف مع الضغوط النفسية، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع ،الأردن.
6. منصور فيولا، والبيلاوي طلعت (1989)، قائمة الضغوط النفسية للمعلمين ،ب.ط،مكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة، مصر.
7. محمد حسن محمد حمادات (2008) ، السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.
8. آيت حمودة حكيمة (2005) ، دور سمات الشخصية وإستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والجسدية، رسالة لنيل الدكتوراه في علم النفس العيادي، جامعه الجزائر.
9. مضر عبد الباقي سالم، وآخرون (2012)، الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم بحث تجريبي على عينة من لاعبي أندية الدرجة الأولى في محافظات الفرات الأوسط بكرة القدم، مجلة كلية التربية الأساسية ، جامعة بابل، العدد 07، العراق.
10. ريوخ صالح (2013)، الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه في النشاط البدني الرياضي التربوي ، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر 3 ، الجزائر .
11. زيان نصيرة (2013)، علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي على ضوء الحسبة بالوقاية من ظاهرة الإدمان على المخدرات في الوسط المدرسي، أطروحة دكتوراه في النشاط البدني الرياضي التربوي، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر 3 ، الجزائر .
12. بومعروف نسيم (2014)، تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد (08)، جامعة الوادي، الجزائر .
13. نايل كسال عزيز (2018): اثر النشاط البدني الرياضي التربوي على مستويات الاعترا ب النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه في النشاط البدني الرياضي

التربوي، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضة، جامعة زيان عاشور بالجلفة، الجزائر.

14. بورنان وردة، حملة سامية (2018) : ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس الاجتماعي، قسم علم النفس، جامعة قالمة، الجزائر .

15. زيان محمد، طاهر ياسمين (2018): دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط، مجلة معهد التربية البدنية والرياضية، العدد (26)، جامعة الجزائر3، الجزائر .

16. بوفريدة عبد المالك (2015): دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، الجزائر .

17. صحيفة تواصل الالكترونية، يوم 20 اكتوبر 2019 ، الموقع الالكتروني:

<https://twasul.info/>

IJSPS

الأزمات السياسية في العلاقات الدولية و انعكاساتها على المنافسات الرياضية

" دراسة لنموذج الأزمة الخليجية "

د. مخلوف مسعودان

أستاذ محاضر، جامعة زيان عاشور الجلفة (الجزائر)

د. عمر مهدي

أستاذ محاضر، جامعة زيان عاشور الجلفة (الجزائر)

ملخص البحث :

إن أصل المنافسة في مختلف مجالات الرياضة والألعاب تعتمد على توطيد العلاقات بين الشعوب و الأمم عن طريق إقامة المباريات و الدورات الرياضية ، فالرياضة لا تحتاج إلى أية لغة ، بل تتسم بطابع الإنساني و التنافس الشريف مهما تعددت الجنسيات و الألوان و الأديان و الطوائف و الأفكار حيث تعتبر الرياضة جامع بين أبناء البلد الواحد وبين البلدان و الدول بل بين أبناء المجتمع الإنساني. إن توتر العلاقات السياسية بين البلدان و الدول يعتبر حدثا ينتج عنه العديد من التأثيرات السلبية التي تلقي بظلالها على مختلف المنافسات الرياضية الدولية وذلك بتغذية المشاعر الضيقة و النعرة الجهوية و العنصرية و البراقماتية الآنية الناتجة عن الصراعات السياسية الظرفية . من خلال هذه الدراسة نحاول تسليط الضوء على دور المنافسة و الألعاب الرياضية في تعزيز العلاقات الدولية بين الشعوب بنشر المحبة المتبادلة و التعاون الذي يساعد السياسيين على حل الكثير من النزاعات الإقليمية وتغليب المصلحة و المصير المشترك وذلك بتحليل الوضع الحالي لمنطقة الخليج .

الكلمات المفتاحية: الأزمات السياسية ، العلاقات الدولية ، المنافسة الرياضية ، دول الخليج.

مقدمة:

لقد أصبحت الرياضة اليوم من أكثر الظواهر الاجتماعية انتشارا على وجه البسيطة ، فلا يمكن أن نتصور عالما بدون رياضة ، فالمنافسات و الدورات الرياضية القارية و العالمية غزت حياتنا بشكل يصعب تجاوزه او غط النظر عليه للمساحة الكبيرة التي استحوذت عليها النشاطات الرياضية والرمزية التي تحملها المنافسة و الفوز فيها ، فملاحظة الجماهير في المدرجات و السياسيين في المنصات الشرفية توحى بان الرياضة ذات المستوى العالي أصبحت رموزا و أمثلة

على التماسك الاجتماعي و عوامل القيادة ، وكما كتب جان بول مينغويت ، "حل بطل الرياضة محل الأبطال العسكريين". يحمل معه قيم التميز .

اليوم نعلم أن الرياضة أيضا لها دور سياسي، ولقد تم اعتبارها جزءا لا يتجزأ من السياسة الداخلية والخارجية للدول عبر التاريخ ، حيث تعتبر أداة سياسية حقيقية لا تتردد الحكومات في استخدامها بطرق مختلفة ، كما أن الرياضة قادرة على تحفيز طاقة البلدان نحو الإيجاب او السلب ، وبعبارة أخرى في الدبلوماسية الإيجابية أو السلبية. ولكن يمكننا أيضًا فهم الرياضة باعتبارها مجالًا يتم التحكم فيه واستغلاله لأغراض سياسية (إدعاء أيديولوجي أو تعزيزه). ومع ذلك، يجب ألا ننسى الدور الذي تلعبه الرياضة في المجتمع، لاسيما مع تطور القيم مثل القومية أو الوطنية.

في بحثنا هذا نحاول أن نبرز التأثير المتبادل بين الرياضة و السياسة، باعتبار الرياضة تمثل المنافسة وبالتالي المواجهة، حتى لو كانت سلمية وفقا للروح الأولمبية. وتعتبر أزمة الخليج الأخيرة وإفرازاتها على الصعيد الإقليمي و القاري بل حتى العالمي ظاهرة جديدة بالدراسة والتي تذكرنا بالحرب الباردة بين المعسكرين الشرقي و الغربي (الولايات المتحدة الأمريكية و الاتحاد السوفيتي سابقا) التي مرت عبر الرياضة ، وقد طور هذان البلدان المنشآت الرياضية ، وبحثا التفوق الرياضي و اكتساح الساحة الرياضية بكل الطرق حتى غير الشرعية منها كالمنشطات.

في بحثنا سوف نعرض على تاريخ الرياضة كنشاط أنساني و ما تحمله من قيم تتسم بالتنافس الشريف والنزاهة بعيدا عن النعرة الجهوية و العنصرية و البراقماتية الآنية الناتجة عن الصراعات السياسية الظرفية، وسوف نحاول تسليط الضوء على موقف دولة قطر باعتبارها الفائز بالكأس الآسيوية رغم الحصار ومواجهتها للتحديات الإقليمية وكيفية تسييرها للامنة .

النشاط البدني و التاريخ:

الرياضة او التربية البدنية ، كلمة اكتسحت قاموس البشرية منذ الأزل ، تعددت أشكالها و مفاهيمها تعدد المجالات و التخصصات العلمية ، و الكل أسهم بقسط وافر في ازدهارها و تطورها وانتشارها منذ أن كان الإنسان يعتمد على الرياضة في تربيته العسكرية و أساسا لكيان الدولة و ركنا من أركان البناء و الإعمار والتقدم و الرقي ، حيث ارتبط مفهوم الرياضة بالمعتقدات الدينية و الثقافية و الفلسفية و السياسية السائدة في كل عصر حيث كان لكل عصر أغراضه التي ينطلق منها في فهمه للرياضة و ابرز هذه المعتقدات تجسدت في (تشارلز بوشر، 1964 ص 283):

منظور ديني عقائدي شعائري (الحضارة البوذية).

منظور عسكري استراتيجي (حضارة الرومان و حضارة الفرس).

منظور ثقافي تروحي (حضارة اليونان).

منظور علاجي تأهيلي (حضارة الصين).

في العصور القديمة أخذت الرياضة عدة أشكال وصور مختلفة ، ففي العصر البدائي تجسدت مظاهر الرياضة لدى الإنسان البدائي في الحاجة لكسي القوت و الدفاع عن ذاته و الصراع من اجل البقاء ، أما في المجتمع الصيني اعتبرت اللياقة البدنية جزء مهم في الحياة و معيارا أساسيا في اختيار الوظائف و المناصب المهمة في الدولة علاوة على انه فن من فنون الحياة من اجل التربية و الترويح.

وفي الحضارة الفرعونية أشارت الحفريات إلى إسهام النشاط البدني الرياضي في إعداد النشء والمواطن عقائديا و تربويا حيث كانت تعتبر من الشعائر الدينية ، كما أن هناك دلائل قوية على ممارسة قدامى المصريين ما يشبه الهوكي ، كما مارس أطفالهم بركات حركية تشبه رياضة الجمباز فضلا عن ممارستهم فن الرقص.

كما أن دولة الفرس كانت دولة حربية بامتياز و كاف لديها شغف الاهتمام بالجيش من اجل الانتصار و التوسع على حساب الحضارات المجاورة و الأقطار التي تتجاوز معها ، لذا كان الدافع العسكري هو المبرر الأول للاهتمام بالرياضة البدنية ، و كان في قوانين فارس اعتبار الولد في السبع سنوات (07) هو ملك للإمبراطورية فيدربوا الأطفال منذ الصغر على أنشطة بدنية شاقة مثل المصارعة و المبارزة (تشارلز بوشر، 1964 ص284).

أما في حضارة العراق فيؤرخ لتاريخ الرياضة في هذه الحضارة إلى عهد السومريين و تدل القطعة الأثرية (راية أور) على بعض أساليب القتال والتي عثر عليها في المقبرة الملكية و كذلك القطعة التي عثر عليها في لحبش (نصب السنور) و في عصر السلالات اهتم الأحاديون بالمسابقة و القوس والرمح و خاصة في زمن سرخون (2300 ق م) واهتم العراقيون الأوائل بالملاكمة و مسابقات العدو (تشارلز بوشر، 1964 ص 285) .

ولقد كانت الرياضة و مزاوله النشاط البدني أحد أبرز اهتمامات الإغريق و أصبحت تمثل أحد أوجه إحتفالاتهم الدينية و الجنائزية فقد كان يجرى سباق العربات التي تجرها الخيول ويشترك

فيها خمسة متسابقين يقود كل منهما زوج من الخيول، و بعد ذلك تجرى منازلات في الملاكمة بين الأبطال و القيادات ، و منازلات المصارعة و سباقات الركض و رمى الرمح و خصصت جوائز لذلك ، وهذا التطور الملحوظ في الرياضة عند الإغريق يعطي الانطباع على أن حضارة الإغريق عاشت حركة رياضية حقيقية بالمفهوم العصري .

وفيما يخص الحضارة الرومانية فقد ورثت روما الرياضة عن اسبرطيا ، وسادت التربية البدنية الأثينية التي تهدف إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا من مختلف النواحي فقد ظلت روما تحتل بالألعاب الاولمبية فترة طويلة من الزمن رغم أنها إغريقية الأصل. و ذكرت بعض مراجع الصيد و القنص أن قسطنطين ملك الروم هو أول من اصطاد بالشواهين ، فلقد رiest له و تم تدريبها على ذلك ، و عملت التحويم على رأسه ، كما ورد ذكر (نديك) كأحد ملوك الروم الذي كان يصطاد بالجوارح و الشواهين (عبد الله محمد الحسن، 1981 ص 64) مع بزوغ فجر الإسلام و الرسالة المحمدية التي حملت توازنا بين العقل و الجسم و الروح ، كما جاءت سنة الرسول الأعظم بكثير من الأحاديث التي يدعوننا فيها إلى الاهتمام بالحركة و النشاط الرياضي و طبيعة الحياة النبوية آنذاك . فلقد أوتر على أن الرسول صلى الله عليه وسلم كان يتسابق مع زوجته عائشة رضي الله عنه ولقد سلك الخلفاء و التابعون نفس السلوك و من بينهم الفاروق عمر ابن الخطاب رضي الله عنه صاحب مقولة " علموا أولادكم السباحة و الرماية و ركوب الخيل.

المفهوم المعاصر للرياضة :

الرياضة هو ذلك الشكل الإبداعي و الراقى من مجال الحركة لدى الكائن البشري ، و هو يمثل مرحلة متقدمة من الألعاب ، و كلمة رياضة في اللغتين الانجليزية و الفرنسية "SPORT" و في الأثينية "DISPORT" و أصلها الاتمولوجي التحويل و التغيير و لقد حملت معناها و مضمونها من الناس عندما يحولون مشاغلهم و واهتماماتهم في العمل من خلال الرياضة (أنور الخول). تعرف الرياضة بأنها التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من اجل الفرد الرياضي فقط، و إنما من اجل الرياضة في حد ذاتها (العن علي عويس، 1998 ص25).

ومنذ بدء الخليفة مارس الإنسان الرياضة ، و شيئاً فشيئاً بدأت الشعوب المتحضرة بتقنين و تنظيم ممارسة الرياضة ، حتى انطلقت الألعاب الاولمبية القديمة من بلاد الإغريق عام 776 قبل

الميلاد ، واستمرت أكثر من ألف عام تتعقد مرة كل (04) أربع سنوات ، تم توقفت هذه الألعاب بقرار القيصر الروماني (ثيودوسيوس) واستمرت الممارسة المنظمة للرياضة بين مد و جزر ، حتى جاء القرن التاسع عشر ليحمل إعادة تنظيم الرياضة على أسس واضحة .

و رغم أن القرن العشرين كان قرن الإيديولوجيات و الحروب و الصراعات الكبرى ، إلا انه كان أيضا قرن الثورة التقنية ، و قرن الرياضة التي وصلت ممارستها و الاهتمام بها ، و بأحداثها الكبيرة من ألعاب أولمبية و كؤوس عالمية إلى الذروة.

بدت الرياضة ميدانا لمتسابق و التفاخر بين الأمم ، وبدت قدرة العطاء البشري في هذا المضمار و كأنها بلا حدود ، سواء في ميدان الممارسة و الانجازات القياسية أو في خدمة التكنولوجيا للرياضة خصوصا في الجانب الإعلامي و المعلومات.

وفي عصرنا الحديث شهدت الممارسة الجماهيرية المنظمة للرياضة بشكلها التنافسي الاعتراف الدعم العالمي ، فلقد واكب قطارها التقدم و التطور الذي عرفته مختلف المجالات وفي جميع الأقطاب و الأقطار و تأثرت الرياضة كمفهوم حديث بعوامل عديدة لعل أهمها التصنيع ، و التحضير ، و تقدم تقنيات ووسائل الاتصالات و المواصلات ، و التكنولوجيات الحديثة ، بالإضافة إلى تسابق الدول في تشييد المنشآت الرياضية الكبرى (ملاعب ، قاعات ، مخابر طبية ، مراكز بحث علمي خاصة بالرياضة) بل أكثر من ذلك راحت دول أخرى لإنشاء مدن رياضية قائمة بحد ذاتها.

مفهوم الدورات و البطولات الرياضية:

هي إحدى المجالات التربوية التي تؤثر تأثيرا ايجابيا فعالا في نفوس الأفراد و الجماعات وذلك إذا ما أحسن استخدامها و تنظيمها ووضعها تحت قيادات تربوية رشيدة ، حيث أنها وسيلة للتعبير عن كثير من الحاجات الضرورية للأفراد و الجماعات ومن أهمها المنافسة الشريفة و النزاهة. (احمد عبد الله، 2014).

و الدورة او البطولة الرياضية هي سلسلة من المباريات او المقابلات او المنافسات الرياضية التي تقام بين الفرق لمعرفة أحسن هذه الفرق و ترتيبها من جهة الأداء الرياضي ، كما تتميز هذه الدورات و البطولات في شكلها و أسلوبها و تنظيمها و تنفيذها إلى أشكال عديدة : البطولات الاولمبية.

- البطولات العالمية.
- البطولات القارية.
- البطولات الدولية.
- البطولات النوعية.
- البطولات المحلية.

وتتمثل أهداف هذه البطولات الرياضية :

- تنمية التقارب و الآلف و المحبة بين أفراد الشعوب.
- بث روح الحماس و التنافس بين الأفراد و الجماعات.
- الترويج عن المشاركين و المشاهدين و المنظمين.
- رفع المستوى الفني للأفراد و الفرق المشاركة بالاحتكاك.
- غرس الأغراض التربوية لخلق بيئة صحية من خلال المنافسات الرياضية.
- إبراز المستويات الفنية للاعبين.
- تحديد أبطال المجموعات و الفائز بالبطولة.
- تعد مجال جيد للتدريب على أساليب الإدارة والتنظيم لتلك البطولات.
- تحقيق عائد اقتصادي هائل في بعض الأحيان و دعاية سياحية للدول التي تقام على أرضها هذه الدورات و البطولات. (احمد عبد الله، 2014).

في الفاتح من شهر فيفري من عام ألفين وتسعة عشر (2019) أجرت المقابلة النهائية التي حدد فيها الفائز بكأس آسيا 2019 في طبعتها السابع عشرة ، والتي تنافس عليها أربعة و عشرين (24) فريقا من الاتحادات الأعضاء للاتحاد الآسيوي لكرة القدم على أرضية ملعب مدينة زايد الرياضية بأبوظبي بالإمارات العربية المتحدة ، وقد نشط المباراة النهائية كل من الفريق القطري الأولى في تاريخه والفريق الياباني المتوج بأربع ألقاب حيث فاز المنتخب القطري بنتيجة 3 - 1. وبعيدا عن أرض الملعب ، و بالتحديد في بلاتوهات الاستوديوهات الرياضية التحليلية ، وشبكات التواصل الاجتماعي ، أين إنكعس الصراع السياسي لدول الخليج وبدا جليا في تحليل معظم المحللين عمق الأزمة بين قطر وجيرانها لدرجة ملفقة خاصة الإمارات العربية المتحدة على خلفية

الأزمة منذ 5 جويلية 2017 ، أين قامت دولة الإمارات بتعليق جميع الرحلات من وإلى دولة قطر كما حضرت على المواطنين القطريين دخول أراضيها مما شكل تحديا كبيرا للفريق القطري .
ومن المحليين من نزع من قاموسه اسم قطر وظل يتكلم عن المنتخب الياباني وتأسفه على خسارته وابتعد بذلك عن موضوعية تحليله ، كما تم فتح قنوات رياضية تبث مباريات البطولة مجانا في سابقة خطيرة من القرصنة والتعدي على حقوق البث للجزيرة الرياضية في محاولة للتأثير عليها اقتصاديا وبمباركة حكومية عالية المستوى، متناسين بذلك وحدة الدين والتاريخ و المصير المشترك وإقحام الرياضة التي تعتمد على توطيد العلاقات بين الشعوب و الأمم و تتسم بطابع الإنسانية و التنافس الشريف مهما تعددت الجنسيات و الألوان و الأديان و الطوائف و الأفكار حيث تعتبر الرياضة جامع بين أبناء البلدان و الدول بل بين أبناء المجتمع الإنساني.
في مثل هذه الظروف و هذا الحصار من قبل الجيران و التحالفات الدولية والصراعات بالوكالة يمكن إن نتساءل هل نجحت قطر في رفع التحدي وكسر الحصار ؟
دور القوة الناعمة في تنفيذ أهداف السياسة الخارجية القطرية :

تنتهج العديد من الدول في العالم إستراتيجية توظيف القوة في علاقاتها الدولية وسياساتها الخارجية، لكن بطرق ولأغراض مختلفة وبدرجات متفاوتة ، تتعدد الصور التي تتخذها هذه القوة وتتغير وفقا لطبيعة وشكل النظام القائم و محددات داخلية و خارجية أخرى .
يري ستيفن لوكس أن " القوة مرتبطة بتحديد الأجندة، للتأثير في سلوك الدول، ومن ثم لا تعني القوة بالضرورة الإكراه " مع تجاوز مفهوم القوة الجانب العسكري (القوة الصلبة) ليشمل مضمونه جوانب أخرى متعددة للقوة مثل القوة السياسية والاقتصادية والثقافية والتكنولوجية .
بذلك عرفها روبرت دال " بأنها القدرة على جعل الآخرين يقومون بأشياء ما كانوا يقومون بها لولا ذلك " (شيماء عويس، 2018 ص4). قدم جوزيف ناي مصطلح القوة الناعمة ، على أنها " القدرة على الحصول على ما تريد عن طريق الجاذبية و الإقناع بدلا من الإرغام او الإكراه، وهي تنشأ من جاذبية لثقافة بلد ما، ولسياسته ، بغض النظر عن حجمه الجغرافي او قوته العسكرية .
(Joseph s Nye, 2003 vol:11 N 4)

و يتم تقييم هذه القوة على مستوى مدى تأثيرها من خلال مجموعة من المعايير ، كما طرحها هولستي ، و يعتبر معياري، الأول مستوى الاعتماد والاستقلال ،و الثاني دور شخصية

صانع القرار السياسي في الدولة ومدى تجاوبه للتحديات والظروف المحيطة به، لهم صداهم بالنسبة للسياسة القطرية و هما بالضبط محور التعارض مع السعودية ، سنحاول التطرق لهم في المحاور اللاحقة .

تعتبر الثقافة أول مصدر للقوة الناعمة ، و تعرف بأنها مجموع القيم و العادات التي تنظم المجتمعات و تمنحها قيمها ، و تتجلى الثقافة في الأدب و الفن ، و الرياضة ، و على مستوى أكثر شعبية كرة القدم (احمد نويد، 2015). ففوز قطر لكأس آسيا للأمم ، و تكريسها للعب النظيف العادل في مقابل كل المشاحنات، و الضغوطات التي فرضت عليها ، يعتبر تحدي و انجاز واقعي جديدة لقدرات ذلك البلد الصغير جغرافيا، في مقابل تراجع أداء جيرانه ، كما أن استضافتها لكأس العالم عام 2022 لأول مرة على المستوى العربي و الشرق أوسطي ، ستكون بمثابة انقلاب ثقافي ، ما سيجعل قطر تستفيد منه في مختلف الملفات، و في خطى أكثر ثباتا و اتزان تساهم قطر ضمن منظماتها الرياضية الحكومية وغير حكومية ، على فك الارتباط الغربي الذي لطالما كان له اليد العليا في التوجهات الأمنية للدول الشرق أوسطية.

ان استثمار قطر للرياضة ، في دعم صورتها و مكانتها على الخريطة العالمية ، خاصة في الجانب الحقوقي ، و الذي بدوره يعزز من مسارها السياسي الخارجي ، من خلال استضافة معسكرات رياضية للدول التي تعيش أزمات و صراعات ، كفلسطين و اليمن... الخ .

كما أعلنت اللجنة الأولمبية القطرية في غضون الأيام الأولى لازمتها مع السعودية و البحرين و الإمارات و مصر تقديمها منحة مالية للجنة الأولمبية الدولية من أجل دعم المبادرات التي تقوم بها والتي تهدف إلى توفير المساعدات للاجئين حول العالم. و في هذا الإطار قال رئيس اللجنة الاولمبية القطرية جوعان بن حمد آل ثاني : " تؤمن اللجنة الاولمبية القطرية بأنه يمكن من خلال الرياضة تغيير حياة النازحين و المتضررين من الشباب حول العالم نحو الأفضل " (جريدة الشرق الأوسط، 2017).

العنصر الثاني هو العنصر الإعلامي الذي يمكن إدراجه ضمن العنصر الثقافي، فقد بنت قطر معظم قوتها الناعمة عند تأسيس قناة الجزيرة عام 1995، وقد كانت تلك المبادرة مبادرة فريدة من نوعها على مستوى العالم العربي والإسلامي، وضع قطر بقوة على الخارطة العالمية وكسر القواعد التقليدية لمفهوم الإعلام والتغطية الإعلامية والسبق مع تركيزها على الجانب الشعبي، والذي

أكسبها أنصارا كثيرا في العالم العربي، وسمح لها بتوسيع دائرة تأثيرها ونفوذها في المنطقة (علي حسين باكير، 2013).

هذا التوجه الإعلامي تزامن مع وصول الأمير حمد بن خليفة آل ثاني إلى سدة الحكم ، و الذي باشر عدة إصلاحات على جميع الأصعدة ، و التي لم تكن محل رضا الجوار القطري وخصوصا السعودية بوصفها القوة الإقليمية المهيمنة على الدول الخليجية العربية ، وكان السلوك القطري الجديد نوعا من التمرد على "الأبوة" السعودية وضربا من التهديد للسياسات المتبعة في إدارة البيت الخليجي(علي الصالح مولى ، 2017، ص 69)، و هو الأمر نفسه في ما يتعلق بالأمير الحالي تميم بن حمد آل ثاني، و ربما بأكثر حدة ، فالانتقال السلس والاستثنائي للسلطة في قطر فتح الباب واسعا، لمعارضة الدول الخليجية ذلك، على اعتباره نهجا يتنافى و الأطر الاجتماعية والسياسية لدول مجلس التعاون الخليجي.

وهذا لا يعني أيضا أن الاختيارات القطرية في مجال السياسات الخارجية والإعلامية لم تكن مؤطر برغبة في إفتكاك المقود الإقليمي من السعودية؛ فالواضح أن قطر كانت تريد أن تكون لاعبا إقليميا ودوليا يتصدر المشهد الجيوسياسي، وكانت الجزيرة، على نحو ما، الوسيلة "الفعالة" للقيام بذلك الدور ، و إخراجها من بوتقة التبعية ، لذلك كانت سياسة التضيق عليها وسد المنافذ أمامها متوقعة، وتشدد كلما اقتربت من المحذور العربي، خاصة بعد الدعم الذي قدمته قناة الجزيرة لثورات التغيير العربية ، عبر إعلاء صوت الشعوب و تقصي الحدث، و كذا استضافة أنماط من المعارضة و المنظمات الحقوقية... الخ ، في ظل تراجع شعبية القنوات المدعومة من حكومة المملكة السعودية .

تحليل إبعاد الأزمة الخليجية:

تعتبر الأزمة حدث مفاجئ ، مما يؤدي إلى صعوبة التعامل معها و احتوائها ، في محاولة كلا الطرفين للبحث عن أساليب إدارتها ، بشكل يتوافق مع المصالح و يقلل من آثار الخسائر المحتملة .

اتسمت الدبلوماسية القطرية منذ انفجار الأزمة مع السعودية والإمارات والبحرين ومصر في 24ماي 2017 بالهدوء والثقة والاعتزان .ولا يمكن المراقب أن يفهم النهج الدبلوماسي لقطر في التعامل مع كل مراحل الأزمة، من الانفجار إلى الحصار، مروراً بالحملات الإعلامية المبرمجة من

دون الوقوف على حقائق " ما خلف المشهد" وإن كانت دول الحصار قد خططت لتفجير الأزمة، لمفاجئة و ترويع قطر وإرباك دوائر الحكم فيها، فإن قطر تمكنت من امتصاص " الضربة الأولى "، ولكن مع صدمة مردها توقيت الهجمة وأسلوبها، والذرائع التي تجاوزت حدود الخلاف السياسي الرسمي، وحرق كل الخطوط الحمراء حتى وصلت إلى قعر غير مسبوق، وبالمتابعة الدقيقة لمجريات الأزمة ، وملاحظة أداء الدبلوماسية القطرية وردة فعلها إزاء التطورات والمنعطفات التي مرت بها ، يمكن الوقوف على خمسة عوامل تفسر الهدوء والثقة والاتزان التي اتسم بها الأداء القطري وهي : ما بين المفاجأة و التوقع ، الدبلوماسية النشطة و التحالفات.

ما بين المفاجئة و التوقع:

إن ما صدم القطريين لم يكن اندلاع الأزمة في 24ماي 2017 لأن الدوائر السياسية في الدوحة كانت تتوقع انفجار الأزمة مع دول الجوار، لكن متى و كيف ، كان هذا السؤال المطروح، فقد انفجرت الأزمة بعد أيام من قمة " 50+1 "التي عقدت في الرياض بيومي 20- 21 ماي 2017 وجمعت زعماء خمسين دولة عربية وإسلامية من بينها قطر، مع الرئيس الأميركي دونالد ترامب، وكان شعارها التنسيق لمواجهة الفكر المتطرف والإرهاب، ومواجهة نفوذ إيران وتمدها في منطقة(نواف التميمي، 2017، ص11).

و ما صدم الدوحة أيضا هو الأسلوب الذي انتهجته السعودية والإمارات في تفجير الأزمة، بدءا من اختراق الموقع الرسمي لوكالة الأنباء القطرية، وتلفيق تصريحات على لسان أمير دولة قطر، الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، وصولا إلى الحملات الإعلامية المبرمجة والمعدة مسبقا، وأخيرا، صدمت قطر بتصعيد الأزمة ، مع حرق المراحل، وصولا إلى فرض حصار لاعقلاني.

وربما كانت ذريعة "دعم الإرهاب"التي وظفها خصوم الدوحة لحشد العالم ضدها، هو أشد ما صدم قطر، ولاسيما أنها شريك في التحالف الدولي لمكافحة الإرهاب، إذ تنطلق من أراضيها الطائرات الأميركية لضرب معاقل الإرهاب في اليمن والعراق وسورية. فضلا عن أن ذريعة الإرهاب التي رفعت في وجه قطر، جاءت من الرياض التي طالما عدتها الدوائر الغربية منبعا للتطرف ومصدرا للإرهابيين ومنبئا لأكبر التنظيمات الإرهابية وأشدّها خطرا.

بعيدا عن الصدمة التي استوعبتها الدوائر القطرية بسرعة وسلاسة، وتمكنت من احتواء تداعياتها على المستوى الداخلي، اتسمت ردة فعل قطر الرسمية بالهدوء والتروي؛ بحيث يمكن تفسير هدوء الدوائر

السياسية القطرية في التعامل مع الأزمة بانتقاء عنصر المفاجأة، إذ كانت تتوقع انفجار أزمة في الإقليم سواء كانت طرفا فيه أم لم تكن. واستندت التوقعات القطرية إلى مجموعة حقائق جيوسياسية وتاريخية راهنة، كانت ماثلة أمام صانع القرار في الدوحة، أول هذه الحقائق هي أن دولة قطر الصغيرة جغرافيا وديموغرافيا، كانت تعي أن الجغرافيا الطبيعية فرضت عليها خيارات سياسية قاسية التضاريس ومعقدة المناخ، ولم تتجاهل قطر يوما أن موقعها بين فكي إيران زعيمة الإسلام الشيعي، والسعودية زعيمة الإسلامي السني، يفرض عليها السير على حبل مشدود، يهدده تصاعد الصراع السعودي - الإيراني على الجغرافيا، واتساع نطاق التنافس بينهما على النفوذ، ولطالما أيقنت قطر أن تبني دبلوماسية الوساطة، ونهج استراتيجيات الحياد، والبقاء خارج لعبة المحاور، ربما حميها من زجها في أتون صراع إقليمي يفرض عليها الانحياز إلى هذا الطرف أو ذاك، وتتجلى الحقيقة الثانية في معرفة قطر المسبقة بتاريخ الإقليم المائج بالصراعات الجيوسياسية، منذ ما قبل حرب الجبراء بين الكويت. وآل سعود عام 1920 ، وصولا إلى الخلاف السعودي الراهن مع الكويت على حقلي نفط الدرة البحري والخفجي البري، مروراً بتاريخ حافل بالخلافات الحدودية وصل إلى ذروته بالاحتلال الإيراني لجزر طنب الكبرى وطنب الصغرى وأبو موسى عام 1971، والاحتلال العراقي للكويت عام 1990 كما كان لقطر تجربة مريرة من الصراع الحدودي مع السعودية، وصل إلى صدام مسلح عام 1992 عرف باسم معركة الخفوس، أدت إلى سيطرة السعودية على منطقة الخفوس الحدودية (نواف التميمي، 2017، ص12) .

كما أن قطر كانت تدرك أن دولا عربية لم تكن راضية على سياستها الخارجية ، و تترقبها بشكل مستمر كمصر ، و أكثر منها السعودية طبعاً ، هذه الأخيرة التي لم تسلم أبداً من اتهامات الحكومية القطرية لها في محاولة دعم انقلابات داخل قطر في (1996-2005) ، و التشكيك في الأسرة الحاكمة و أصولها .

تقف كل من الإمارات وقطر على طرفي نقيض حيال التعامل مع حركة الإخوان المسلمين، ويؤدي المال دوراً رئيساً في الصراع بينهما حول هذه القضية، ويبدو أن الإماراتيين

ينظرون إلى الإخوان المسلمين وعلاقتهم بقطر على أنهم أداة فعالة تستخدمها قطر للتأثير على وضع الإمارات الداخلي ومصالحهم الوطنية ، و تهمتها بالتآمر على قلب نظام الحكم في الإمارات و هو ما شجع الإمارات عام 2014 ، في الحكم بالسجن على مواطن القطري محمد الجيدة بتهمة التعامل مع منظمة غير مشروعة (تنظيم الإخوان المسلمين)، و بدورها اتهمت قطر بأنها قامت بتعذيبه (Adam Shreck، 2014) .

أما من الجانب المصري ، فبحكم العلاقات و الدعم القطري للرئيس المصري السابق محمد مرسي ، و الذي كان فيه امتعاض من دول مجلس التعاون الخليجي ، فبمجرد تشكيل الانقلاب من قبل الجيش المصري في 3 أبريل 2013 و الإطاحة بالرئيس المصري ، سارعت كل من السعودية والإمارات إلى تقديم التهنئة للرئيس المؤقت عدلي منصور و منح عدة مليارات من الدولارات كمساعدات لمصر ، لتثبيت الحكم ، و تم مباشرة إغلاق مكتب الجزيرة في مصر .

أما الخلاف القطري - البحريني، فلم يكن فقط بسبب جزر حوار لعام 1986، التي صدر قرار ملزم من محكمة العدل الدولية بشأنها عام 2001 ولكن أيضا بسبب خلافات تاريخية بين العائلتين الحاكميتين، لقربهما من بعضهما وتاريخهما المشترك . ، فانفجرت الأزمة التي ساعد على تفاقمها الوضع القائم، خاصة ضغط عامل أسعار النفط المتراجعة وضغوط الحروب المتأججة في الجوار، وأصبح الخليج في موقع ما يعرف بـ "سجناء الجغرافيا" (إيلي الهيشري، 2017، ص:3).

وتوقعت قطر الأزمة الراهنة مع جيرانها الخليجيين كذلك، لأنها كانت ترى وتلمس على الدوام عدم الارتياح الخليجي والمصري من تمدد الدور القطري في الإقليم والعالم، الذي صار يفوق حجمها الجغرافي والديموغرافي، الذي ظهر جليا في الوساطة الدولية (الفصائل الفلسطينية ، لبنان 2006، السودان ، اليمن ..) .

الدبلوماسية النشطة و التحالفات :

نوعت قطر قنوات الدبلوماسية العامة، ووزعتها على واجهات عدة، في إطار عملي منسجم، يترجم كل الأهداف التي، وردت في رؤية قطر 2030 على الواجهة الدبلوماسية، سعت قطر لتعزيز دورها على الساحة الدولية من خلال تطوير مكانتها بصفتها مركزا لاستضافة أحداث دولية كبيرة وبارزة، والمشاركة بدور ريادي في المؤسسات الدولية، بحيث تبوأ في عام 1995 رئاسة القمة العالمية للتنمية الاجتماعية في كوبنهاجن، وفي عام 2001 فازت قطر بأحد المقاعد

الأربعة المخصصة للقارة الآسيوية للمجلس الاقتصادي والاجتماعي التابع للأمم المتحدة، كما نجحت في العام ذاته في استضافة مؤتمر منظمة التجارة العالمية، واستضافت في عام 2005 القمة الثانية لمجموعة ال77 .

وكان للدبلوماسية القطرية دور ملموس في نزع فتيل صراعات عدة بين دول القرن الأفريقي، وأخيرا دور قطر في دعم ما عرف بثورات الربيع العربي. وعلى الواجهة الاقتصادية، لم تغفل قطر أهمية توجيه ثرواتها الطبيعية والاستثمارية لحماية كيانها السياسي، وتعزيز مكانتها ودورها إقليميا وعالميا؛ وقد تجلّى ذلك في التوزيع الذكي لمحفظه الاستثمارات القطرية الخارجية، لتشمل الشركات الكبرى من قبيل الاستثمارات.

وتوج الأداء القطري على الواجهة الرياضية بالنصر، ويحلل الفرنسي باسكال بونيفاس المتخصص في العلوم الجيوسياسية في جريدة L'Equipe : دور الرياضة في إطار الدبلوماسية العامة القطرية بقوله "اختارت قطر الدبلوماسية الرياضية، حتى توجد على خارطة، وفي منطقة جيوسياسية مضطربة، فإن القوة الناعمة والصورة والجاذبية باتت عوامل رئيسة ، واليوم من الصعب على أي دولة قد تكون لها شهية نحو قطر أن تقدم على أي محاولة طالما أن قطر باتت تملك هذه الرؤية والوضوح، وصارت قوة عظمى صغيرة لأنها تؤدي دورا دبلوماسيا يفوق ثقلها السكاني، وأن تصبح عاملا رئيسا في الرياضة العالمية يعني أن تصبح عاملا رئيسا في الدبلوماسية العالمية".

إدارة الأزمة ما بين قطر ودول الحصار:

بذلت دول الحصار جهودا لكسب التأييد الأوروبي، تجلت في قيام وزير الخارجية السعودي عادل الجبير، في أيام الأزمة الأولى، بزيارة لكل من فرنسا وألمانيا، وفي لقاءات عقدها سفراء دول الحصار الخليجية الثلاث مجتمعين مع مسئولين في وزارات خارجية عدد من الدول الأوروبية، لم يكن خافيا أن دول الحصار تعول على أن وضع الأزمة في إطار مكافحة الإرهاب سيكون مقنعا لأغلب العواصم الأوروبية، لكن نتائج هذه الجهود لم تكن سارة لقادة دول الحصار لم يكن هناك في أوروبا من يريد رؤية أزمة جديدة تنفجر في الشرق الأوسط، تضاف إلى تعقيدات الأوضاع في سوريا والعراق واليمن. والاهم انه لا وجود لأدلة دامغة على ذلك(مركز الجزيرة للدراسات، 2017، ص5) .

من جهتها بدأت الدبلوماسية القطرية، من خلال عمل دؤوب لوزير الخارجية، محمد بن عبد الرحمن آل ثاني، حراكا دبلوماسيًا مضادا، هدفه إخطار القوى الدولية والإقليمية بالآثار الإنسانية المترتبة على الأزمة من جهة، وتقنين ادعاءات دول الحصار واتهاماتها تجاه الدوحة من جهة ثانية، وكانت نتيجة ذلك انحياز أوروبي عريض إليها من بوابة رفض نهج الحصار، في المقابل، شطبت الدوحة محاولات حثيثة، قادتها الدبلوماسية السعودية، لحث بعض الدول على قطع علاقاتها مع قطر (الصومال، السودان، المغرب)، ونجحت قطر بشكل غير مباشر في إقناع بعض الدول المقاطعة بالعودة عن خطواتها، كما جرى مع السنغال التي أعلنت عودة سفيرها إلى الدوحة في 22 سبتمبر 2017. وبلغت الانتباه أن أحدا من القوى الإقليمية والدولية لم يستحب للمساوي السعودية، وبقي نهج عزل قطر مقتصرًا على دول غير مؤثرة، مثل جزر المالديف وموريتانيا، وبعض الدول العربية الأخرى التي رضخت للترهيب الاقتصادي، كما جرى مع الأردن. وقد أوضحت الأزمة، أخيرًا، كيف انتقلت الدول الأربع، وخصوصًا الإمارات والسعودية، إلى الدفاع عن نفسها بعد سلسلة من الفضائح، لعل أبرزها ما نقلته صحيفة واشنطن بوست في 17 جوان 2017 عن مسؤولين في وكالة المخابرات الأميركية عن وقوف الإمارات وراء اختراق وكالة الأنباء القطرية، وزرع تصريحات أمير قطر، الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، ادعت دول الحصار أنها السبب الرئيس لأزمته مع قطر. وفي سياق مواز اضطلعت اللجنة الوطنية لحقوق الإنسان في قطر بدور ريادي فاعل في رصد الانتهاكات الإنسانية، والتعريف بها على مستوى المنظمات الحقوقية الدولية، وتعرية السياسات غير المسؤولة التي تقفد أدنى المعايير الأخلاقية المتعارف عليها في أدبيات الخصومة السياسية. تنيط أدبيات إدارة الأزمات بمحدد "القيادة" أهمية قصوى في تحديد وجهة مخرجات الأزمة وماهيتها، وخصوصًا إذا وصلت الأخيرة إلى مرحلة الذروة، ولاشك في أن وعي القيادة القطرية، وتعاملها المسئول، كان العنصر الرئيس في نجاح إدارة الأزمة وفشل الحصار حتى وقتنا الراهن. وثمة عوامل أخرى مساعدة برزت بوصفها حصيلة تراكمية للمنظور المستدام في نهج بناء الدولة الحديثة داخل قطر، فالاستثمار الكبير في التعليم والصحة ودولة الرفاهية، كان له الأثر الواضح في التنمية البشرية داخل قطر، وأنتج بدوره مجتمعًا متماسكًا إلى حد كبير، ويرفض نهج الوصاية والتبعية.

كما ساهم تماسك الاقتصاد القطري، المستند إلى احتياطي نقدي كبير يفوق 40 مليار دولار، مع صندوق سيادي يتجاوز 340 مليار دولار في تخفيف الآثار الجانبية الحادة الناجمة عن

تعرش الاستيراد المرتكز بالأساس على ميناء جبل علي في الإمارات، لتتلاشى هذه الثغرة تقريبا بعد تدشين خطوط ملاحية بحرية جديدة مع عمان، والكويت، وباكستان، والهند، وافتتاح ميناء حمد الدولي رسميا في 5 سبتمبر 2017، حيث من المرجح أن يستحوذ على 35% من تجارة الشرق الأوسط .

إجراءات وقائية : أمنيا، حمل تفعيل الاتفاقية الدفاعية بين تركيا وقطر في مضمونه ودلالاته الحمائية، رسائل عديدة داخلية وخارجية، لكن هذه الخطوة جاءت حاسمة في مفعولها، وأعادت خلط الأوراق في مشهد الأزمة بشكل كامل، فدخل لاعب إقليمي مهم، مثل تركيا، على خط الأزمة أربك حسابات دول الحصار، و هذا ما أدى إلى إزالة مخاوف، بالحد الأدنى، الشركات الأجنبية والبنوك المانحة للقروض في مشاريع البنية التحتية والمشاريع الاستثمارية الكبرى، وخصوصا مشاريع كأس العالم 2022.

بعد التقاط الأنفاس ، سارعت قطر إلى تفعيل مجموعة من الإجراءات الوقائية في بعض القضايا الإشكالية التي حاولت دول الحصار استغلالها وتوظيفها سياسيا. وكانت أولى الإجراءات، بعد الترحيب والتعامل الإيجابي مع الوساطة الكويتية، سحب ورقة "تمويل الإرهاب" من التداول السياسي نهائيا. وقد توفرت قناة مبكرة لدى الدبلوماسية القطرية بوجود خلاف جوهري تجاه الأزمة الخليجية بين الرئيس ترامب، المنحاز لصفقاته المالية والمبالغ الكبيرة التي حصل عليها بعد قمة الرياض، والبيروقراطية الأميركية ممثلة بوزارتي الخارجية والدفاع التي خشيت من تعريض المصالح الأميركية في الخليج للخطر (حمزة المصطفى، 2017).

تضرر الحرب على "داعش"، وهو ما يقلق الإدارة الأميركية تجاه الأزمة الخليجية ذلك أن جميع طراف الخلاف أعضاء في التحالف الدولي الذي تقوده الولايات المتحدة ضد هذا التنظيم . وكما سبقت الإشارة، فإن قطر تحتضن أكبر قاعدة عسكرية أميركية في الشرق الأوسط (العديد)، يتم منها تنسيق الضربات الجوية ضد التنظيم المتطرف في العراق وسورية، في حين تستضيف البحرين الأسطول الأميركي الخامس، وهو ما يعقد جهد التنسيق الضروري (محمد الرميحي، 2017، ص20).

كل هذا في مقابل فقدان دول الحصار إلى إستراتيجية واضحة في مباحثات الأزمة ، وقد عبر المجتمع الدولي في صيغ متفاوتة عن موقف متحفظ من مطالب الدول الأربع، وخاصة منها

تلك المطالب التي تمس جوهر سيادة دولة قطر واستقلاليتها؛ من قبيل خفض التمثيل الدبلوماسي مع إيران، وإغلاق القاعدة العسكرية التركية، فضلاً عن تسليم تقارير دورية في تواريخ محددة سلفاً لمدة عشر سنوات، ما جعلها أشبه بوثيقة لإعلان الاستسلام وفرض الوصاية، واستتكرت دول ومنظمات دولية مطالبة الدول الأربع لقطر بإغلاق قنوات الجزيرة، وعدد من وسائل الإعلام، منها موقع وجريدة العربي الجديد (نواف التميمي، 2017، ص13) ..

إن إطالة أمد الأزمة ، اثر على مجلس التعاون الخليجي باعتباره المعقل الوحيد للتعاون العربي ، و الذي لطالما علقت عليه الشعوب الخليجية و العربية آمال في استكمال مشروع التكامل داخله ، فما مصير مسار هذا المجلس في ظل التعنت الدولي من كلا الطرفين ؟

قائمة المراجع:

- 1- احمد عبد الله ، نموذج إجابة ، مادة طرق إدارة المنافسات الرياضية ، جامعة بنها كلية التربية الرياضية ، العام الجامعي 2014-2015 .
- 2- أنور الخول ، الرياضة و المجتمع .
- 3- تشارلز بوشر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض ، د كمال صالح - مكتبة النجلو المصرية 1964 م
- 4- حمزة المصطفى، إدارة الأزمة الخليجية.. نموذج قطر الناجح، العربي الجديد، 8-9-2017.
- 5- عبد الله محمد الحسن: انتهاء الفرص ف القنص و الصّد مجلد الفصل - الرياض - العدد 44 / 1981م
- 6- علي الصالح مولى ، "الجزيرة والأزمة الخليجية الخلفيات و التاريخ"، سياسات عربية، العدد 27، جوان 2017 م.
- 7- العن علي عؤيس ، مقدمة علم الاجتماع ، دار الفكر العرب ، الإسكندرية ، 1998.
- 8- ليلي الهيشري، الأزمة الخليجية و اختبار الدبلوماسية القطرية ، الدوحة :مركز الدراسات الإستراتيجية والدبلوماسية، 12-7-2017 م.
- 9- محمد الرميحي، "الأزمة الخليجية و تداعياتها الواقع و المآلات : دراسة استشرافية" ، سياسات عربية ، العدد 29، 2017 م.

- 10- مركز الجزيرة للدراسات، حصار قطر التقديرات و الارتدادات، الدوحة، 22-2-2017 م.
- 11- نواف التميمي، "الدبلوماسية القطرية و اختبار الأزمة"، سياسات عربية، ع27، 2017م.
- 12- شيماء عويس، القوة في العلاقات الدولية : دراسة تأصيلية، المعهد المصري للدراسات ، أكتوبر 2018م.
- 13- احمد نويد، قطر من القوة الناعمة إلى القوة الذكية، العربي الجديد، 2015م، عن موقع : [/https://www.alaraby.co.uk](https://www.alaraby.co.uk)
- 14- علي حسين باكير ، مستقبل القوة الناعمة القطرية ، العرب ، 2013م، عن موقع : <http://www.alarab.qa/story>
- 15- صحيفة الشرق الالكترونية، اللجنة الأولمبية القطرية تدعم جهود تقديم المساعدة للاجئين حول العالم، 2017م، موقع <https://www.al-sharq.com>
- 16- Adam Schreck , UAE sentences Qatari to 7 years in Islamist trial, The Washington Examiner, Mar 13 2014.
- 17- Joseph S. Nye, " Limits of American Power", Political Science Quarterly, 2003.
- 18- WWW.Aljazeera.com



دراسة علاقة الأهداف المسجلة بالتبديلات في مباريات كرة القدم

د. سلطان منصور بديري

أستاذ تدريب كرة القدم المشارك، كلية التربية، جامعة الباحة

ملخص البحث:

هدف البحث الى التعرف على علاقة تسجيل الأهداف بأوقات التبديلات أثناء بعض مباريات بطولة كأس العالم (2018م- روسيا)، وقد تم استخدام الباحث منهج البحث الوصفي، ولقد تمثلت في المنتخبات المتأهلة لدور الثمانية وهي (روسيا، الأوروغواي، فرنسا، كرواتيا، البرازيل، السويد، بلجيكا، إنجلترا)، وتم التوصل الى أن أعلى نسبة لتبديل اللاعبين كان في الشوط الثاني بنسبة (60%) في الدقائق (76-90)، وأن أعلى عدد من الأهداف بلغ (4) أهداف بنسبة تتراوح بين (66.7-80%)، في التوقيات ما بين (45-60) (61-75) في الشوط الثاني. وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة بين أوقات تسجيل الأهداف والتبديلات لدى منتخبات (روسيا، الأوروغواي، فرنسا، كرواتيا، السويد، بلجيكا) في مباريات بطولة كأس العالم (2018م- روسيا). وأوصى الباحث بما يلي: محاولة استخدام التبديلات قدر الإمكان في الدقائق (76-90) لتسجيل الأهداف. وكذلك الاستفادة من أوقات تسجيل الأهداف بإجراء التبديلات الفنية والتغييرات التكتيكية في الفترة الزمنية المناسبة في ضوء ظروف المباريات.

كلمات مفتاحية: الأهداف، المسجلة، التبديلات، كرة القدم

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر عملية التبديلات عملية منظمة ومتطورة في شكل القرارات المختلفة التي يتخذها المدرب لمساعدة اللاعبين والفريق لتحقيق أعلى مستوى إنجاز، حيث أن للمدرب واجبات ومهام رئيسية تتضمن أن يكون من الشخصيات التربوية التي تستطيع أن تؤثر تأثيراً مباشراً في اللاعبين، كما تتضمن أن يتصف بصفة القيادة والقدرة على تطوير وتحسين نتائج الفريق، بالإضافة إلى بعض الاستعدادات الخاصة التي يجب أن يتصف بها كل مدرب ليصبح ناجحاً في مزاوله مهنة التدريب، ومن هنا يتضح أن العملية التدريبية أو مهام المدرب ليست محصورة على الأمور الفنية للتدريب كطرق اللعب والخطط التكتيكية وتشكيل الأحمال التدريبية، بل أنها تتطلب التعامل مع جميع الأبعاد التدريبية بما تتضمنه استخدام التبديلات بالشكل الأمثل لتسجيل الأهداف في مباريات كرة القدم، الأمر الذي يتطلب شرط

وجود المدرب الذي يستطيع أن يقود عملية التبديلات بكفاءة وإقتدار لتحقيق الفوز في المباريات دون وجود عائق يمنع من تحقيق ذلك.

ومما يجدر الإشارة إليه أن عملية التبديلات من أهم مهارات المدرب في كل لحظاتها، حيث تعتبر إختبار حقيقي لكفاءة المدرب في تغيير نتيجة المباريات، وأيضا محك لمدى إستيعاب اللاعبين للتعليمات والخطط التي تدربوا عليها، الأمر الذي يتطلب أن يوضع في الإعتبار أثناء المباريات أن تشكيل الفريق واجراء التبديل وإلقاء التعليمات وإتخاذ قرارات المباراة هي من سلطات المدرب وحده وهو المسئول عنها، وغالبا ما يكون تشكيل الفريق واجراء التبديل وإتخاذ القرارات في ضوء احتياجات المباراة ورغبات اللاعبين وقدراتهم وحالتهم النفسية والمعنوية.

ومما يجدر الإشارة إليه أن إجراء التبديلات من أهم مهارات المدرب في كل لحظاتها، حيث تعتبر إختبار حقيقي لكفاءة المدرب وأيضا محك لمدى إستيعاب اللاعبين للتعليمات والخطط التي تدربوا عليها، الأمر الذي يتطلب أن يوضع في الإعتبار أن يكون اجراء التبديل وإتخاذ القرارات في ضوء احتياج الفريق لتسجيل الأهداف في المباريات.

حيث يوضح (بديري، 2018م، ص: 127): " أن التبديلات تعتبر قلب القيادة الفنية والمحدد الأساسي لتسجيل الأهداف في أغلب مباريات كرة القدم، بإعتبار أن عملية التغييرات هي العملية الأساسية التي من شأنها توضيح نقاط القوة والضعف وإكتشاف الخلل الفني في الفريق، ففي بعض الحالات نجد أن تأخير التغيير أو المبادرة فيه هو الذي يصنع الفارق أثناء مجريات المباراة وبالتحديد في الشوط الثاني، وأحيانا أخرى تتدخل عوامل ومتغيرات ومواقف خارجة عن الإرادة تتطلب حسن التصرف والتي تتمثل في (حصول أحد اللاعبين على إنذار في وقت مبكر، دخول هدف على الفريق غير متوقع، الإصابات بمختلف أنواعها وتوقيتاتها...).

الأمر الآخر إذا ما اتخذ المدرب قرار بتغيير اللاعبين فيجب أن يعلنه قبل ابداء توجيهاته حتى يتعين البدلاء الذين وقع عليهم الإختيار لإرشاد المدرب وتوجيهاته الخاصه بهم، كما يجب أن يوضح سبب تبديل اللاعبين باختصار وأن يتحدث للاعب الذي سوف يستبدل دون إطالة منه.

وفي هذا الصدد يشير (فاضل وبسيوني، 1994م، ص: 371) الى أن: "كرة القدم الحديثة بمتطلباتها المرتفعة المستوى قد غيرت من هذه النظرة تمام في موضوع البدلاء، إذ يجب أن يكون اللاعب البديل بمستوى لا يقل بحال من الأحوال عن اللاعبين الأساسيين، فبناء الخطة لكرة القدم لا

يجب أن يكون بها ثغرات لأن إصابة أي لاعب أو خروجه لسبب من الأسباب تستدعي أن يحل محله لاعب بديل وأن يكون في نفس مستواه وقدراته لضمان وصول الخطة لهدفها النهائي".

مشكلة البحث:

تظهر خلال المباريات بعض المواقف التي تتطلب قدراً مناسباً من الخبرة لدى المدرب، والمقدرة على التحليل الواقعي والإدراك الكامل بمستويات اللاعبين، الأمر الذي يتطلب من المدرب ملاحظة مايلي: تغيير الفريق المنافس من خطط اللعب والتشكيله، تمسك لاعبي الفريق بالتعليمات والخطط الجديدة، نجاح التغيرات التي أدخلها على الخطة، التبديل المطلوب إحداثه فوراً، انسجام اللاعبين البدلاء مع الأساسيين.

كما يقع على المدرب عبئ إدراك المواقف وقراءتها مقدماً طبقاً للمعطيات والظروف المحيطة، حيث أن ذلك كله يتطلب من المدرب إصدار القرارات المناسبة فيما يخص التغيير والتبديل وفقاً للمواقف الطارئة التي يتعرض لها الفريق.

حيث يشير (مرسى، 1999م، ص: 7): "أن هناك مبادئ أساسية يجب أن توضع في الاعتبار عند قيادة الفريق للمنافسات وهي: تشكيل الفريق وإجراء التبديل وإلقاء التعليمات وإتخاذ قرارات المباراة هي من سلطات المدرب وحده وهو المسئول عنها دون تدخل الغير قبل أو أثناء أو بعد المباراة والفوز في المقام الأول هو نتيجة لقدرة المدرب وتوجيهاته من خلال توقع سيناريو المباراة وقدرة اللاعبين علي تنفيذ التعليمات، أما الهزيمة فيتحمل نتيجتها المدرب وحده في عدم قدرته علي توجيه اللاعبين للفوز".

فقد لاحظ الباحث أن أغلب التبديلات في المباريات يتبعها تسجيل الأهداف، وعليه فإن مشكلة البحث تبرز في دور التبديلات التي تقرر الى حد كبير نجاح أو فشل الفريق في تسجيل الأهداف في المباريات، فقد تكون المباراة ضد منافس قوي بصورة واضحة ولكن المدرب يفشل في إجراء التبديلات في الوقت المناسب بحيث يخرج الفريق بنتيجة غير مقبولة، الأمر الذي يشير الى أن تسجيل الأهداف يعتمد بشكل كبير على إجراء التبديلات في الوقت المناسب بالاعتماد على قدرات اللاعبين في تنفيذ الواجبات الخططية والتعليمات بالشكل المطلوب، مما يتطلب دراسة علاقة التبديلات بالأهداف المسجلة في بعض مباريات كرة القدم.

وتشير نتائج دراسة (بديري، 2015م) (9) دراسة بعنوان "دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الفنية بين خطوط اللعب للمنتخبات المتنافسة في مباريات دور الأربعة في كأس العالم لكرة القدم (2014م-البرازيل)"، التي هدفت الى مقارنة بعض المتغيرات الفنية بين خطوط اللعب للمنتخبات المتنافسة في مباريات دور الأربعة في كأس العالم لكرة القدم، ولقد تمثلت عينة البحث في خطوط اللعب (خط دفاع وخط هجوم وخط وسط) للمنتخبات المتنافسة في مباريات دور الأربعة في كأس العالم لكرة القدم (منتخب المانيا، منتخب الأرجنتين، منتخب هولندا، منتخب البرازيل)، وكانت أهم النتائج أن: خط دفاع منتخب الأرجنتين يتميز بقطع مسافة عالية بدون الإستحواذ على الكرة، وتتميز أيضا خط دفاع منتخب هولندا بقطع مسافة عالية بالإستحواذ وبدون الإستحواذ على الكرة، كما تتميز خط خط دفاع ووسط منتخب الأرجنتين بقطع مسافة عالية بدون الإستحواذ على الكرة، وتتميز خط وسط منتخب المانيا في الأداء المبذول الأعلى، وتتميز خط هجوم منتخب هولندا في متغير المسافة المقطوعة ومتغير الوقت المنقضي في منطقة العمق ومتغير السرعة (عدد مرات السرعة، أقصى سرعة)، وتتميز خط هجوم منتخب البرازيل في الوقت المنقضي في الثلث الأمامي والأداء المتوسط والأداء الأعلى.

وتتفق هذه البحث مع دراسة (نجوري Njororai ، 2014م) (30) بعنوان "توقيت الأهداف المسجلة في الدوريات الأوروبية واللاتينية والتوقيت الحاسم في مباريات (UEFA-FIFA) لكرة القدم". التي هدفت الى تحليل توقيت الأهداف المسجلة في بطولات كرة القدم المختلفة في جميع أنحاء أوروبا وأمريكا الجنوبية، وكذلك كأس العالم للاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)، وكأس الاتحاد الأوروبية (UEFA) ومباريات دوري أبطال أوروبا وبطولة كأس أمم أوروبا (EURO-2012). وذلك بغرض التعرف على أحدث الاتجاهات في إعداد الفريق للمباريات، وتطوير إدارة المدربين للمباريات. فقد إعتد الباحث على الأرقام والإحصائيات المسجلة بموقع <http://www.soccerstats.com>، واعتمد على قواعد البيانات بموقع الاتحاد الدولي لكرة القدم www.fifa.com. واعتمد في التحليل على الدوريات الأوروبية الكبرى وهي: (الدوري الإنجليزي، الدوري الأسباني، الدوري الألماني، الدوري الإيطالي، دوري أبطال أوروبا UEFA)، وأما فيما يتعلق بتوقيت الأهداف في (15) دقيقة الأخيرة فقد إعتد على بطولة كأس أمم أوروبا (EURO-2012)؛ ومنتخبات (الأرجنتين والبرازيل وشيلي) من أمريكا الجنوبية؛ بالإضافة الى بطولة كأس العالم FIFA وبطولة كأس القارات. وقد تم تحليل

البيانات وعرضها بشكل وصفي في شكل جداول. وقد أظهرت النتائج أنه تم تسجيل العديد من الأهداف في الشوط الثاني خاصة في الدقائق الـ 15 الأخيرة مقارنة بالأوقات الأخرى من المباراة. وقد تم التوصل الى أن آخر (15) دقيقة من مباريات كرة القدم هو توقيت حاسمة من المباراة، وبالتالي يحتاج المدرب إلى إعداد لاعبي الفريق وإدارة المباراة حتى يبقى اللاعبين في قمة العطاء طوال وقت المباراة، وذلك من خلال تعزيز التكيف البدني والعقلي لدى اللاعبين، بالإضافة إلى استخدام الوقت المناسب للتبديلات واستخدام استراتيجيات إدارة الفريق اعتماداً على النتيجة الحالية.

وتوضح دراسة (بديري، 2018م) (10) دراسة بعنوان "دراسة إستراتيجية إعداد المنتخب الوطني السعودي الأول لكرة القدم الى نهائيات كأس العالم 2010م"، التي هدفت الى التعرف على أهم جوانب إعداد المنتخب السعودي لنهائيات كأس العالم 2010م، وقد إشتملت عينة البحث على (315) فرد، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات عينة البحث المدربين واللاعبين لصالح اللاعبين في محور المستوى المهاري ولصالح المدربين في محور المستوى الخططي.
فقد أشارت دراسة (كاستلانو Castellano وأخرون، 2012م) (22) دراسة بعنوان "إستخدام إحصائيات المباريات التي تميز بين فرق كرة القدم الناجحة وغير الناجحة"، التي هدفت الى البحث الى تحديد إحصائيات المباريات الأكثر تميز بين الفرق الفائزة والمتعادلة والخاسرة، وتضمنت عينة البحث 177 مباراة لعبت في آخر ثلاث بطولات لكأس العالم (2002م، 2006م، 2014م)، وقد تم تصنيف المتغيرات الى مجموعتين (متغيرات اللعب الهجومي، متغيرات اللعب الدفاعي)، وقد أظهرت النتائج أن المتغيرات الهجومية للفوز والتعادل والخسارة هي (إجمالي التصويب، التصويب على الهدف، الإستحواذ على الكرة)، كما أظهرت أن المتغيرات الدفاعية هي (إجمالي إستقبال التصويبات، التصويبات المستقبلية على الهدف).

بينما توصلت دراسة (لاقو Lago ، 2009م) (27) دراسة بعنوان "تأثير التمرکز في المباراة وتمرکز المنافس وحالة المباريات على إستراتيجية المراكز في دوري المحترفين لكرة القدم"، التي هدفت الى البحث الى اختبار تأثير التمرکز في المباراة وتمرکز المنافس وحالة المباريات على إستراتيجية المراكز في دوري المحترفين الأسباني لكرة القدم، وقد إستخدم الحاسب الآلي لتحليل المباريات، حيث بلغت عدد المباريات 27 مباراة خلال الموسم الرياضي 2005م - 2006م، وقد أظهرت النتائج أن الإستحواذ على الكرة عند الخسارة أفضل منه عند الفوز أو التعادل، واللعب ضد

منافس قوي يرتبط مع إنخفاض الوقت المنقضي في المركز . أضف الى ذلك أن متوسط النسبة المئوية للوقت المنقضي في مناطق مختلفة من الملعب (منطقة العمق، الثلث الأمامي، منطقة الجزاء) تأثرت بالتمركز في المباراة وحالة المباراة.

وتوضح دراسة (اسماعيل، 2007م) (2) بعنوان "أسباب انخفاض معدل التهديد في الدوري العام المصري لكرة القدم مقارنة بالبطولات القارية والعالمية"، التي هدفت الى التعرف على أهم الأسباب التي تؤدي الى انخفاض عدد الأهداف المسجلة في مباريات الدوري العام المصري الممتاز (أ) في كرة القدم، وقد توصل الباحث الى أن أسباب انخفاض معدل التهديد مرتبط بمحاور العملية التدريبية والجانب البدني والمهاري والخططي وطرق اللعب والتنظيمي والاداري.

وتؤكد دراسة (علي، 2003 م) (17) بعنوان "نموذج مقترح لتطوير أداء المدرب لإعداد الفريق للمنافسات"، التي هدفت الى تطوير أداء المدرب لإعداد فريق للمنافسات من خلال النموذج المقترح، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وإشملت عينة البحث على (150) خبيراً في مجال التدريب ومدربي بعض الألعاب المختلفة، وقد إشتملت أدوات جمع البيانات على تحليل الوثائق، المقابلة الشخصية، صحيفة الاستقصاء، وتوصلت البحث عن طريق التحليل العاملي إلى قبول (34) عاملاً لوصف وتمثيل النموذج المقترح الذي يتمثل في قيادة الفريق خلال التدريب والمنافسات.

وتشير دراسة (جابر، 1992م) (14) بعنوان "دراسة أسباب انخفاض نسبة التهديد للاعبين كرة القدم - القسم الممتاز"، التي هدفت الى التعرف على أسباب انخفاض التهديد للاعبين كرة القدم (القسم الممتاز)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد أشتملت أدوات جمع البيانات على تحليل الوثائق، المقابلة الشخصية، وقد توصل الباحث لبعض الأسباب التي تؤدي إلى انخفاض نسبة التهديد في جوانب التدريب ممثلة في الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي وطرق اللعب والإداري والتنظيمي.

أهداف البحث:

- التعرف على النسبة المئوية لأوقات تسجيل الأهداف والتبديلات لبعض مباريات تصفيات كأس العالم (2018م- روسيا).
- التعرف على علاقة تسجيل الأهداف بأوقات التبديلات لبعض مباريات بطولة كأس العالم (2018م- روسيا).

أسئلة البحث:

- ماهي النسبة المئوية لفترات تسجيل الأهداف والتبديلات لبعض مباريات تصفيات كأس العالم (2018م - روسيا)؟
- هل توجد علاقة بين أوقات تسجيل الأهداف والتبديلات لبعض مباريات بطولة كأس العالم (2018م - روسيا)؟

إجراءات البحث:

منهج البحث: تم استخدام منهج البحث الوصفي لمناسبة لطبيعة البحث.

عينة البحث: اختيرت العينة بالطريقة العمدية، ولقد تمثلت في بعض المنتخبات في كأس العالم (2018م - روسيا)، وعددها (8) منتخبات، وبالتحديد المنتخبات المتأهلة لدور الثمانية وهي (روسيا، الأوروغواي، فرنسا، كرواتيا، البرازيل، السويد، بلجيكا، إنجلترا)، وذلك لكون بطولة كأس العالم وتصفياتها تزخر بأفضل المنتخبات العالمية الممثلة لقارتها، والتي يعكس مستوى أدائها ونتائجها أحدث التطورات التي لحقت بكرة القدم في جميع الجوانب العلمية والعملية والتكنولوجية.

فقد قام الباحث بدراسة علاقة الأهداف المسجلة بالتبديلات أثناء مباريات التصفيات المؤهلة لكأس العالم 2018م، وأيضا أثناء مباريات بطولة كأس العالم المقامة في روسيا 2018م من المباراة الأولى حتى المباراة النهائية، وإعتمد الباحث على الأهداف المسجلة في الشوط الثاني لإرتباطها بنفس توقيت التبديلات.

أدوات جمع البيانات: استخدم الباحث أسلوب الملاحظة الموضوعية وتحليل المحتوى والمسح المرجعي لجمع البيانات، واستعان الباحث أيضا بالدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة وشبكة المعلومات الدولية (Internet) لجمع البيانات، فقد إعتمد الباحث على الأرقام والإحصائيات المسجلة بموقع الإتحاد الدولي لكرة القدم. وقام الباحث بحصر جميع التبديلات والأهداف المسجلة في التصفيات من خلال المحرك قوقل ومواقع التواصل الإجتماعي ومشاهدتها لدراسة العلاقة بينهم.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS لحساب مايلي:

(المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط سبيرمان، إختبار "ت").

عرض النتائج:

جدول (1)

النسبة المئوية لأوقات تسجيل الأهداف والتبديلات لبعض المباريات تصفيات كأس العالم

المنتخبات	التبديلات	تسجيل الأهداف	قيمة "ر"
	الدقائق	الدقائق	
روسيا	60-45	60-45	.544
	75-61	75-61	1.00**
	90-76	90-76	0
الأوروغواي	60-45	60-45	0
	60-45	75-61	1.00**
	90-76	90-76	1.00**
فرنسا	60-45	60-45	1.00**
	75-61	75-61	1.00**
	90-76	90-76	.949
كرواتيا	60-45	60-45	0
	75-61	75-61	1.00**
	90-76	90-76	1.00**
البرازيل	60-45	60-45	0
	75-61	75-61	1.00
	90-76	90-76	.833
السويد	60-45	60-45	0
	75-61	75-61	.866
	90-76	90-76	1.00**
بلجيكا	60-45	60-45	1.00**
	75-61	75-61	1.00
	90-76	90-76	0
انجلترا	60-45	60-45	0
	75-61	75-61	0
	90-76	90-76	.949

يتضح من جدول (1) أوقات تسجيل الأهداف والتبديلات في كل فترة زمنية في مباريات تصفيات كأس العالم 2018م، حيث يتضح أن أعلى نسبة لتبديل اللاعبين كان في الشوط الثاني بنسبة

(60%) في الدقائق (76-90)، وأن نسبة تسجيل الأهداف في الشوط الثاني كانت تتراوح بين (66.7-80%)، حيث بلغت (4) أهداف في التوقيات مابين (45-60) (61-75) أثناء قيادة المباريات.

جدول (2)

علاقة أوقات تسجيل الأهداف بالتبديلات لبعض مباريات بطولة كأس العالم

تسجيل الأهداف			التبديلات			المنتخبات
%	الدقائق	الدقائق	%	الدقائق	الدقائق	
14.3%	1	60-45	28.6%	4	60-45	روسيا
42.9%	3	75-61	50%	7	75-61	
42.9%	3	90-76	21.4%	3	90-76	
0	0	60-45	40%	6	60-45	الأوروغواي
33.3%	1	75-61	33.3%	5	75-61	
66.6%	2	90-76	26.7%	4	90-76	
44.4%	4	60-45	10%	2	60-45	فرنسا
44.4%	4	75-61	30%	5	75-61	
11.1%	1	90-76	60%	13	90-76	
25%	2	60-45	11.1%	2	60-45	كرواتيا
37.5%	3	75-61	38.9%	7	75-61	
37.5%	3	90-76	50%	9	90-76	
16.7%	1	60-45	28.6%	4	60-45	البرازيل
16.7%	1	75-61	28.6%	4	75-61	
66.7%	3	90-76	42.9%	6	90-76	
20%	1	60-45	6.7%	1	60-45	السويد
80%	4	75-61	33.3%	5	75-61	
0	0	90-76	60%	9	90-76	
57.1%	4	60-45	23.5%	3	60-45	بلجيكا
28.6%	2	75-61	35.3%	6	75-61	
14.3%	1	90-76	41.2%	7	90-76	
66.7%	4	60-45	16.7%	3	60-45	انجلترا
16.7%	1	75-61	27.8%	5	75-61	
16.7%	1	90-76	55.6%	10	90-76	

يتضح من جدول (2) وجود علاقة إرتباطية دالة بين أوقات تسجيل الأهداف والتبديلات لدى منتخبات (روسيا، الأورجواي، فرنسا، كرواتيا، السويد، بلجيكا) في مباريات بطولة كأس العالم (2018م- روسيا).

إجابة التساؤلات ومناقشتها:

مناقشة السؤال الأول: ماهي النسبة المئوية لأوقات تسجيل الأهداف والتبديلات لبعض مباريات تصفيات كأس العالم (2018م- روسيا)؟

يتضح من جدول (1) فترات التبديلات وتسجيل الأهداف في الشوطين والنسبة المئوية للتبديلات والأهداف المسجلة في كل فترة زمنية في المباراة، حيث يتضح أن أعلى أهداف مسجلة لمنتخب روسيا هي (3) أهداف كانت في الفترة الزمنية (61-75) ونسبة (42.9%)، إذ بلغ عدد التبديلات في هذه الفترة الزمنية (7) تبديلات بنسبة (50%)، ويرجع ذلك الى أن التبديلات تهدف في الغالب الى تفعيل دور أحد الأطراف مع الهجوم وتنشيط الهجوم.

ويتضح أن أعلى أهداف مسجلة لمنتخب الأورجواي هي (2) هدف كانت في الفترة الزمنية (76-90) ونسبة (66.6%)، إذ بلغ عدد التبديلات في هذه الفترة الزمنية (4) تبديلات بنسبة (26.7%)، ويرجع ذلك الى أن التبديلات تهدف في الغالب الى تنشيط منطقة الوسط وتفعيل دور الأطراف في صناعة اللعب، وتهدف في بعض الأحيان الى تغيير نظام اللعب.

ويتضح أن أغلب الأهداف المسجلة لمنتخب فرنسا هي (4) أهداف كانت في الفترة الزمنية (61-75) ونسبة (44.4%)، إذ بلغ عدد التبديلات في هذه الفترة الزمنية (5) تبديلات بنسبة (30%)، ويرجع ذلك الى أن التبديلات تهدف الى إحداث تغييرات تكتيكية هجومية.

ويتضح أن أعلى أهداف مسجلة لمنتخب البرازيل هي (3) أهداف كانت في الفترة الزمنية (76-90) ونسبة (66.7%)، إذ بلغ عدد التبديلات في هذه الفترة الزمنية (6) تبديلات بنسبة (42.9%)، ويرجع ذلك الى أن التبديلات تهدف الى توزيع المجهود البدني وإحداث التوازن والانضباط التكتيكي.

ويتضح أن أعلى أهداف مسجلة لمنتخب كرواتيا هي (3) أهداف كانت في الفترة الزمنية (76-90) ونسبة (37.5%)، إذ بلغ عدد التبديلات في هذه الفترة الزمنية (9) تبديلات بنسبة (50%)، ويرجع ذلك الى أن استراتيجية المدرب في التبديلات تتميز بالاستراتيجية الواضحة التي

تعتمد على التبديلات الهجومية بالثبات على أسماء محددة في تشكيل الفريق، حيث تهدف التبديلات الى تفعيل الطرف الأيمن وتنشيط الهجوم.

ويتضح أن أعلى أهداف مسجلة لمنتخب السويد هي (4) أهداف كانت في الفترة الزمنية (61-75) وبنسبة (80%)، إذ بلغ عدد التبديلات في هذه الفترة الزمنية (5) تبديلات بنسبة (33.3%)، ويرجع ذلك الى اعتماد المدرب على مجموعة كبيرة من البدلاء، حيّق تهدف التبديلات الى تنشيط الجهة اليمنى والهجوم باستبدال الوسط الأيمن وأحد المهاجمين، تهدف التبديلات الى تفعيل صناعة اللعب باستبدال أحد المحاور.

ويتضح أن أعلى أهداف مسجلة لمنتخب بلجيكا هي (4) أهداف كانت في الفترة الزمنية (45-60) وبنسبة (57.1%)، إذ بلغ عدد التبديلات في هذه الفترة الزمنية (3) تبديلات بنسبة (23.5%)، ويرجع ذلك الى اعتماد المدرب على عدة عناصر قوية تلعب في خط الوسط والبدل الجاهز لهم.

ويتضح أن أعلى أهداف مسجلة لمنتخب بلجيكا هي (4) أهداف كانت في الفترة الزمنية (45-60) وبنسبة (57.1%)، إذ بلغ عدد التبديلات في هذه الفترة الزمنية (3) تبديلات بنسبة (23.5%)، ويرجع ذلك الى اعتماد المدرب على عدة عناصر قوية تلعب في خط الوسط والبدل الجاهز لهم.

ويتضح أن أعلى أهداف مسجلة لمنتخب إنجلترا هي (4) أهداف كانت في الفترة الزمنية (45-60) وبنسبة (66.7%)، إذ بلغ عدد التبديلات في هذه الفترة الزمنية (3) تبديلات بنسبة (16.7%)، أن المدرب يقوم بإجراء تغييرات في نظام اللعب من (2-4-4) الى (2-4-1-3) أو (2-5-3).

وفي هذا الصدد يشير (بديري، 2018م، ص: 127): "ومن هذا المنطلق كان الاهتمام زائد بملاحظة التبديلات وأثارها الفنية على الفريق، حيث يعتمد تقييم التبديلات على الاختيار المناسب في التوقيت المناسب، ففي كثير من الأحيان يلاحظ ان التبدل المناسب يتوقف على إختيار البدل الذس يجيد دور الأساسي وأيضا يتوقف على نزول اللاعب في توقيت معين ليسهم في تغيير مجرى المباراة".

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (بديري، 2013م، ص: 151) التي أشارت الى: "أن قراءة خطط الفريق المنافس تساعد على وضع الخطط المضادة لتحقيق الفوز في المباريات، الأمر الذي يتطلب أن تستغل مواطن الضعف للفريق المنافس لمواجهة نقاط القوة للفريق المنافس والتغلب عليها". ويوضح (الجبالي، 2002، ص: 103): "يمثل وضع الخطط المحصلة النهائية لانجاز المستوى المطلوب سواء بالفوز أو تسجيل الأهداف، وذلك على اعتبار أن المنافسات ما هي الا محصلة لمجموعة من الخطط التي يسبقها الإعداد للوصول الى أفضل طريقة للفوز، وبصفة عامة فان المنافسات ترتبط مباشرة بخطة إعداد الفريق".

وفي هذا الصدد يشير (محمدي وعلي، 1998م، ص: 28) الى أن: "إستراتيجية قيادة الفريق في المباراة تعتمد على الأسس المباشرة العميقة لقيادة المباراة التي تتضمن الملاحظة المستمرة من المدرب لمدى تطبيق لاعبيه لخطط اللعب الدفاعية والهجومية، وكذلك ملاحظة الفريق المنافس وإستكشاف نقاط القوة والضعف وتعديل الخطط تبعاً لهذه الملاحظات الدقيقة".

ويوضح (مرسى، 1999م، ص: 7): "أن هناك مبادئ أساسية يجب أن توضع في الاعتبار عند قيادة الفريق للمنافسات وهي: تشكيل الفريق واجراء التبديل وإلقاء التعليمات وإتخاذ قرارات المباراة هي من سلطات المدرب وحده وهو المسئول عنها دون تدخل الغير قبل أو أثناء أو بعد المباراة والفوز في المقام الأول هو نتيجة لقدرة المدرب وتوجيهاته من خلال توقع سيناريو المباراة وقدرة اللاعبين علي تنفيذ التعليمات، أما الهزيمة فيتحمل نتيجتها المدرب وحده في عدم قدرته علي توجيه اللاعبين للفوز".

وفي هذا الصدد يشير (حماد، 1999م، ص: 354): "تظهر خلال الشوط الثاني بعض المواقف التي تتطلب قدراً مناسباً من الخبرة لدى المدرب، والمقدرة على التحليل المنطقي الواقعي والإدراك الكامل بمستويات اللاعبين، وإدراك المواقف وقراراتها مقدماً طبقاً للمعطيات والظروف المحيطة، وإن ذلك كله يتطلب من المدرب إصدار القرارات المناسبة في تعديل بعض خطط اللعب أو إتخاذ قرار على الإستمرار فيها".

وفي هذا الصدد يشير (فاضل وبسيوني، 1994م، ص: 371) الى أن: "كرة القدم الحديثة بمتطلباتها المرتفعة المستوى قد غيرت من هذه النظرة تمام في موضوع البدلاء، إذ يجب أن يكون اللاعب البديل بمستوى لا يقل بحال من الأحوال عن اللاعبين الأساسيين، فبناء الخطة لكرة القدم لا

يجب أن يكون بها ثغرات لأن إصابة أي لاعب أو خروجه لسبب من الأسباب تستدعي أن يحل محله لاعب بديل وأن يكون في نفس مستواه وقدراته لضمان وصول الخطة لهدفها النهائي".

مناقشة السؤال الثاني: هل توجد علاقة بين أوقات تسجيل الأهداف والتبديلات لبعض مباريات بطولة كأس العالم (2018م - روسيا)؟

يتضح من جدول (2) أن أغلب التبديلات وفترات تسجيل الأهداف لدى منتخب روسيا في مباريات بطولة كأس العالم (2018م - روسيا) في الفترة الزمنية (61-75)، ويرجع ذلك إلى أن مدرب منتخب روسيا يقوم باتخاذ قرارات تتناسب مع ظروف المباريات في هذه الفترة الزمنية، حيث أن ذلك ساعد منتخب روسيا على تحقيق نتائج إيجابية مقارنة بالبطولات السابقة.

ويتضح أن أغلب التبديلات وفترات تسجيل الأهداف لدى منتخب الأوروغواي في مباريات بطولة كأس العالم (2018م - روسيا) في الفترة الزمنية (61-75) (76-90)، ويرجع ذلك إلى أن منتخب الأوروغواي يعتمد بشكل كبير على خبرة المدرب في توجيه اللاعبين واستغلال امكانياتهم خلال الثلث الأخير من الشوط الثاني، حيث أن ذلك ساعد منتخب الأوروغواي على تحقيق مركز متقدم في هذه البطولة.

ويتضح أن أغلب التبديلات وفترات تسجيل الأهداف لدى منتخب فرنسا في مباريات بطولة كأس العالم (2018م - روسيا) في الفترة الزمنية (45-60) (61-75)، ويرجع ذلك إلى خبرة المدرب في الملاحظة الجيدة والقراءة المستمرة لخطط الفريق المنافس خلال متابعة المباريات، حيث أن ذلك ساعد منتخب فرنسا على تحقيق البطولة.

ويتضح أن أغلب التبديلات وفترات تسجيل الأهداف لدى منتخب كرواتيا في مباريات بطولة كأس العالم (2018م - روسيا) في الفترة الزمنية (61-75) (76-90)، ويرجع ذلك إلى أن مدرب منتخب كرواتيا يعمل على تحقيق الأهداف المرجوة في ضوء ظروف المباريات، حيث أن ذلك ساعد منتخب كرواتيا على تحقيق المركز الثاني في البطولة.

ويتضح أن أغلب التبديلات وفترات تسجيل الأهداف لدى منتخب السويد في مباريات بطولة كأس العالم (2018م - روسيا) في الفترة الزمنية (76-90)، ويرجع ذلك إلى أن مدرب منتخب السويد لديه رؤية فنية واسعة لقيادة المباريات، حيث أن ذلك ساعد منتخب السويد على هزيمة وإخراج أقوى المنتخبات في هذه البطولة.

ويتضح أن أغلب التبديلات وفترات تسجيل الأهداف لدى منتخب بلجيكا في مباريات بطولة كأس العالم (2018م- روسيا) في الفترة الزمنية (45-60) ويرجع ذلك الى أن مدرب منتخب بلجيكا لديه بدلاء بمستوى مكافئ للعناصر الأساسية في خط الوسط، حيث أن ذلك ساعد منتخب بلجيكا على تحقيق المركز الرابع في البطولة.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (W. S. S. Njororai، 2014م، ص:5) التي توصلت الى: "أن تسجيل العديد من الأهداف جاء في الشوط الثاني خاصة في الدقائق الـ 15 الأخيرة مقارنة بالأوقات الأخرى من المباراة، وتوصلت الى أن آخر (15) دقيقة من مباريات كرة القدم هو توقيت حاسمة من المباراة، وبالتالي يحتاج المدرب إلى إعداد لاعبي الفريق وإدارة المباراة حتى يبقى اللاعبين في قمة العطاء طوال وقت المباراة، وذلك من خلال تعزيز التكيف البدني والعقلي لدى اللاعبين، بالإضافة إلى استخدام الوقت المناسب للتبديلات واستخدام استراتيجيات إدارة الفريق اعتماداً على النتيجة الحالية".

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (بديري، 2013م، ص: 151) التي توصلت الى: "أن من أهم أسس قيادة المباريات هي: القراءة الجيدة لخطط الفريق المنافس خلال متابعة المباريات، الاهتمام بفرض النظام على جميع اللاعبين دون استثناء، الملاحظة الدقيقة لنقاط الضعف والقوة للفريق أثناء المباريات".

وفي هذا الصدد يشير (محمدي وعلي، 1998م، ص: 29) الى أن: "إستراتيجية قيادة الفريق في المباراة تعتمد على معرفة المدرب بإمكانيات اللاعبين، فهناك بعض المباريات التي تستدعي أن يلعب لاعب بديل يتميز ببعض القدرات الخاصة بدنية كانت أو مهارة بدلا من اللاعب الأساسي وفقا لنوع اللاعب المنافس وبالتالي يتحقق جزء من هدف المباراة".

ويؤكد (حماد، 1990م، ص:141) على أن: "أسباب إضاعة الأهداف ظاهرة بوضوح في جميع مستويات كرة القدم وغالبا ما تكون هناك نسبة مقبولة في إضاعة فرص التهديد، إلا أن هذه النسبة إذا زادت عن حدها أصبحت ظاهرة سيئة وتحتاج الى علاج، ويجب على المدرب في كلتا الحالتين العمل على تقليل نسبة الأهداف الضائعة بقدر الإمكان من خلال تحليل أداء الفريق وخاصة التبديلات".

الإستخلاصات:

في ضوء أهداف وتساؤلات البحث وإستنادا الى ما تشير اليه النتائج تمكن الباحث من التوصل الى الإستنتاجات التالية:

- أن أعلى نسبة لتبديل اللاعبين كان في الشوط الثاني بنسبة (60%) في الدقائق (76-90)، وأن أعلى عدد من الأهداف بلغ (4) أهداف بنسبة تتراوح بين (66.7-80%)، في التوقيات ما بين (45-60) (61-75) في الشوط الثاني أثناء قيادة المباريات.
 - وجود علاقة إرتباطية دالة بين أوقات تسجيل الأهداف والتبديلات لدى منتخبات (روسيا، الأوروغواي، فرنسا، كرواتيا، السويد، بلجيكا) في مباريات بطولة كأس العالم (2018م- روسيا).
- التوصيات:

إستنادا الى ما أشارت اليه النتائج يوصي الباحث بما يلي:

- محاولة استخدام التبديلات قدر الإمكان في الدقائق (76-90) لتسجيل الأهداف.
- الإستفادة من أوقات تسجيل الأهداف بإجراء التبديلات الفنية والتغييرات التكتيكية في الفترة الزمنية المناسبة في ضوء ظروف المباريات.

قائمة المراجع

أولا: قائمة المراجع العربية

1. أبو العلا، عبده السيد. (1987م). التنظيم والإدارة وواقعية التخطيط والتدريب في كرة القدم. الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.
2. اسماعيل، ماجد مصطفى. (2007م). أسباب انخفاض معدل التهديف في الدوري العام المصري لكرة القدم مقارنة بالبطولات القارية والعالمية. مجلة أسيوط للعلوم والفنون (23)، 2-6.
3. الجبالي، عويس. (2003 م). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: المؤلف.
4. الفاضي، عادل. (1996م). دراسة تحليلية لبعض الخطط الهجومية لفرق المستويات العالية لكرة القدم. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية.

5. بديري، سلطان منصور. (2020). فن القيادة والتحليل في كرة القدم. مصر: مركز الكتاب للنشر.
6. بديري، سلطان منصور. (2018). أسس ومبادئ التحليل الفني في كرة القدم. مصر: مركز الكتاب للنشر
7. بديري، سلطان منصور. (2018). دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الفنية في الأدوار النهائية في كأس العالم لكرة القدم (2014م - البرازيل). المؤتمر الدولي الأول، كلية علوم الرياضة والنشاط البدني، الرياض.
8. بديري، سلطان منصور. (2016). تحليل طرق لعب المنتخبات العالمية. مصر: مركز الكتاب للنشر.
9. بديري، سلطان منصور. (2015). دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الفنية بين خطوط اللعب للمنتخبات المتنافسة في مباريات دور الأربعة في كأس العالم لكرة القدم (2014م - البرازيل). المؤتمر العلمي الدولي السادس عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
10. بديري، سلطان منصور. (2013). دراسة إستراتيجية إعداد المنتخب الوطني السعودي الأول لكرة القدم الى نهائيات كأس العالم 2010م. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
11. بسيوني، محمود، وفاضل، باسم. (1994م). الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم. مصر: دار المعرفة.
12. حماد، مفتي إبراهيم. (1999م). بناء فريق كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.
13. حماد، مفتي إبراهيم. (1990م). بناء فريق كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.

14. جابر، أشرف محمد علي. (1992م). دراسة في أسباب انخفاض نسب التهديد للاعبين كرة القدم (القسم الممتاز). المجلة العلمية المتخصصة للتربية الرياضية (8)، 2-8.
15. علاوي، محمد حسن. (2002م). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. مصر: دار الفكر العربي.
16. عبد الحفيظ، إخلاص محمد، والباهي، مصطفى حسين. (1999م). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. مصر: مركز الكتاب للنشر.
17. علي، أحمد حسين محمد. (2003 م). نموذج مقترح لتطوير أداء المدرب لاعداد الفريق للمنافسات. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
18. علي، محمد ومحمدي. ممدوح (1998م). الاعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم. مصر : دار الفكر العربي
19. مختار، حنفي محمود. (2004 م). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.
20. مختار، حنفي محمود. (1989 م). مدرب كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.
21. مرسى، قدرى سيد (1999م). القيادة في التدريب الرياضي. محاضرات دراسية غير منشورة. الأكاديمية الأولمبية المصرية لإعداد القادة الرياضيين، القاهرة.

ثانيا : قائمة المراجع الأجنبية

22. Castellano Julen, Casamichana David, Lago Carlos. (2012). The Use of Match Statistics that Discriminate Between Successful and Unsuccessful Soccer Team. Journal of human kinetics, 31, 139-147
23. Christian, Collet. (2012). The possession game? A comparative analysis of ball retention and team success in European and international football, 31(2), 123-136.
24. Lago Carlos .(2009). The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football. Journal sports Science, 27(13), 1463-1469.
25. Lego Carlos, Martin Rafael. (2007). Determinants of possession of the ball in soccer. Journal sports Science, 25, 969-974.
26. Fédération Internationale de Football Association.
<http://fifa.com/worldcup>
27. W. S. S. Njororai. (2014). Timing of Goals Scored in Selected European and South American Soccer Leagues, FIFA and UEFA Tournaments and the Critical Phases of a Match. International Journal of Sports Science, 4(6A), 56-64.

ثالثا : قائمة المراجع المترجمة

28. Abu Al-Ela, Abdo Al-Sayed (1987). Organization management and realism of planning and training in football. Alexandria: University Youth Foundation.
29. Ismail, Majid Mustafa. (2007). Reasons for the low scoring rate in the Egyptian General Football League compared to continental and international tournaments. Asyut Journal of Science and Arts (23),2-6.

30. I-Jabali, Owais. (2003). Modern sports training. Cairo: the author
31. Al-Fadi, Adel. (1996). Analytical study of some offensive plans for high-level football teams. Unpublished PhD thesis. College of Physical Education for Boys, Alexandria University, Alexandria.
32. Bediri, Sultan Mansour. (2020). The art of leadership and analysis in football. Egypt: Book Center for Publishing.
33. Bediri, Sultan Mansour. (2018). Foundations and principles of technical analysis in football. Egypt: Book Center for Publishing.
34. Bediri, Sultan Mansour. (2018). A comparative study of some technical variables in the final rounds of the FIFA World Cup (2014 AD - Brazil). First International Conference, College of Sports Sciences and Physical Activity, Riyadh.
35. Bediri, Sultan Mansour. (2016). Analyzing ways to play international teams. Egypt: Book Center for Publishing.
36. Bediri, Sultan Mansour. (2015). A comparative study of some technical variables between the playing lines of the teams competing in the round of four matches in the FIFA World Cup (2014 AD - Brazil). Sixteenth International Scientific Conference, College of Physical Education for Boys, Helwan University.
37. Bediri, Sultan Mansour. (2013). Study the strategy of preparing the first Saudi national football team for the 2010 World Cup. Unpublished PhD thesis. College of Physical Education for Boys, Helwan University, Egypt.
38. Bassiouni, Mahmoud and Fadel, Basem. (1994). Psychological preparation for football players. Egypt: House of Knowledge.
39. Hammad, Mufti Ibrahim. (1999). Build a soccer team. Egypt: The Arab Thought House.

40. Jaber, Ashraf Muhammad Ali. (1992). A study on the reasons for the low scoring rates for football players (Premier Section). Scientific Journal of Sports Education. (8),2-8
41. Allawi, Mohammed Hassan. (2002). The psychology of sports training and competition. Egypt: Dar Arab Thought.
42. Abdul Hafeez, Ikhlas Muhammad and Al-Bahi, Mustafa Hussein. (1999). Methods of scientific research and statistical analysis in the educational, psychological and sports fields. Egypt: Book Center for Publishing.
43. Ali, Ahmed Hussein Muhammad. (2003). A suggested model for developing the coach's performance to prepare the team for competitions. Unpublished PhD thesis. Faculty of Physical Education, Helwan University, Egypt
44. Ali, Muhammad and Muhammad. Mamdouh (1998 AD). Mental preparation and development of schematic thinking for football players. Egypt: The Arab Thought House
45. Mukhtar, Hanafi Mahmoud. (2004). Scientific foundations in football training. Egypt: The Arab Thought House.
46. Mukhtar, Hanafi Mahmoud. (1989). Football coach. Egypt: The Arab Thought House.
47. Morsi, Qadri Syed (1999). Driving in sports training. Unpublished study lectures. Egyptian Olympic Academy for the preparation of sports leaders, Cairo.

واقع التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز لمواجهة جائحة كورونا

د. نورة بنت ناصر العويّد

أستاذ أصول التربية المساعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز

ملخص البحث

هدفت هذه الورقة إلى معرفة واقع التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز لمواجهة جائحة كورونا، واستخدمت البحث المنهج الوصفي في تطبيق إجراءاتها من خلال تطبيق أداة (الاستبيان) على عينة عددها (376) من طالبات مجتمع البحث البحثي، الذي يتمثل في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، وأظهرت البحث نتائج عديدة أهمها أنّ أفراد عينة البحث محايدات في موافقتهم نحو واقع التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، حيث بلغ متوسط موافقتهم على واقع التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز (3.23 من 5.00)، كذلك أوضحت أنّ أفراد عينة البحث محايدات في موافقتهم نحو تسهيلات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، حيث بلغ متوسط موافقتهم على تسهيلات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز (3.17 من 5.00)، أيضاً اتضح من النتائج أنّ أفراد عينة البحث محايدات في موافقتهم نحو تحديات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، حيث بلغ متوسط موافقتهم على تحديات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز (2.96 من 5.00). وأوصت البحث بضرورة تبني برامج التوعية بأهمية التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، كذلك الاهتمام بتقديم الحوافز المادية والمعنوية التي تساهم في تفعيل التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز.

الكلمات المفتاحية: التعليم عن بعد، جائحة كورونا.

المقدمة ومشكلة البحث:

يُعدّ التعليم بكلّ مراحل الغرس المأمول لبناء مستقبل المجتمعات، وهو ثروة الحاضر وعدّة المستقبل في أي مجتمع يخطط لبناء الإنسان الذي تُعمر به الأرض، وتُدعم بفاعليّته الحضارة الإنسانية، وترقى به الأمم والدول، وبناءً على ذلك أصبح التعليم واحداً من أهم العناصر الأساسية

لدعم التنمية البشرية، ومتطلبًا مهمًا من متطلبات نموها في جميع أنحاء العالم؛ نظرًا لكونه حجر الأساس الذي يوجه الأفراد والمجتمعات والدول نحو تحقيق الأهداف والغايات المنشودة. ومع التطور التقني التكنولوجي الذي يشهده العصر الحاضر، ومع التغيرات والمستجدات التي جعلت من المجالات التربوية والاقتصادية والاجتماعية وغيرها مجالات ديناميكية سريعة في التطور ورغبة بالتغيير، كان لابد من استحداث طرق للتعليم تساعد على اللحاق بهذه المستجدات وتؤدي إلى تحقيق الاحتياجات القائمة للمجتمعات في ضوء مواكبتها، ومن هذه الطرق ما يُعرف بالتعليم عن بُعد الذي يذكر الأنصاري (2008م) بأنه لا بد من الأخذ بنظام التعليم عن بعد، ومحاولة الإفادة من المعطيات والفوائد التي يحققها في رفع شأن العلم والتعلم، وعلى نطاق واسع، استثمارًا للوقت وتجاوز لحدود المكان، كما يؤكد محمود (2012) أن هذا النوع من التعليم لا يُعتبر حديث العهد كما يظن البعض بل بدأ استخدامه منذ أواخر القرن التاسع عشر في بريطانيا، ولكن اتساعه وإثباته لفاعلية مخرجاته وارتباطه بالمجالات التقنية -كالإنترنت والحوسبة السحابية وغيرها- في السنوات الأخيرة أدى إلى زيادة الإقبال عليه واعتماد تفعيله، كما أكدت حامد (2019) على أن هناك ضرورة تفعيل استخدام الوسائل التقنية في التعليم عن بعد، وأن هناك ضرورة توعية للمجتمع المحلي بالتعليم عن بعد وطالب التعليم عن بعد، وضرورة تدريب طلاب التعليم عن بعد على مهارات التعليم الذاتي.

بناءً على ذلك، وبناءً على ما واجهه التعليم حول العالم بعد اجتياح فيروس كورونا المستجد وتحولته نحو تعليم عن بُعد مع تفعيل التعليم الإلكتروني محاولاً في ذلك مواكبة سير العملية التعليمية كما كانت بالسابق.

وفي سياق ذلك فقد وجه وزير التعليم في المملكة العربية السعودية كل المؤسسات التعليمية في إدارات التعليم والجامعات والمؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني، بتحويل التعليم من التعليم التقليدي إلى التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد.

وعند الالتفات إلى تجربة التعليم الجامعي عن بعد في المملكة العربية السعودية، نلاحظ وجود الكثير من الدراسات التي تناولته وصفاً وتحليلاً ومقارنة، منها دراسة الراشد (2008) التي سعت إلى الوقوف على رؤية القيادات التعليمية من تطبيق التعليم الجامعي عن بعد من حيث مبرراته ومعوّقاته، ومن أهم ما توصلت إليه هذه البحث أن التعليم عن بعد لا يتناسب مع كافة المجالات

الدراسية، ولا يحظى بالقبول الاجتماعي بين أفراد المجتمع، إضافةً إلى مواجهته لمشكلة تأهيل الطلبة ومعايير توزيعهم على الكليات وضعف ربط مناهجه وبرامجه الدراسية باحتياجات سوق العمل.

كذلك أشار (دويدي، 2010م) في دراسته المرتبطة بقضايا التعلم الإلكتروني في برامج التعليم عن بعد بجامعة المملكة العربية السعودية، إلى أهمية وضع ضوابط تلزم أعضاء هيئة التدريس بتطوير، وتحديث قدراتهم في التعلم الإلكتروني، واشتراط مهارات التعلم الإلكتروني في المفاضلة عند التعيين إضافةً إلى منح حوافز تشجيعية للعمل في بيئة التعلم الإلكتروني.

وأكد (العطاس، 2011م) إلى أن نشأة التعليم عن بعد في المملكة العربية السعودية وبعض جوانب فلسفته وأهدافه متأخرة نوعاً ما، عن الدول المتقدمة والنامية، إضافةً إلى تأخر اعتماده نظامياً.

من جانب آخر، دراسة الشال (2012) التي ذكر فيها عدداً من المشكلات التي يواجهها التعليم عن بعد في الجامعات السعودية، وقد كان من أهمها: ضعف الموارد المالية المخصصة لمؤسسات التعليم الجامعي عن بعد، وانخفاض المكانة الاجتماعية للتعليم الجامعي عن بعد باعتباره تعليمًا من الدرجة الثانية، كذلك غياب الرؤية الصحيحة والسليمة حول التعليم عن بعد لدى قطاعات التوظيف من شركات ومؤسسات وغيرها، بالإضافة إلى المنافسة القوية بين الجامعات التقليدية العريقة ومؤسسات التعليم الجامعي عن بعد حديثة النشأة، وقد أشارت العريني (2013م) في دراسة لها بأن تجربة التعليم عن بعد قد فشلت سابقاً في كلية التربية للبنات، ذلك بسبب ضعف التخطيط الذي انعكس سلباً على تهيئة البنية التحتية، وعدم وضوح الرؤية في اتخاذ القرارات، وضعف الإرشاد الأكاديمي، كذلك ضعف التفاعل بين الطلاب والأساتذة أو بين الطلاب بين بعضهم البعض.

في ذات السياق، أجرت النصير (2013) دراسة تناولت مشكلات التعليم عن بعد وكيفية القضاء عليها من وجهة نظر الطلبة، ومن أهم هذه المشكلات: كثرة المعلومات المتضمنة للمقرر الدراسي الواحد، وصعوبة تلبية المتطلبات اللازمة لكل مقرر نظراً لضيق الوقت، كذلك ضعف التنوع في أساليب التقويم، وعدم التوافق بين الجوانب النظرية والتطبيقية، ومن جانب آخر كان السعي لفتح تخصصات جديدة عن بعد تتناسب مع ميول الطلبة، وتوفير مكتبة رقمية وافية للحصول على المراجع العلمية، أيضاً عقد لقاءات دورية بين الطلبة ومكتب الإرشاد، وتنفيذ

الجانب التطبيقي في المقررات الدراسية تُعد من أهم الأمور التي قد تؤدي إلى القضاء على المشكلات التي تواجه الطلبة في التعليم عن بعد.

وأكد (برديسي، 2017م) في دراسته إلى أن المعرفة الجيدة بمفهوم التعليم عن بعد يزيد من الطلب عليه، وأن الطلاب الذين لديهم نظرة إيجابية للتعليم عن بعد هم أكثر طلب له من غيرهم. وقد ذكر الليلي وإسماعيل وأبو ناصر والقحطاني (2020) بأن نمط التعليم عن بعد جاء كردة فعل مفاجئة دون أي تخطيط مسبق، بهدف حل أزمة راحته يشهدها التعليم، دون الاعتماد على لوائح وأنظمة معدة سلفاً، فما حدث خلال أزمة كورونا هو دفع المجتمع بأكمله إلى توظيف نمط تعليمي مغاير، دون تهيئة للطاقت التدريسي، وتصميم سابق للمناهج والبرامج.

لذلك كان من الضروري الالتفات إلى واقع ما قامت به الجامعات في المملكة العربية السعودية من طرق لتفعيل تعليمها الإلكتروني والتعليم عن بعد؛ للاستفادة من ذلك في بناء رؤية واضحة لما قد يكون عليه شكل التعليم بعد عودته بشكله الاعتيادي، ولاستثمار الفرصة في تفعيله بشكل أوسع؛ تخفيفاً للعبء المادي، وتشجيعاً لتعليم كافة أبناء المجتمع، إلى جانب مواكبة المستحدثات التكنولوجية والوسائط التعليمية التربوية التي يُعاشها العصر الحاضر.

من مُنطلق ما سبق، جاءت البحث الحالية لتبحث واقع التعلم الإلكتروني والتعليم عن بعد في جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز، لمواجهة التحديات التي أثرت على التعليم نتيجة مما تعرضت له بسبب اجتياح فيروس كورونا المستجد، لأن هذا الواقع قد يكون سبباً في تطوير وتحسين التعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد في الجامعات بالمملكة العربية السعودية مُستقبلاً.

حيث تعمل الباحثة عضو هيئة تدريس في جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز برتبة أستاذ مساعد، مما أتاح لها مشاركة التجربة التي قامت بها الجامعة لمواجهة أزمة جائحة فيروس كورونا المستجد التي ألزمت العالم وأنظمتة من ضمنها نظام التعليم في تفعيل التعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد، مما أدى بها تطبيق هذه البحث البحثية، التي تتحدد مشكلتها بالسؤال الرئيس التالي:

ما واقع التعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد في جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز لمواجهة جائحة كورونا؟

أسئلة البحث:

يتفرع من سؤال البحث الرئيس الأسئلة التالية:

- ما واقع التعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد في جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز؟

- ما تسهيلات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز؟
- ما تحديات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز؟

أهمية البحث:

تتجلى أهمية البحث في الآتي:

- أهمية الموضوع الذي يتصدى لبحثه، والمتمثل في التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في الجامعات، الذي يحظى بالتأييد العالمي كصيغة مساندة أو بديلة لصيغ التعليم التقليدي.
- يعتبر هذا البحث محاولة من الباحثة في وضع الأسس لتطوير برامج التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في الجامعات السعودية، من خلال معرفة واقعه ومن ثم المساهمة في علاج مشكلات التعليم الجامعي.
- تسليط الضوء على الجامعات المحلية، ومعرفة آلية مواجهة الأزمات ومن ثم الاستفادة من تجربتها في المستقبل.
- قد تساعد معرفة التحديات في هذه البحث المسؤولين في عمادات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد بالجامعات السعودية، في تحسين مستوى التعليم عن بُعد في التعليم الجامعي.

أهداف البحث:

- معرفة واقع التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز.
- التعرف على تسهيلات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز.
- الكشف عن تحديات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز.

حدود البحث:

- الحدود الموضوعية: تناقش هذه البحث موضوع التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد وواقع استخدامه، لمواجهة الأزمات الطارئة كأزمة (فايروس كورونا المستجد) في الجامعات السعودية.

- الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث في الفصل الدراسي الثاني، من العام الجامعي 1441/1440هـ.

- الحدود البشرية: تم تطبيق البحث على طالبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز.

- الحدود المكانية: تم تطبيق البحث في محافظة الخرج، بالمملكة العربية السعودية.

مصطلحات البحث:

التعليم عن بُعد (Distance Learning): يُعرف بأنه "نقل برنامج تعليمي من موضعه في حرم مؤسسة تعليمية ما إلى أماكن متفرقة جغرافياً عبر وسائط تعليمية متعددة" (صباح حامد، 2019م، 35).

التعريف الإجرائي: أحد أنماط التعليم الجامعي التي تقوم على توظيف وسائل الاتصال التقنية بأشكالها المختلفة بهدف توفير التعليم الجامعي لكل من يطلبه دون أن تحول الظروف الخاصة عن مواصلة التعليم.

التعليم الإلكتروني (E-Learning): يُعرف بأنه "أسلوب التعليم المرن باستخدام المستحدثات التكنولوجية وتجهيزات شبكات المعلومات عبر الانترنت معتمداً على الاتصالات المتعددة الاتجاهات وتقديم مادة تعليمية تهتم بالتفاعلات بين المتعلمين وهيئة التدريس والخبرات والبرمجيات في أي وقت وبأي مكان" (الغريب إسماعيل، 2009م، 54).

جائحة كورونا: تُعرف (منظمة الصحة العالمية، 2020م) جائحة فيروس كورونا 2019_2020م، والمعروفة أيضاً باسم جائحة كوفيد-19، بأنها جائحة عالمية سببها (فيروس كورونا 2) المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة، بحيث تم الإعلان في تاريخ 11 مارس بأنه تحول من وباء إلى جائحة.

الإجراءات المنهجية للبحث:

منهج البحث:

تماشياً مع طبيعة البحث فإن المنهج المناسب لهذا البحث هو المنهج الوصفي، والأسلوب الوصفي هو الذي يدرس الظاهرة ويصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً، ويفسرهما بطريقة رقمية (ذوقان عبيدات، وآخرون، 2014م، 453).

والمنهج الوصفي لا يتوقف فقط عند وصف جمع البيانات المتعلقة بالظاهرة بل يتعداه إلى حدود استقصاء مظاهرها وعلاقتها المختلفة، وكذلك يقوم على تحليل الظاهرة وتفسيرها والوصول إلى استنتاجات في تطوير الواقع وتحسينه. (سالم القحطاني، وآخرون، 2004م، 129).

مجتمع البحث:

يشير عبيدات وآخرون (2014م) إلى أن مجتمع البحث هو "جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث".

وعرفه ملحم (2002م) بأنه "جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث". ويتكوّن مجتمع البحث الحالية من جميع طالبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز المقيدات، والبالغ عددهم (17260) طالبة (إحصائيات التعليم، 2020م).

عينة البحث

قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية حيث قامت الباحثة بتوزيع الاستبانة إلكترونياً، حتى حصلت على عدد (376) من الردود الإلكترونية، وفيما يلي خصائص عينة البحث وفقاً لمتغيراتهم الشخصية والوظيفية.

جدول رقم (1)

توزيع أفراد البحث وفق متغير القسم

القسم	التكرار	النسبة
الأحياء	50	13.3
الفيزياء	50	13.3
الكيمياء	25	6.6
الرياضيات	37	9.8
اللغة إنجليزية	25	6.6
رياض أطفال	45	12.0
التربية الخاصة	57	15.2
اللغة العربية	40	10.6
الدراسات الإسلامية	47	12.5
المجموع	376	%100

يتضح من الجدول السابق أن (57) من عينة البحث يمثل ما نسبته (15.2%)، في قسم التربية الخاصة، وهن الفئة الأكبر في عينة البحث، في حين أن (25) من عينة البحث يمثل ما نسبته (6.6%) في قسم الكيمياء وتساوت تلك الفئة مع اللاتي في قسم اللغة الإنجليزية، وهن الفئة الأقل في عينة البحث.

جدول رقم (2) توزيع أفراد البحث وفق متغير الكلية

الكلية	التكرار	النسبة
العلوم والدراسات الإنسانية بالخرج	177	47.1
التربية بالخرج	199	52.9
المجموع	376	%100

يتضح من الجدول السابق أن (199) من عينة البحث يمثل ما نسبته (52.9%)، في كلية التربية بالخرج، وهن الفئة الأكبر في عينة البحث، في حين أن (177) من عينة البحث يمثل ما نسبته (47.1%) في كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالخرج، وهن الفئة الأقل في عينة البحث.

جدول رقم (3) توزيع أفراد البحث وفق متغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	التكرار	النسبة
الثالث	80	21.3
الرابع	59	15.7
الخامس	89	23.7
السادس	50	13.3
السابع	98	26.1
المجموع	376	%100

يتضح من الجدول السابق أن (98) من عينة البحث يمثل ما نسبته (26.1%)، في المستوى السابع، وهن الفئة الأكبر في عينة البحث، في حين أن (50) من عينة البحث يمثل ما نسبته (13.3%) في المستوى السادس، وهن الفئة الأقل في عينة البحث.

أداة البحث:

يقصد بأداة البحث أو أداة جمع البيانات "الوسيلة التي تتم بواسطتها عملية جمع البيانات بهدف اختبار فرضيات البحث، أو الإجابة على تساؤلاتها" (سالم القحطاني، وآخرون، 2004م، 287).

وقد استخدمت الباحثة الاستبانة كأداة لجمع البيانات اللازمة للدراسة، والتي تعرف بأنها "وسيلة لجمع البيانات من مجموعة من الأفراد عن طريق إجاباتهم عن مجموعة من الأسئلة المكتوبة حول موضوع معين دون مساعدة الباحثة لهم أو حضوره أثناء إجاباتهم عنها" (سالم القحطاني، وآخرون، 2004م، 288).

خطوات بناء أداة البحث:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة وما احتوته من إطار نظري واستبيانات ومقابلات، وتم إعداد الاستبانة في صورتها الأولية كأداة لجمع البيانات اللازمة عن البحث.

وقد اعتمدت الباحثة في إعدادها الشكل المغلق (Closed Questionnaire) الذي يحدد الاستجابات المحتملة لكل عبارة، وعند صياغة عبارات الاستبانة تم مراعاة الآتي:

- وضوح العبارة وانتمائها للمحور.
 - ألا تحتل العبارة أكثر من فكرة أو معنى.
 - الابتعاد عن الكلمات التي تحتل أكثر من معنى.
 - وضوح ألفاظ العبارات وابتعادها عن الغموض.
- وقد تكونت الاستبانة من جزأين على النحو التالي:
- الجزء الأول: ويشمل المتغيرات الوظيفية لأفراد عينة البحث.
- الجزء الثاني: يتكون من (58) عبارة من العبارات التي تقيس متغيرات البحث، وتم تقسيمها إلى ثلاثة محاور على النحو التالي:
- المحور الأول: وقيس (فاعلية دمج برمجة الروبوت في البيئة الصفية لمرحلة الطفولة المبكرة)، ويشتمل على (15) عبارة.
- المحور الثاني: وقيس (دعم التعلم النشط من خلال برمجة الروبوت في العملية التعليمية)، ويشتمل على (18) عبارة.
- المحور الثالث: وقيس (فاعلية أنشطة برمجة الروبوت في البيئة الصفية لمرحلة الطفولة المبكرة)، ويشتمل على (25) عبارة.
- وصيغت العبارات وفقاً لمقياس خماسي على النحو التالي: (موافق جداً/ موافق/ محايد/ غير موافق/ غير موافق إطلاقاً).

صدق الأداة:

قامت الباحثة بالتأكد من صدق أداة البحث بطريقتين:

أولاً: الصدق الظاهري للأداة:

بعد إعداد الاستبانة بصورتها الأولى تم عرضها على نخبة من المحكمين داخل جامعات المملكة العربية السعودية، لإبداء آرائهم حول مدى وضوح العبارات، وانتمائها للمحور، وصحة صياغتها، وقد بلغ عدد المحكمين (12) من أساتذة الجامعات السعودية. وقد تم تعديل الاستبانة بناءً على ملاحظاتهم وُضعت الاستبانة في صورتها النهائية لتكون صالحة لقياس ما وضعت من أجله.

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لفقرات أداة البحث وذلك بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه الفقرة، وذلك بالتطبيق على عينة استطلاعية عددها (30) مفردة من خارج عينة البحث، وهو ما يوضحه الجداول التالية:

جدول رقم (4)

معاملات ارتباط بنود كل فقرة من فقرات المحور الأول للدراسة والدرجة الكلية له (ن=30)

م	فقرات المحور الأول	معامل الارتباط بالمحور
1.	يحلّ التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد مشكلة كثرة الطالبات في القاعة الدراسية	**0.440
2.	يساعد التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد مشكلة الطالبات سكن في الأماكن البعيدة	**0.520
3.	يحقق التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد أهداف المقررات	**0.541
4.	يوظف التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد المهارات الحاسوبية والتقنية	**0.495
5.	ينميّ التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد مهارات التعليم الذاتي	**0.512
6.	يتوفر خلال التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد مرشدة أكاديمية لمتابعة الطالبات	**0.426
7.	يتفاعل أعضاء هيئة التدريس خلال التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد مع الطالبات بشكل مستمر	**0.495
8.	يقيس التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد القدرة على التفكير وحل المشكلات	**0.498
9.	يوظف أعضاء هيئة التدريس في التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد وسائط رقمية متنوعة في الشرح	**0.513
10.	يستخدم أعضاء هيئة التدريس في التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد أدوات متنوعة في التقويم	**0.488
11.	يراعي أعضاء هيئة التدريس خلال التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد الفروق الفردية بين الطالبات	**0.505
12.	يراعي أعضاء هيئة التدريس خلال التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد الظروف الطارئة للطالبات	**0.452
13.	يتسم التقويم النهائي في التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد بالشمولية للمقرر	**0.563
14.	يختصر التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد الوقت لإنهاء التكاليف	**0.554
15.	تُنفذ الاختبارات في التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد في أوقات مناسبة	**0.460

** عبارات دالة عند مستوى 0.01 فأقل.

من الجدول السابق يتَّضح أن جميع العبارات دالة عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$)، وهو ما يوضح أن جميع الفقرات المكوّنة للمحور الأول تتمتع بدرجة صدق عالية، تجعلها صالحة للتطبيق الميداني.

جدول رقم (5)

معاملات ارتباط بنود كل فقرة من فقرات المحور الثاني للدراسة والدرجة الكلية له (ن=30)

م	فقرات المحور الثاني	معامل الارتباط بالمحور
1.	توفر الجامعة فريق متخصص لمتابعة تفعيل أساليب التعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد عند الطالبات	**0.557
2.	تعمل الجامعة على تنمية الوعي لدى الطالبات بأهمية التعليم الإلكتروني والتعلم عن بعد	**0.464
3.	تدعم الخطط الدراسية في الجامعة استخدام أساليب التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد	**0.444
4.	تُفعل الجامعة أدوات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد بكفاءة عالية	**0.502
5.	يُطبق أعضاء هيئة التدريس في التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد وسائط تقنية متنوعة	**0.449
6.	تُوفر الجامعة مرشدة أكاديمية لمتابعة إنجاز التعليم عن بعد للمقررات	**0.461
7.	تُتابع رئيسة القسم لأوضاع إنجاز المقررات عن بعد مع الطالبات	**0.445
8.	توفر الجامعة عددًا من الدورات التدريبية للتعامل مع أساليب التعليم عن بُعد	**0.525
9.	يتواصل أعضاء هيئة التدريس في الجامعة خلال التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد بشكلٍ فعال	**0.549
10.	تُوضح الجامعة اللوائح المنظمة للتعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد	**0.479
11.	تنشر الجامعة الجديد فيما يخصّ التعليم الإلكتروني في موقع الجامعة الرسمي	**0.472
12.	تنشر الجامعة الجديد فيما يخصّ التعليم الإلكتروني في مواقع التواصل الاجتماعي للجامعة	**0.442
13.	تجيب الجامعة على الاستفسارات الخاصة بالطالبات فيما يخص هذا النوع من التعليم	**0.538
14.	توفر الجامعة بريد إلكتروني خاص للمراسلة والاستفسار عن هذا النوع من التعليم	**0.511
15.	توفر الجامعة رقم هاتف خاص للمراسلة والاستفسار عن هذا النوع من التعليم	**0.531
16.	تُحدد الجامعة ساعات معينة للرد على استفسارات الطالبات بخصوص التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد	**0.407
17.	تُحدد الجامعة أوقات مناسبة للتقويم خلال التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد	**0.359
18.	تُتيح الجامعة استخدام قواعد البيانات المختلفة والشبكات المحلية والعالمية خلال التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد	**0.429

**** عبارات دالة عند مستوى 0.01 فأقل.**

من الجدول السابق يتَّضح أن جميع العبارات دالة عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$)، وهو ما يوضح أن جميع الفقرات المكوّنة للمحور الثاني تتمتع بدرجة صدق عالية، تجعلها صالحة للتطبيق الميداني.

جدول رقم (6)

معاملات ارتباط بنود كل فقرة من فقرات المحور الثالث للدراسة والدرجة الكلية له (ن=30)

م	فقرات المحور الثالث	معامل الارتباط بالمحور
1.	تفتقر الخطط الدراسية إلى مقررات في التعليم الالكتروني والتعليم عن بُعد	**0.423
2.	ندرة وجود المقررات المصممة للعرض بأساليب التعليم الالكتروني والتعليم عن بُعد	**0.415
3.	العبء الدراسي خلال الفصل الدراسي	**0.486
4.	الجهل باستخدام الوسائط الرقمية المختلفة في التعليم	**0.353
5.	ضعف تحفيز أعضاء هيئة التدريس للتعليم الالكتروني والتعليم عن بعد	**0.482
6.	جهل بعض أعضاء هيئة التدريس في التعامل مع التقنية ووسائطها	**0.444
7.	عدم وجود القناعة الشخصية بأهمية التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد	**0.389
8.	ضعف الرغبة في استخدام التعليم الالكتروني والتعليم عن بُعد	**0.351
9.	ضعف تفعيل أعضاء هيئة التدريس لمواقعهم الالكترونية	**0.477
10.	صعوبة التواصل مع أعضاء هيئة التدريس	**0.506
11.	ندرة الدورات التدريبية المقدمة في مجال التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد	**0.513
12.	كثافة المادة العلمية في المقررات	**0.545
13.	زيادة عدد المقررات في الفصل الدراسي	**0.490
14.	ضعف التركيز أثناء متابعة المحاضرة	**0.513
15.	تغيير التوقيت الزمني للمحاضرات	**0.409
16.	ضعف التقدير الاجتماعي لهذا النوع من التعليم	**0.355
17.	الحاجة الماسة لأجهزة كمبيوتر	**0.481
18.	كثرة الأعطال التقنية خلال المحاضرات	**0.531
19.	الضغط المستمر على موقع الجامعة	**0.533
20.	عدم تقدير الظروف الطارئة للطالبات	**0.492
21.	ضعف مراعاة الأسرة لهذا النوع من التعليم	**0.429
22.	التكاليف الاقتصادية لهذا النوع من التعليم	**0.477
23.	زيادة التكاليف الدراسية خلال البحث عن بعد	**0.401
24.	ضعف الاعلان عن المستجدات التقنية	**0.490
25.	ضعف المهارات التقنية الشخصية للطالبات	**0.413

** عبارات دالة عند مستوى 0.01 فأقل.

من الجدول السابق يتضح أن جميع العبارات دالة عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$)، وهو ما يوضح أن جميع الفقرات المكوّنة للمحور الثالث تتمتع بدرجة صدق عالية، تجعلها صالحة للتطبيق الميداني.

ثبات الأداة:

للتحقق من الثبات لمفردات محاور البحث وتم استخدام معامل ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على عينة استطلاعية عددها (30) مفردة من خارج عينة البحث، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (7) معاملات ثبات ألفا كرونباخ (ن=30)

معامل الثبات ألفا كرونباخ	عدد البنود	محاور البحث
0.782	15	المحور الأول
0.799	18	المحور الثاني
0.842	25	المحور الثالث
0.898	58	معامل الثبات الكلي للاستبانة

من خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح أن ثبات جميع أبعاد البحث مرتفع، حيث تراوحت قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لأبعاد البحث ما بين (0.782 إلى 0.842)، كما بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (0.898)، وهي قيمة ثبات مرتفعة توضح صلاحية أداة البحث للتطبيق الميداني.

تصحيح أداة البحث:

لتسهيل تفسير النتائج استخدمت الباحثة الأسلوب التالي لتحديد مستوى الإجابة على بنود الأداة، حيث تم إعطاء وزن للبدائل الموضحة في الجدول التالي ليتم معالجتها إحصائياً على النحو التالي:

جدول رقم (8)

تصحيح أداة البحث

درجة الموافقة	أوافق تماماً	أوافق	محايد	غير موافق	غير موافق إطلاقاً
الدرجة	5	4	3	2	1

ثم تم تصنيف تلك الإجابات إلى خمسة مستويات متساوية المدى من خلال المعادلة التالية:

لنحصل على التصنيف التالي:

$$\text{طول الفئة} = (\text{أكبر قيمة} - \text{أقل قيمة}) \div \text{عدد بدائل الأداة} = (5 - 1) \div 5 = 0.80$$

جدول (9)

توزيع للفئات وفق التدرج المستخدم في أداة البحث

الوصف	مدى المتوسطات
موافق تماماً	من 5.00-4.21
موافق	من 4.20-3.41
محايد	من 3.40-2.61
غير موافق	من 2.60-1.81
غير موافق إطلاقاً	من 1.80-1.00

عرض وتفسير ومناقشة النتائج

إجابة السؤال الأول: ما واقع التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز؟

للتعرف على واقع التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، قامت الباحثة بحساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات والانحرافات المعيارية لعبارات محور واقع التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، وجاءت النتائج كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (10): استجابات أفراد البحث على عبارات محور واقع التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد

في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

م	العبارة	التكرار	درجة الموافقة					س	ع	درجة الموافقة	الرتبة
			غير موافق إطلاقاً	غير موافق	محايد	موافق	موافق تماماً				
5	ينمي التعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد مهارات التعليم الذاتي	ك	38	64	82	100	92	3.38	1.295	محايد	1
		%	10.1	17.0	21.8	26.6	24.5				
10	يستخدم أعضاء هيئة التدريس في التعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد أدوات متنوعة في التقويم	ك	39	63	76	116	82	3.37	1.277	محايد	2
		%	10.4	16.8	20.2	30.9	21.8				
2	يساعد التعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد مشكلة الطالبات سكن في الأماكن البعيدة	ك	27	85	86	85	93	3.35	1.269	محايد	3
		%	7.2	22.6	22.9	22.6	24.7				

تابع جدول رقم (10): استجابات أفراد البحث على عبارات محور واقع التعليم الإلكتروني والتعليم عن

بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

م	العبارة	التكرار	درجة الموافقة					المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الرتبة
			موافق تماماً	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق إطلاقاً				
15	تُنفذ الاختبارات في التعليم الالكتروني والتعليم عن بُعد في أوقات مناسبة	ك	59	114	108	63	32	3.28	1.168	محايد	4
		%	15.7	30.3	28.7	16.8	8.5				
4	يوظف التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد المهارات الحاسوبية والتقنية	ك	73	101	92	76	34	3.27	1.240	محايد	5
		%	19.4	26.9	24.5	20.2	9.0				
8	يقيس التعليم الالكتروني والتعليم عن بُعد القدرة على التفكير وحل المشكلات	ك	69	116	80	68	43	3.27	1.271	محايد	6
		%	18.4	30.9	21.3	18.1	11.4				
12	يُراعي أعضاء هيئة التدريس خلال التعليم الالكتروني والتعليم عن بُعد الظروف الطارئة للطالبات	ك	67	107	97	68	37	3.26	1.227	محايد	7
		%	17.8	28.5	25.8	18.1	9.8				
14	يختصر التعليم الالكتروني والتعليم عن بُعد الوقت لإنهاء التكاليف	ك	60	117	87	72	40	3.23	1.233	محايد	8
		%	16.0	31.1	23.1	19.1	10.6				
7	يتفاعل أعضاء هيئة التدريس خلال التعليم الالكتروني والتعليم عن بُعد مع الطالبات بشكل مستمر	ك	76	109	68	67	56	3.22	1.353	محايد	9
		%	20.2	29.0	18.1	17.8	14.9				
11	يُراعي أعضاء هيئة التدريس خلال التعليم الالكتروني والتعليم عن بُعد الفروق الفردية بين الطالبات	ك	70	89	104	74	39	3.20	1.247	محايد	10
		%	18.6	23.7	27.7	19.7	10.4				
13	يتسم التقويم النهائي في التعليم الالكتروني والتعليم عن بُعد بالشمولية للمقرر	ك	62	100	105	58	51	3.17	1.264	محايد	11
		%	16.5	26.6	27.9	15.4	13.6				
1	يحلّ التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد مشكلة كثرة الطالبات في القاعة الدراسية	ك	83	73	83	91	46	3.15	1.338	محايد	12
		%	22.1	19.4	22.1	24.2	12.2				
9	يوظف أعضاء هيئة التدريس في التعليم الالكتروني والتعليم عن بُعد وسائط رقمية متنوعة في الشرح	ك	68	96	79	88	45	3.14	1.294	محايد	13
		%	18.1	25.5	21.0	23.4	12.0				
3	يحقق التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد أهداف المقررات	ك	54	95	103	77	47	3.09	1.236	محايد	14
		%	14.4	25.3	27.4	20.5	12.5				
6	يتوفر خلال التعليم الالكتروني والتعليم عن بُعد مرشدة أكاديمية لمتابعة الطالبات	ك	56	92	82	94	52	3.02	1.284	محايد	15
		%	14.9	24.5	21.8	25.0	13.8				
المتوسط العام											محايد

*المتوسط الحسابي من (5.00).

باستقراء الجدول السابق يتبين ما يلي:

أولاً: أفراد عينة البحث محايدات في موافقتهم نحو واقع التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، حيث بلغ متوسط موافقتهم على واقع التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز (3.23 من 5.00)، وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من فئات المقياس الخماسي من (2.61-3.40)، والتي تبين أن خيار موافقة أفراد البحث على واقع التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز تشير إلى (محايد) في أداة البحث.

ثانياً: يتبين من الجدول السابق أن هناك توافق في آراء أفراد البحث نحو واقع التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، بمتوسطات حسابية تراوحت ما بين (3.02 إلى 3.38)، وهي متوسطات تقع جميعها في الفئة الثالثة من فئات البحث، والتي توضح أن درجة موافقة أفراد البحث على واقع التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز تشير إلى (محايد).

ثالثاً: قامت الباحثة بترتيب أهم هذه العبارات حسب درجة الموافقة عليها كما يلي: جاءت العبارة رقم (5) وهي (ينمي التعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد مهارات التعليم الذاتي)، في المرتبة (الأولى) من حيث الموافقة بمتوسط مقداره (3.38 من 5.00)، وبدرجة موافقة تشير إلى (محايد).

جاءت العبارة رقم (10) وهي (يستخدم أعضاء هيئة التدريس في التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد أدوات متنوعة في التقويم)، في المرتبة (الثانية) من حيث الموافقة بمتوسط مقداره (3.37 من 5.00)، وبدرجة موافقة تشير إلى (محايد).

جاءت العبارة رقم (2) وهي (يساعد التعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد مشكلة الطالبات سكن في الأماكن البعيدة)، في المرتبة (الثالثة) من حيث الموافقة بمتوسط مقداره (3.35 من 5.00)، وبدرجة موافقة تشير إلى (محايد).

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز له العديد من الفوائد والمميزات والتي برغم أنها جاءت بدرجة متوسطة من وجهة نظر أفراد عينة البحث، إلا أنها توضح أهمية التعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد في تنمية مهارات التعليم الذاتي كما أنه يساعد أعضاء هيئة التدريس في عملية تقويم الطالبات وكذلك يساعد

الطالبات اللاتي يسكن في أماكن بعيدة نحو ممارسة وإنجاز مهامهن التعليمية والاستفادة من مميزات المتعددة.

إجابة السؤال الثاني: ما تسهيلات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز؟

للتعرف على تسهيلات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، قامت الباحثة بحساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات والانحرافات المعيارية لعبارات محور تسهيلات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، وجاءت النتائج كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (11): استجابات أفراد البحث على عبارات محور تسهيلات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

م	العبارة	التكرار	درجة الموافقة					س	ع	درجة الموافقة	الرتبة
			غير موافق إطلاقاً	غير موافق	محايد	موافق	موافق تماماً				
12	تتشر الجامعة الجديد فيما يخص التعليم الإلكتروني في مواقع التواصل الاجتماعي للجامعة	ك	32	50	93	115	86	3.46	1.219	موافق	1
		%	8.5	13.3	24.7	30.6	22.9				
10	توضح الجامعة اللوائح المنظمة للتعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد	ك	37	54	84	111	90	3.43	1.267	موافق	2
		%	9.8	14.4	22.3	29.5	23.9				
18	تتيح الجامعة استخدام قواعد البيانات المختلفة والشبكات المحلية والعالمية خلال التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد	ك	28	55	112	117	64	3.36	1.146	محايد	3
		%	7.4	14.6	29.8	31.1	17.0				
11	تتشر الجامعة الجديد فيما يخص التعليم الإلكتروني في موقع الجامعة الرسمي	ك	38	64	87	120	67	3.30	1.232	محايد	4
		%	10.1	17.0	23.1	31.9	17.8				
16	تحدد الجامعة ساعات معينة للرد على استفسارات الطالبات بخصوص التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد	ك	42	68	92	103	71	3.25	1.265	محايد	5
		%	11.2	18.1	24.5	27.4	18.9				
2	تعمل الجامعة على تنمية الوعي لدى الطالبات بأهمية التعليم الإلكتروني والتعلم عن بعد	ك	46	70	84	111	65	3.21	1.274	محايد	6
		%	12.2	18.6	22.3	29.5	17.3				
8	توفر الجامعة عددًا من الدورات التدريبية للتعامل مع أساليب التعليم عن بُعد	ك	48	64	85	122	57	3.20	1.255	محايد	7
		%	12.8	17.0	22.6	32.4	15.2				
9	يتواصل أعضاء هيئة التدريس في الجامعة خلال التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد بشكل فعال	ك	48	70	86	111	61	3.18	1.270	محايد	8
		%	12.8	18.6	22.9	29.5	16.2				

تابع جدول رقم (11): استجابات أفراد البحث على عبارات محور تسهيلات التعليم الإلكتروني والتعليم
عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

م	العبارة	التكرار	درجة الموافقة					المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الرتبة
			غير موافق إطلاقاً	غير موافق	محايد	موافق	موافق تماماً				
15	توفر الجامعة رقم هاتف خاص للمراسلة والاستفسار عن هذا النوع من التعليم	ك	43	76	99	101	57	3.14	1.232	محايد	9
		%	11.4	20.2	26.3	26.9	15.2				
14	توفر الجامعة بريد إلكتروني خاص للمراسلة والاستفسار عن هذا النوع من التعليم	ك	44	68	112	100	52	3.13	1.207	محايد	10
		%	11.7	18.1	29.8	26.6	13.8				
5	يُطبق أعضاء هيئة التدريس في التعليم الالكتروني والتعليم عن بُعد وسائل تقنية متنوعة	ك	49	81	87	98	61	3.11	1.280	محايد	11
		%	13.0	21.5	23.1	26.1	16.2				
17	تُحدد الجامعة أوقات مناسبة للتقديم خلال التعليم الالكتروني والتعليم عن بُعد	ك	47	69	110	99	51	3.10	1.218	محايد	12
		%	12.5	18.4	29.3	26.3	13.6				
13	تجيب الجامعة على الاستفسارات الخاصة بالطالبات فيما يخص هذا النوع من التعليم	ك	49	76	97	104	50	3.08	1.237	محايد	13
		%	13.0	20.2	25.8	27.7	13.3				
3	تدعم الخطط الدراسية في الجامعة استخدام أساليب التعليم الالكتروني والتعليم عن بُعد	ك	51	74	92	114	45	3.07	1.233	محايد	14
		%	13.6	19.7	24.5	30.3	12.0				
4	تُفعل الجامعة أدوات التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد بكفاءة عالية	ك	64	67	86	101	58	3.06	1.321	محايد	15
		%	17.0	17.8	22.9	26.9	15.4				
7	تتابع رئيسة القسم لأوضاع إنجاز المقررات عن بعد مع الطالبات	ك	56	78	90	94	58	3.05	1.293	محايد	16
		%	14.9	20.7	23.9	25.0	15.4				
6	تُوفر الجامعة مرشدة أكاديمية لمتابعة إنجاز التعليم عن بعد للمقررات	ك	48	79	119	86	44	3.00	1.192	محايد	17
		%	12.8	21.0	31.6	22.9	11.7				
1	توفر الجامعة فريق متخصص لمتابعة تفعيل أساليب التعليم الالكتروني والتعليم عن بعد عند الطالبات	ك	58	91	90	83	54	2.96	1.287	محايد	18
		%	15.4	24.2	23.9	22.1	14.4				
المتوسط العام											محايد

*المتوسط الحسابي من (5.00).

باستقراء الجدول السابق يتبين ما يلي:

أولاً: أفراد عينة البحث محايدات في موافقتهم نحو تسهيلات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، حيث بلغ متوسط موافقتهم على تسهيلات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز (3.17 من 5.00)، وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من فئات المقياس الخماسي من (2.61-3.40)، والتي تبين

أن خيار موافقة أفراد البحث على تسهيلات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز تشير إلى (محايد) في أداة البحث.

ثانياً: يتبين من الجدول السابق أن هناك تباين في آراء أفراد البحث نحو تسهيلات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز، بمتوسطات حسابية تراوحت ما بين (2.96 إلى 3.46)، وهي متوسطات تقع في الفئة الثالثة والرابعة من فئات البحث، والتي توضح أن درجة موافقة أفراد البحث على تسهيلات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز تشير إلى (محايد/ موافق).

ثالثاً: قامت الباحثة بترتيب أهم هذه العبارات حسب درجة الموافقة عليها كما يلي:
جاءت العبارة رقم (12) وهي (تتشر الجامعة الجديد فيما يخصّ التعليم الإلكتروني في مواقع التواصل الاجتماعي للجامعة)، في المرتبة (الأولى) من حيث الموافقة بمتوسط مقداره (3.46 من 5.00)، وبدرجة موافقة تشير إلى (موافق).

جاءت العبارة رقم (10) وهي (توضح الجامعة اللوائح المنظمة للتعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد)، في المرتبة (الثانية) من حيث الموافقة بمتوسط مقداره (3.43 من 5.00)، وبدرجة موافقة تشير إلى (موافق).

جاءت العبارة رقم (18) وهي (تتيح الجامعة استخدام قواعد البيانات المختلفة والشبكات المحلية والعالمية خلال التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد)، في المرتبة (الثالثة) من حيث الموافقة بمتوسط مقداره (3.36 من 5.00)، وبدرجة موافقة تشير إلى (محايد).

يتبين من نتائج الجدول السابق أن أكثر تسهيلات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد التي نالت على درجة موافقة أفراد البحث يتمثل في نشر الجامعة الجديد فيما يخصّ التعليم الإلكتروني في مواقع التواصل الاجتماعي للجامعة، كما توضح الجامعة اللوائح المنظمة للتعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد، وهو ما يبين وعي قادة الجامعة بأهمية التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد وضرورة تقديم كافة التسهيلات اللازمة لتفعيله على أرض الواقع والاستفادة منه بما يحقق أهداف التعليم الجامعي بشكل عام.

وانتقلت هذه النتيجة مع دراسة (برديسي، 2017) التي توصلت إلى أهمية العديد من العوامل المؤثرة في الطلب على التعليم عن بُعد، التي تتمحور في مجملها حول عنصر الملائمة الزمانية

والمكانية والعوامل الديموغرافية، وملائمة التكاليف، وجودة البنية التحتية التكنولوجية، وتعدد وسائل الاتصالات وتوفرها وتنوعها.

إجابة السؤال الثالث: ما تحديات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز؟

للتعرف على تحديات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، قامت الباحثة بحساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات والانحرافات المعيارية لعبارات محور تحديات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، وجاءت النتائج كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (12): استجابات أفراد البحث على عبارات محور تحديات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

م	العبارة	التكرار	درجة الموافقة					المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الرتبة
			غير موافق إطلاقاً	غير موافق	محايد	موافق	موافق تماماً				
17	الحاجة الماسة لأجهزة كمبيوتر	ك	42	77	91	91	75	3.21	1.285	محايد	1
		%	11.2	20.5	24.2	24.2	19.9				
16	ضعف التقدير الاجتماعي لهذا النوع من التعليم	ك	33	77	113	101	52	3.16	1.164	محايد	2
		%	8.8	20.5	30.1	26.9	13.8				
18	كثرة الأعطال التقنية خلال المحاضرات	ك	45	83	96	76	76	3.15	1.301	محايد	3
		%	12.0	22.1	25.5	20.2	20.2				
15	تغيير التوقيت الزمني للمحاضرات	ك	38	85	113	92	48	3.07	1.177	محايد	4
		%	10.1	22.6	30.1	24.5	12.8				
19	الضغط المستمر على موقع الجامعة	ك	59	81	92	64	80	3.07	1.366	محايد	5
		%	15.7	21.5	24.5	17.0	21.3				
23	زيادة التكاليف الدراسية خلال البحث عن بعد	ك	55	86	86	83	66	3.05	1.319	محايد	6
		%	14.6	22.9	22.9	22.1	17.6				
2	ندرة وجود المقررات المصممة للعرض بأساليب التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد	ك	41	107	80	96	52	3.03	1.238	محايد	7
		%	10.9	28.5	21.3	25.5	13.8				
6	جهل بعض أعضاء هيئة التدريس في التعامل مع التقنية ووسائلها	ك	53	78	109	85	51	3.01	1.243	محايد	8
		%	14.1	20.7	29.0	22.6	13.6				
12	كثافة المادة العلمية في المقررات	ك	51	91	94	84	56	3.01	1.268	محايد	9
		%	13.6	24.2	25.0	22.3	14.9				

تابع دول رقم (12): استجابات أفراد البحث على عبارات محور تحديات التعليم الإلكتروني والتعليم
عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

م	العبارة	التكرار	درجة الموافقة					المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الرتبة
			غير موافقاً إطلاقاً	غير موافق	محايد	موافق	موافق تماماً				
11	ندرة الدورات التدريبية المقدمة في مجال التعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد	ك	52	89	93	102	40	2.97	1.221	محايد	10
		%	13.8	23.7	24.7	27.1	10.6				
8	ضعف الرغبة في استخدام التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد	ك	49	93	104	83	47	2.96	1.221	محايد	11
		%	13.0	24.7	27.7	22.1	12.5				
9	ضعف تفعيل أعضاء هيئة التدريس لمواقعهم الإلكترونية	ك	51	90	108	78	49	2.96	1.230	محايد	12
		%	13.6	23.9	28.7	20.7	13.0				
4	الجهل باستخدام الوسائط الرقمية المختلفة في التعليم	ك	44	94	112	87	39	2.95	1.169	محايد	13
		%	11.7	25.0	29.8	23.1	10.4				
14	ضعف التركيز أثناء متابعة المحاضرة	ك	51	88	118	74	45	2.93	1.205	محايد	14
		%	13.6	23.4	31.4	19.7	12.0				
3	العبء الدراسي خلال الفصل الدراسي	ك	57	100	98	61	60	2.91	1.292	محايد	15
		%	15.2	26.6	26.1	16.2	16.0				
20	عدم تقدير الظروف الطارئة للطلّابات	ك	61	91	95	79	50	2.91	1.276	محايد	16
		%	16.2	24.2	25.3	21.0	13.3				
5	ضعف تحفيز أعضاء هيئة التدريس للتعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد	ك	59	98	93	71	55	2.91	1.288	محايد	17
		%	15.7	26.1	24.7	18.9	14.6				
25	ضعف المهارات التقنية الشخصية للطلّابات	ك	60	88	98	88	42	2.90	1.244	محايد	18
		%	16.0	23.4	26.1	23.4	11.2				
13	زيادة عدد المقررات في الفصل الدراسي	ك	49	100	112	77	38	2.88	1.177	محايد	19
		%	13.0	26.6	29.8	20.5	10.1				
22	التكاليف الاقتصادية لهذا النوع من التعليم	ك	65	83	103	86	39	2.87	1.242	محايد	20
		%	17.3	22.1	27.4	22.9	10.4				
7	عدم وجود القناعة الشخصية بأهمية التعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد	ك	66	105	79	75	51	2.84	1.305	محايد	21
		%	17.6	27.9	21.0	19.9	13.6				
10	صعوبة التواصل مع أعضاء هيئة التدريس	ك	59	99	105	70	43	2.84	1.230	محايد	22
		%	15.7	26.3	27.9	18.6	11.4				
24	ضعف الاعلان عن المستجدات التقنية	ك	60	96	107	73	40	2.83	1.220	محايد	23
		%	16.0	25.5	28.5	19.4	10.6				
21	ضعف مراعاة الأسرة لهذا النوع من التعليم	ك	72	90	87	84	43	2.83	1.289	محايد	24
		%	19.1	23.9	23.1	22.3	11.4				
1	تفتقر الخطط الدراسية إلى مقررات في التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد	ك	73	108	87	53	55	2.76	1.318	محايد	25
		%	19.4	28.7	23.1	14.1	14.6				
المتوسط العام											
									2.96	0.571	محايد

*المتوسط الحسابي من (5.00).

باستقراء الجدول السابق يتبين ما يلي:

أولاً: أفراد عينة البحث محايدات في موافقتهم نحو تحديات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، حيث بلغ متوسط موافقتهم على تحديات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز (2.96 من 5.00)، وهو المتوسط الذي يقع في الفئة الثالثة من فئات المقياس الخماسي من (2.61-3.40)، والتي تبين أن خيار موافقة أفراد البحث على تحديات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز تشير إلى (محايد) في أداة البحث.

ثانياً: يتبين من الجدول السابق أن هناك توافق في آراء أفراد البحث نحو تحديات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، بمتوسطات حسابية تراوحت ما بين (2.76 إلى 3.21)، وهي متوسطات تقع جميعها في الفئة الثالثة من فئات البحث، والتي توضح أن درجة موافقة أفراد البحث على تحديات التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز تشير إلى (محايد).

ثالثاً: قامت الباحثة بترتيب أهم هذه العبارات حسب درجة الموافقة عليها كما يلي:

جاءت العبارة رقم (17) وهي (الحاجة الماسة لأجهزة كمبيوتر)، في المرتبة (الأولى) من حيث الموافقة بمتوسط مقداره (3.21 من 5.00)، وبدرجة موافقة تشير إلى (محايد).

جاءت العبارة رقم (16) وهي (ضعف التقدير الاجتماعي لهذا النوع من التعليم)، في المرتبة (الثانية) من حيث الموافقة بمتوسط مقداره (3.16 من 5.00)، وبدرجة موافقة تشير إلى (محايد).

جاءت العبارة رقم (18) وهي (كثرة الأعطال التقنية خلال المحاضرات)، في المرتبة (الثالثة)

من حيث الموافقة بمتوسط مقداره (3.15 من 5.00)، وبدرجة موافقة تشير إلى (محايد).

يتضح من الجدول السابق أن المعوقات والتحديات الواردة بأداة البحث نالت درجة موافقة متوسطة من وجهة نظر أفراد البحث، وقد يرجع ذلك إلى حرص قادة الجامعة والمسؤولين عن توفير كافة الإمكانيات اللازمة للاستفادة من التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد وضرورة توفير الأجهزة والتقنيات الحديثة وكذلك البرامج التدريبية اللازمة لزيادة مهارات منسوبي الجامعة نحو كيفية التعامل مع هذه التقنيات بهدف الاستفادة من التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد.

توصيات البحث:

في نهاية البحث البحثية، توصي الباحثة بالتالي:

- ضرورة تبني برامج التوعية بأهمية التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز.
- الاهتمام بتقديم الحوافز المادية والمعنوية التي تساهم في تفعيل التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز.
- تبني برامج التدريب اللازمة لمنسوبات الجامعة بما يساهم في زيادة خبراتهن نحو استخدام التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد.
- العمل على توفير ما يلزم من الأجهزة والبرمجيات اللازمة لتفعيل التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز.
- توفير الميزانية اللازمة لاقتناء وتوفير تقنيات تفعيل التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز.
- توفير العدد اللازم من الأخصائيين والفنيين من الكوادر البشرية ذوي المهارات الحاسوبية لتطبيق التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد في جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز.

المراجع والمصادر:

1. إسماعيل، الغريب زاهر، (2009). التعليم الإلكتروني من التطبيق إلى الاحتراف والجودة، عالم الكتب، القاهرة.
2. الأنصاري، حسين، (2008). آفاق التعليم عن بعد واستراتيجياته، أعمال المؤتمر الدولي: اللغة العربية والتنمية البشرية: الواقع والرهانات، مركز الدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية بوجده، ج2، إبريل 2008م.
3. برديسي، هشام جميل، (2017). العوامل المؤثرة في الطلب على التعليم عن بعد في المملكة العربية السعودية: دراسة تحليلية لبرامج التعليم عن بعد بجامعة الملك عبد العزيز، مجلة البحوث التجارية، جامعة الزقازيق، كلية التجارة، مج39، ع1، يناير 2017م.

4. حامد، صباح الحاج محمد، (2019). المشكلات التي تعوق مسيرة التعليم عن بعد في الجامعات السودانية: دراسة ميدانية من وجهة نظر طلاب التعليم عن بعد بمراكز الجامعات السودانية للعام الدراسي 2015_2016م، مجلة العلوم التربوية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا_ عمادة البحث العلمي، مج20، ع1، مارس 2019م.
5. دويدي، علي بن محمد جميل، (2010). استشراف التعلم الإلكتروني في برامج التعليم عن بعد بجامعات المملكة العربية السعودية، دراسات تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق، كلية التربية، ع69، أكتوبر 2010م.
6. الراشد، عبدالعزيز. (2008). رؤية قيادات التعليم بالمملكة العربية السعودية لتطبيق التعليم الجامعي عن بعد: دراسة ميدانية. حولية كلية المعلمين في أبها، ع13.
7. الشال، محمود، (2012). التعليم الإلكتروني الجامعي بالمملكة العربية السعودية: رؤية تأصيلية وسبل مقترحة للتنفيذ في ضوء التجارب العالمية، مجلة التربية، مج2، ع148.
8. عبيدات، ذوقان، عبدالحق، كايد، وعدس، عبدالرحمن، (2014). البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط16، دار الفكر، عمان.
9. العطاس، طالب بن صالح بن حسن، (2011). تطوير التعليم عن بعد في جامعات المملكة العربية السعودية في ضوء الاتجاهات العالمية المعاصرة، رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى، كلية التربية، المملكة العربية السعودية.
10. العريني، سارة إبراهيم، (2013). دراسة تحليلية لأسباب عدم نجاح تجربة التعليم عن بُعد بكلية التربية للبنات الرئاسة العامة لتعليم البنات، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع38، ج3، يونيو 2013م.
11. القحطاني، سالم سعيد؛ والعامري، أحمد سليمان؛ وآل مذهب، معدي محمد؛ العمر، بدران عبد الرحمن، (2004). منهج البحث في العلوم السلوكية، مكتبة العبيكان، الرياض.
12. الليلي، عبد الرحمن عيسى، وإسماعيل، عبد الرحيم فتحي، أبو ناصر، محمد علي، والقحطاني، رفدان حسن الهجهوج، (2020). التعليم عن بعد كاستجابة للأزمات: حالة الكورونا في الدول العربية، المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل (العلوم الإنسانية والإدارية)، جامعة الملك فيصل، الأحساء، السعودية.

13. ملحم، سامي محمد، (2002). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
14. محمود، عبير مختار شاكر، (2012). التعليم عن بعد والتفاعل الاجتماعي. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مج2، ع24.
15. النصير، دلال، (2013). تقييم نظام التعليم عن بعد المطبق في كليات البنات بالمملكة العربية السعودية. المركز العربي للتعليم والتنمية، مج20، ع87.
16. التعليم في المملكة العربية السعودية، مؤشرات محلية ومقارنات دولية 2015م، وزارة التعليم.
17. منظمة الصحة العالمية، استرجعت من: <https://www.who.int/ar>.
18. التقرير السنوي لوزارة التعليم (2020)، إحصائيات التعليم الجامعي، المملكة العربية السعودية.



الاتجاهات نحو الرياضة وعلاقتها بالذكاء الجسمي - الحركي والذكاء الشخصي والذكاء الاجتماعي
دراسة ميدانية على طالبات الدفعة الأولى بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني في كلية التربية
بجامعة حائل

د. فاطمة محمد الخير الصديق

أستاذ مساعد بقسم علم النفس - كلية التربية - جامعة حائل
المملكة العربية السعودية

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلى معرفة السمة العامة لكل من: الاتجاهات نحو الرياضة، والذكاء الجسمي - الحركي، والذكاء الشخصي، والذكاء الاجتماعي، لدى طالبات الدفعة الأولى بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني بكلية التربية في جامعة حائل - بالمملكة العربية السعودية، بالإضافة إلى معرفة طبيعة العلاقات الارتباطية بين الاتجاهات نحو الرياضة وكل من هذه الأنواع من الذكاء. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي، والمنهج الوصفي الارتباطي، واتبعت أسلوب الحصر الشامل في جمع العينة فبلغ حجمها 55 طالبة. لجمع البيانات طبقت الباحثة مقياس الاتجاهات نحو الرياضة من إعداد الباحثة، وقائمة الذكاءات المتعددة من إعداد (Walter Mckenzie, 1999) وتعريب وتقنين السيد أبو هاشم (2007). توصلت الباحثة إلى عدد من النتائج ذات الدلالة الإحصائية منها ما يلي: تتسم الاتجاهات نحو الرياضة لدى الطالبات بالإيجابية، كما يتسم كل من: الذكاء الجسمي - الحركي، والذكاء الشخصي، والذكاء الاجتماعي لدى الطالبات بالإيجابية أيضاً. توجد علاقة ارتباطية طردية موجبه بين الاتجاهات نحو الرياضة وكل من: الذكاء الجسمي - الحركي، والذكاء الشخصي، والذكاء الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: الاتجاهات نحو الرياضة، الذكاء الجسمي-الحركي، الذكاء الشخصي، الذكاء الاجتماعي

المقدمة ومشكلة البحث:

في العام 2018م أنشئ قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بكلية التربية شطر الطالبات في جامعة حائل، وهذه هي المرة الأولى التي يتاح فيها للطالبات مثل هذا التخصص، حيث كان حكراً على الطلاب فقط. وعلى الرغم من أن حائل مدينة تحظى فيها النساء بفرصتهن لممارسة الرياضة

في مراكز اللياقة البدنية المخصصة للنساء، إلا أن الرياضة كتخصص علمي لم يكن مدرجا ضمن التخصصات العلمية المتاحة للإناث في جامعة حائل.

أقبلت الطالبات على الالتحاق بهذا القسم بحماس شديد حيث سجلت الدفعة الأولى 57 طالبة في مرحلة البكالوريوس، وهذا الحماس الشديد دفع بالباحثة لفحص مدى علاقة الاتجاهات نحو الرياضة لدى الطالبات الملتحقات بهذا القسم الجديد بنكائهن الجسمي-الحركي، والشخصي، والاجتماعي. ترى الباحثة أن دراسة الاتجاهات توفر للباحثين ومتخذي القرار في المجالات التربوية معرفة تيسر لهم اتخاذ القرارات التربوية المتعلقة بموضوع الاتجاه، فتعد وتنفذ البرامج التعليمية والتربوية التي من شأنها تعديل أو تغيير هذا الاتجاه بالدرجة التي تحقق الأهداف التعليمية والتربوية المنشودة من البرامج الأكاديمية.

وتُكتسب الاتجاهات من عدة طرق، فقد أشار محمد حسن غانم وخالد محمد القيلوبي (2013: 173، 175-176) إلى أن الاتجاهات تكتسب بطرق عدة، وترى الباحثة أنها نفس الطرق التي تكتسب بها الاتجاهات نحو الرياضة، فيذكر أن الفرد يكتسبها من خلال ما تقدمه مؤسسات التنشئة الاجتماعية، وكذلك من خلال التعلم الشرطي والتقليد والجماعات المرجعية والخبرة المباشرة، وترى الباحثة أن التقنية الحديثة والمتمثلة في شبكة الانترنت وفرت وسائلًا للتفاعل في المجتمع الافتراضي أو ما يُطلق عليه الآن وسائل التواصل الاجتماعي مما أوجد عاملا آخر مساهما في تكوين الاتجاهات نحو الرياضة لدى الأفراد والجماعات.

ذكر عبد الفتاح محمد دويدار (1999: 165-166) أن اكتساب الأفراد للاتجاهات يعينهم على تحقيق بعض الفوائد، وترى الباحثة أن هذا أيضا ينطبق على الاتجاهات نحو الرياضة ويتحقق لمن يُكون اتجاهات ايجابية نحو الرياضة، فهذه الاتجاهات تيسر له الحصول على معارف اكبر وأعم وأشمل عن موضوعات الرياضة، كما يمكن أن يدفع بها مفهوما سالبا عن ذاته، فالفرد الذي لديه فكرة سالبة عن نفسه مثل انه غير مواكب لمتطلبات العصر قد يتبنى اتجاها ايجابيا نحو ممارسة الرياضة، حيث أصبحت ممارسة الرياضة الآن ينظر لها كمظهر عصري، كذلك ييسر للفرد تأييد فكرة ايجابيه عن ذاته فعندما يتبنى اتجاها ايجابيا نحو رياضة يمارسها بطل ما، فإن هذا قد يعضد فكره ايجابيه لديه ذاته في انه يشابه ذلك البطل الشهير، والدليل أن اتجاهاته تماثل اتجاهات هذا البطل نحو هذه الرياضة، كذلك تبني اتجاه موجب نحو الرياضة يمكن أن يجلب للشخص المنفعة

والفائدة المباشرة ، فتبني اتجاهات ايجابية نحو الرياضة تيسر للفرد الالتحاق بهذا التخصص العلمي أو أن يكون عضواً في نادي معين ييسر له ممارسة ما شاء من أنواع الرياضة.

وترى الباحثة أن الاتجاهات الايجابية نحو الرياضة والتي تظهر بوضوح في ممارسة الرياضة تتشكل أيضاً نتيجة لدوافع عدة، ففي دراسة أجراها شجاع بن حسن حداد (2007) على المشاركين والمشاركات بمراكز اللياقة البدنية في المدينة المنورة ، وجد الدوافع التالية التي أدت بهؤلاء الأفراد للالتحاق بمراكز اللياقة البدنية لممارسة الرياضة ودون فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في هذه الدوافع: فمنهم من يهدف إلى اكتساب اللياقة والصحة البدنية كالمحافظة على الوزن والرشاقة وتحسين الصحة بصفة عامة، ومنهم من يهدف إلى اكتساب النواحي الاجتماعية التي تنمي روح الجماعة والولاء والتعاون بين أفراد الجماعة. وأيضاً وجد أن الميول الرياضية والتي تشمل حب الرياضة والتحمس لها أو تفضيلها على غيرها من الأنشطة غير الرياضية، والرغبة في تعلم مهارات حركية جديدة كانت من ضمن الدوافع المذكورة. وأشار عدد من المشاركين والمشاركات إلى أن اكتساب النواحي العقلية كتنمية الانتباه ودقة الملاحظة والحصول على معلومات ومعارف رياضية جديدة، والتوازن بين المجهود الذهني والعقلي، كانت من ضمن دوافعهم لممارسة الرياضة. كما أشار البعض الآخر إلى أن اكتساب النواحي النفسية الإيجابية التي توفرها الرياضة مثل إزالة المتاعب النفسية والتوتر العصبي، بالإضافة للتسلية والترفيه عن النفس، والشعور بالرضا والحرية والسعادة، وتنمية الإرادة وزيادة الثقة بالنفس، دفعت بهم لممارسة الرياضة في هذه المراكز، خاصة أنه تتوفر بها العديد من التسهيلات الرياضية التي تعينهم على ممارسة نشاط رياضي معين مثل توفر المدربين والمشرفين والأجهزة الرياضية.

كذلك توصلت دراسة آمال بنت محمد بن إبراهيم الهبدان (2017) إلى أن 83% من الفتيات السعوديات بمنطقة الرياض المشاركات في الدراسة اتفقن على أن ممارستهن للرياضة لها آثار ايجابية عليهن، حيث تسهم في تمتعهن بصحة جيدة من خلال قدرة الرياضة على التأثير في خفض مستوى الكوليسترول والسكر بالدم، وتحسين لياقتهن البدنية حيث تساعدن الرياضة على اكتساب مرونة في العضلات وتخلصهن من السمنة والدهون، كما تساعدن في تنظيم نومهن.

ويرى البعض أن هذه الفوائد الجمة للرياضة يجب ألا تُحرم منها المرأة بل يجب أن تُوفر لها الفرص لممارسة الرياضة مع إحاطة الأمر بالضوابط الشرعية الإسلامية ومنها أن تكون: ممارستها بعيدة عن أعين الرجال سواء كمدربة أو أستاذة أو طالبة، وبالتالي لا يجوز تصوير هذا النشاط حتى

لا يقع في أيدي الرجال فيتخلف الشرط المبيح لممارستها لهذه الرياضة، وأن تُمارس بلباس محتشم لا قصير ولا شفاف ولا ضيق، وإن لا تكون فيها مقامرة أو رهان، أو تؤدي إلى خصومة أو شحناء (قميني حفيظ، 2017).

ترى الباحثة أن تكوين اتجاه ايجابي نحو الرياضة ليس بكاف وحده للرياضي لكي ينجح كطالب أم معلم أو مدرب أو ممارس للرياضة فرديا كان أو جماعيا، بل لابد للرياضي أن تتوفر فيه نواحي نفسية أخر تعينه على الأداء الرياضي المتميز، ومنها، نوع الذكاء الذي يتحلى به.

ظهرت في الأعوام الماضية ومنذ الثمانينات من القرن الماضي نظرة جديدة لطبيعة الذكاء البشري قدمها هوارد جاردنر Haward Gardener الذي رأى أن النظرة السايكومترية للذكاء والقائمة على حساب نسبة الذكاء (IQ) نظرة قاصرة، وقدم نظريته البديلة التي أسماها الذكاءات المتعددة Multiple Intelligences، قدم فيها ثمانية أنواع من الذكاء وهي: الذكاء الموسيقي، والذكاء المنطقي-الرياضي، والذكاء اللغوي، والذكاء المكاني، والذكاء الجسمي- الحركي، والذكاء الاجتماعي، والذكاء الشخصي، والذكاء الطبيعي، ثم أضاف فيما بعد الذكاء الوجودي (Kendra, 2019).

يوضح Gardener المفهوم الذي قامت عليه نظريته في كتابه Frames of Mind فيذكر أنه " يمكن للذكاءات العقلية لدى الإنسان أن تُوصف بدرجة أفضل إذا نظرنا إليها على أنها مجموعة من القدرات أو المواهب أو المهارات الذهنية، الشيء الذي أسميه الذكاء. إن كل الأفراد الطبيعيين لديهم هذه المهارات بدرجة أو بأخرى، كما أنهم يختلفون فيما لديهم من توليفة من هذه المهارات. إن النظر للذكاء بهذه الطريقة يُعد أكثر إنسانية وأكثر صدقا من وجهات النظر البديلة عن الذكاء، كما أنها تشرح لنا بشكل واف وملئم المعلومات والحقائق المتعلقة بالسلوك الذكي للبشر" (Gardener,1983:6)

قدم (Armstrong,2009:6-7) شرحا مبسطا ووافيا للذكاءات كما يعينها Gardener، توجزه الباحثة كما يلي:

الذكاء اللغوي (Linguistic): القدرة على استخدام الكلمات على نحو فعال سواء أكتابة أم تحدثا. إن أصحاب هذا الذكاء يتسمون بالبلاغة، كما لهم القدرة على الخطابة بشكل مؤثر في الآخرين. الذكاء المنطقي- الرياضي (Logical - Mathematical): القدرة على استخدام الأرقام على نحو فعال، وإدراك الأسباب المنطقية التي تربط بين أمور ما.

الذكاء المكاني (Spatial): القدرة على إدراك العلاقات المكانية وصاحب هذا الذكاء ذو حس مدرك للألوان والإشكال والخطوط والفراغات والعلاقات التي تربط بينها.

الذكاء الجسمي-الحركي (Bodily- Kinesthetic): القدرة على استخدام الشخص لجسده للتعبير عن فكرة أو شعور ما، والقدرة على استخدام الأيدي بمهارة في أعمال معينة. يتطلب هذا النوع من الذكاء مهارات جسدية دقيقة مثل: التناسق والتوازن والمرونة والقوة والبراعة اليدوية والسرعة ودقة التحسس واللمس.

الذكاء الموسيقي (Musical): القدرة على إدراك الأشكال الموسيقية والتمييز بين الألحان والنغمات والإيقاعات الموسيقية المختلفة.

الذكاء الاجتماعي (Interpersonal): قدرة الفرد على أن يدرك ويحدد بدقة ما يشعرون به الآخرون، وما هم عليه من مزاج، وما ينونه من نوايا، وما يدفعهم من دوافع، فأصحاب الذكاء الاجتماعي بارعون في فهم تعبيرات الوجه ونغمات الصوت وإيماءات الجسد، كما لهم القدرة على الاستجابة لهذه الدلالات بطريقة نفعية فهم مثلاً يستطيعون التأثير على مجموعة من الناس لأن يتبعوا خطة ما أو مسار معين من العمل.

الذكاء الشخصي (Intrapersonal): معرفة الفرد لذاته وقدرته على التصرف بناء على هذه المعرفة. فالأفراد ذوي الذكاء الشخصي يحترمون ذواتهم ويقدرونها، ولديهم صورة دقيقة عن أنفسهم فهم يعرفون جيداً ما يملكون من نقاط قوة أو قصور، كما أنهم يعون دواخلهم من حيث المزاج والنوايا والدوافع والرغبات والمشاعر والمعتقدات.

الذكاء الطبيعي (Naturalist): يتميز أصحاب هذا الذكاء بالخبرة في تعريف وتصنيف النباتات والحيوانات الموجودة في بيئتهم، كما أن لهم اهتمام بالظواهر الطبيعية مثل تكون السحب والجبال، وإن كانوا يعيشون في المدن فهم يتمتعون بالقدرة على التمييز بين أنواع الأشياء غير الحية الموجودة في بيئتهم كالسيارات وغيرها.

أما الذكاء الوجودي (Existential) والذي أضافه Gardener لاحقاً فهو القدرة على التفكير بطريقة تجريدية ومعالجة أسئلة عميقة حول الوجود الإنساني (السيد أبو هاشم: 2007).

تلقت هذه النظرية انتقادات من البعض حيث رأت مثلاً (Cerruti, 2013) أن نظرية الذكاءات المتعددة لا تُعد سوى أنها نظرية قدمت خريطة تشريحية للدماغ (anatomical map) ولم تلفح في أن تشرح بالتفصيل كيف يعمل الدماغ فعلياً على معالجة المعلومات.

إلا أن النظرية على رغم ما لاقتته من انتقادات ما زالت تلقى استحسانا في مجالات عدة خاصة التربوية والتعليمية. إن مجال الرياضة كان من ضمن المجالات التي اهتمت بتطبيق هذه النظرية ، ففي العالم العربي تناولت العديد من الدراسات علاقة الأنواع المتعددة للذكاء مع الرياضة من حيث ممارستها أو تعليمها في الكليات المتخصصة، ومن أمثلة ذلك دراسة سالي محمود خالد سليمان (2013) التي عملت على معرفة العلاقة بين أنواع الذكاء المتعددة وبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، فتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين مهارة الإرسال من أسفل أمامي وكل من: الذكاء الاجتماعي والجسمي والمكاني والموسيقى والمنطقي، كذلك وجدت أن الذكاء الجسمي والمكاني والاجتماعي عوامل متنبئة بمهارة الإرسال من أسفل أمامي في الكرة الطائرة. كذلك وجد رأفت عبد الهادي كاظم الكروي (2013) أن لمستويات الذكاء المتعدد تأثير إيجابي على قابلية أداء مهارتي الرمية الجانبية والإخماد بكرة القدم، حيث يعتمد أداء المهارات على ارتفاع مستويات الذكاء المتعدد، كما توصل إلى أن الذكاء المتعدد له تأثير في تحقيق الأهداف لفريق كرة القدم من الناحية المهارية والخططية والعلاقات الاجتماعية بين اللاعبين داخل وخارج الملعب. ووجد محمد حسن حسن رخا ومحمد كمال حسين عزت (2016) أن الذكاء المنطقي واللغوي والجسمي يساهمان بنسب متفاوتة في طرق أداء السباحة. كذلك وجد أبو بكر محمد محمد مرسى (2014) ارتباطات موجبة دالة إحصائيا بين الذكاء المكاني والذكاء اللغوي والذكاء الشخصي والذكاء الاجتماعي والذكاء الجسمي-الحركي مع مهارتي التمريرة الصدرية ومهارة المحاور في لعبة الميني باسكت.

عملت بعض الدراسات لمعرفة مدى تأثير استراتيجيات وطرق تعليم النشاط الرياضي المبنية على الذكاءات المتعددة على تعلم المعارف والمهارات الرياضية وتوصلت إلى نتائج دالة إحصائيا، ومن ذلك دراسة لمياء فوزي محروس (2018) حيث قامت باستخدام برنامج تعليمي قائم على أنشطة الذكاء المتعدد، لتعليم بعض المهارات الدفاعية في كرة السلة لطالبات بكلية التربية الرياضية، فوجدت تقدما طرا على مستوى الأداء المهاري للطالبات جراء استخدام هذا الأسلوب التعليمي المبني على أنشطة الذكاء المتعدد. وتوصل حسام السيد محمد (2015) إلى أن استخدام بعض أنشطة الذكاء المتعدد كان له أثر إيجابي في تنمية بعض المهارات النفسية ومستوى بعض أداء المهارات الأساسية للمبتدئين في تعلم المبارزة بالشيش. كما وجد هشام محمد كمال الجعبري (2019) أن استخدام استراتيجيات التعلم وفقا للذكاء المتعدد تؤثر إيجابيا على التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في رياضة الهوكي.

ومن مما سبق تخلص الباحثة إلى الدور الفعال الذي تؤديه أنواع الذكاء المتعددة في السلوك الرياضي، والمعارف الرياضية، والانفعال الوجداني بالنواحي الرياضية، مما يشكل معرفة نظرية للأساس الذي يمكن أن تنطلق منه الباحثة لفحص الاتجاهات نحو الرياضة بمكوناتها الثلاث (السلوكي والمعرفي والوجداني) لدى طالبات الدفعة الأولى بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة حائل ومعرفة مدى ارتباطها بما يتوافر لديهن من مستويات بعض أنواع الذكاء، واختارت الباحثة في هذا البحث الذكاء الجسمي-الحركي، والذكاء الشخصي، والذكاء الاجتماعي.

أهداف البحث:

يهدف البحث للتعرف بطريقة علمية على النواحي التالية فيما يخص طالبات الدفعة الأولى بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني في كلية التربية بجامعة حائل:

1. السمة العامة للاتجاهات نحو الرياضة ومكوناتها الثلاثة: السلوكي والمعرفي والوجداني.
2. السمة العامة لكل من: الذكاء الجسمي-الحركي، والذكاء الشخصي، والذكاء الاجتماعي.
3. العلاقات الارتباطية بين الاتجاهات نحو الرياضة ككل ومكوناتها الثلاثة: السلوكي والمعرفي والوجداني مع كل من: الذكاء الجسمي-الحركي، والذكاء الشخصي، والذكاء الاجتماعي.

أسئلة البحث:

سعت الباحثة للوصول إلى إجابات عن الأسئلة التالية:

- ما هي السمة العامة للاتجاهات نحو الرياضة ومكوناتها لدى طالبات الدفعة الأولى بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني في كلية التربية بجامعة حائل؟
- ما هي السمة العامة لكل من: الذكاء الجسمي-الحركي، والذكاء الشخصي، والذكاء الاجتماعي، لدى طالبات الدفعة الأولى بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني في كلية التربية بجامعة حائل؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الاتجاهات نحو الرياضة ككل ومكوناتها الثلاثة: السلوكي والمعرفي والوجداني مع كل من: الذكاء الجسمي-الحركي، والذكاء الشخصي، والذكاء الاجتماعي لدى طالبات الدفعة الأولى بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني في كلية التربية بجامعة حائل؟

تعريف مصطلحات البحث:

تعرف الباحثة مصطلحات هذا البحث كما يلي:

الرياضة:

الممارسات البدنية الهادفة والتي تتطلب بذل جهد عضلي واضح بطريقة محددة لتحقيق غاية جسدية، شخصية كانت أو اجتماعية أو مهنية تنافسية.

الاتجاه نحو الرياضة:

هو تنظيم ثابت نسبيا للعمليات السلوكية والمعرفية والوجدانية لدى الفرد تجاه الرياضة، وعليه فإن الاتجاه نحو الرياضة عبارة عن تكوين فرضي له ثلاث مكونات: المكون السلوكي والذي يشمل التصرفات والممارسات البدنية التي تندرج تحت مسمى الرياضة، والمكون المعرفي ويشمل الاعتقادات والمعارف التي يحملها الفرد عن مفهوم الرياضة وممارستها، والمكون الوجداني ويشمل الانفعالات والعواطف التي يشعر بها الفرد حيال المفاهيم والممارسات الرياضية. ويعرف إجرائيا بالمجموع الكلي للدرجات التي تتحصل عليها الطالبة في المقاييس الفرعية المكونة لمقياس الاتجاهات نحو الرياضة المستخدم في هذا البحث.

الذكاء الجسمي-الحركي:

مقدرة الفرد على استخدام عضلاته بالطريقة التي تيسر له اتخاذ الوضع الجسمي المناسب للوصول إلى هدف ما يتطلب تحقيقه عملا عضليا. ويعرف إجرائيا بالدرجة التي تتحصل عليها الطالبة في مقياس الذكاء الجسمي-الحركي المستخدم في هذا البحث.

الذكاء الشخصي:

مقدرة الفرد على الفهم الصحيح لذاته، مما يحقق له الانسجام بين خصائصه الذاتية ومتطلبات البيئة من حوله. ويعرف إجرائيا بالدرجة التي تتحصل عليها الطالبة في مقياس الذكاء الشخصي المستخدم في هذا البحث.

الذكاء الاجتماعي:

مقدرة الفرد على التفاعل الايجابي مع الأفراد الآخرين، والتصرف بطريقة تتناسب مع الموقف مما يحقق له العلاقات السوية مع الآخرين مستخدما في ذلك قدرته على فهم الآخرين بطريقة صحيحة. ويعرف إجرائيا بالدرجة التي تتحصل عليها الطالبة في مقياس الذكاء الاجتماعي المستخدم في هذا البحث.

منهج البحث:

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي المسحي، والمنهج الوصفي الارتباطي.

مجتمع البحث:

طالبات الدفعة الأولى بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني بكلية التربية المسجلات للعام الدراسي 2018-2019 والبالغ عددهن 57 طالبة مسجلات في مرحلة البكالوريوس.

عينة البحث:

طريقة اختيارها: اتبعت الباحثة طريقة الحصر الشامل حيث شملت العينة جميع عناصر المجتمع.

حجمها: استجابت للمقاييس 55 طالبة من مجموع المجتمع الكلي البالغ عدده 57 طالبة.

أدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة الأداتين التاليتين لجمع البيانات:

1. مقياس الاتجاهات نحو الرياضة من إعداد الباحثة: ويتكون المقياس من ثلاث مقاييس فرعية يمثل كل واحد منها أحد مكونات الاتجاه:

أ. المكون السلوكي والذي يحتوي على 13 بنداً تقيس ما تقوم به الطالبة من التصرفات والممارسات البدنية التي تتدرج تحت مسمى الرياضة.

ب. والمكون المعرفي ويحتوي على 12 تقيس الاعتقادات والمعارف التي تحملها الطالبة عن مفهوم الرياضة وممارساتها.

ت. والمكون الوجداني ويحتوي على 12 بنداً تقيس الانفعالات والعواطف التي تشعر بها الطالبة حيال المفاهيم والممارسات الرياضية.

2. قائمة الذكاءات المتعددة من إعداد ولتر ماكينزي (Walter Mckenzie, 1999) وتعريب وتقنين السيد أبو هاشم (2007):

تتكون هذه القائمة من 90 مفردة موزعة على تسعة أنواع من الذكاء بمعدل عشر بنود لكل نوع. وتشمل القائمة أنواع الذكاء التالية: الذكاء اللغوي، والذكاء المنطقي، والذكاء المكاني، والذكاء الجسمي-الحركي، والذكاء الموسيقي، والذكاء الشخصي، والذكاء الاجتماعي، والذكاء الطبيعي، والذكاء الوجداني. اختارت الباحثة من بينها الذكاء الجسمي-الحركي (10 بنود) والذكاء الشخصي (10 بنود) والذكاء الاجتماعي (10 بنود) لتدرسها في هذا البحث.

الدراسة الأولية للمقاييس:

بعد عرض المقاييس على المحكمين، قامت الباحثة بإخضاع أدوات جمع البيانات للدراسة الأولية، حيث يذكر رجاء محمود أبو علام (1998: 95) أن الغرض من الدراسة الأولية لأدوات البحث هو التحقق من صدق وثبات الأدوات قبل استخدامها في جمع البيانات، كما ينوه إلى أن هناك فرقاً بين الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأولية لأدوات البحث، فالغرض من الدراسة الاستطلاعية

القيام ببحث مصغر لاختبار مختلف عناصر الخطة، أما الدراسة الأولية فغرضها التحقق من صدق وثبات أدوات البحث قبل استخدامها في جمع البيانات.

وعليه تم تجريب المقاييس على عينة أوليه قوامها 40 طالبة، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث الحالي، وبعد تفريغ الاستجابات تم رصد الدرجات وإدخالها في الحاسب الآلي لمعالجتها بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ومن ثم تم التوصل إلى الخصائص السايكومترية التالية للمقاييس المستخدمة في هذا البحث، تعرضها الباحثة على النحو التالي:

أولاً الخصائص السايكومترية لمقياس الاتجاهات نحو الرياضة:

أ. الاتساق الداخلي للبنود: لمعرفة اتساق البنود في مقياس الاتجاهات نحو الرياضة مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية التي تقع تحتها هذه البنود، تم حساب معاملات ارتباط بيرسون لدرجة كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الفرعي المعني، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (1) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين البنود مع الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية بمقياس الاتجاهات نحو الرياضة بمجتمع البحث الحالي

الاتجاهات نحو الرياضة					
المكون سلوكي		المكون معرفي		المكون وجداني	
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
2	.619	1	.201	7	.506
3	.428	4	.532	11	.700
5	.579	9	.380	13	.669
6	.575	12	.644	20	.682
8	.522	15	.541	21	.623
10	.594	16	.319	24	.467
14	.368	18	.412	27	.576
17	.419	23	.586	29	.667
19	.574	26	.673	31	.697
22	.443	30	.489	32	.591
25	.494	34	.351	33	.555
28	.387	37	.420	36	.582
35	.125				

يُلاحظ من الجدول السابق أن معاملات ارتباطات جميع البنود دالة إحصائياً عند مستوى (0,05)، وأن جميع البنود تتمتع بصدق اتساق داخلي قوي، وبالتالي يبقى عدد بنود المقياس كما هي دون حذف أي منها.

ب. معاملات ثبات المقياس:

لمعرفة الثبات للدرجة الكلية للمقياس والثبات للمقاييس الفرعية به في مجتمع البحث الحالي، تم تطبيق معادلة الفكرونباخ والتجزئة النصفية، على بيانات العينة الأولية، فبيّنت نتائج هذا الإجراء النتائج المعروضة بالجدول التالي:

جدول رقم (2) يوضح نتائج معاملات الثبات للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية بمقياس الاتجاهات نحو الرياضة بمجتمع البحث الحالي

المقاييس الفرعية		عدد البنود	الخصائص السايكومترية	
			الفكرونباخ	التجزئة النصفية
المكون السلوكي للاتجاهات نحو الرياضة		13	.594	.641
المكون المعرفي للاتجاهات نحو الرياضة		12	.676	.807
المكون الوجداني للاتجاهات نحو الرياضة		12	.692	.818
الاتجاهات نحو الرياضة		37	.793	.885

ثانياً: الخصائص السايكومترية لمقاييس الذكاء المستخدمة في هذا البحث (الجسمي-الحركي، والشخصي، والاجتماعي):

أ. **الاتساق الداخلي للبنود:** لمعرفة اتساق البنود في كل مقياس مع الدرجة الكلية له، تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس الذي يندرج تحته هذا البند، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (3) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين البنود والدرجات الكلية لمقياس الذكاء الذي يندرج تحته كل بند

أنواع الذكاء					
الذكاء الجسمي - الحركي		الذكاء الشخصي		الذكاء الاجتماعي	
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.254	3	.319	2	.326
4	.352	6	.569	5	.317
7	.204	9	.319	8	.205

تابع جدول رقم (3) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين البنود والدرجات الكلية لمقياس الذكاء الذي يندرج تحته كل بند

أنواع الذكاء					
الذكاء الاجتماعي		الذكاء الشخصي		الذكاء الجسمي - الحركي	
معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
.225	11	.380	12	.350	10
.426	14	.445	15	.323	13
.211	17	.268	18	.398	16
.326	20	.203	21	.202	19
.372	23	.401	24	.389	22
.420	26	.290	27	.322	25
.459	29	.419	30	.455	28

يُلاحظ من الجدول السابق أن معاملات ارتباطات جميع البنود دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) وأن جميع البنود تتمتع بصدق اتساق داخلي قوي. وعليه تبقى المقياس الثلاثة محتوية على نفس عدد البنود دون حذف أي منها.

ب. معاملات الثبات لمقاييس الذكاء المستخدمة في هذا البحث (الجسمي - الحركي، والشخصي، والاجتماعي):

لمعرفة الثبات للدرجة الكلية لكل مقياس، تم تطبيق معادلة الفاكرونباخ والتجزئة النصفية على بيانات العينة الأولية، فبيّنت نتائج هذا الإجراء النتائج المعروضة بالجدول التالي:

جدول رقم (4) يوضح نتائج معاملات الثبات لمقاييس الذكاء الجسمي - الحركي والذكاء الشخصي والذكاء الاجتماعي بمجتمع البحث الحالي

الخصائص السايكومترية		عدد البنود	المقاييس الفرعية
التجزئة النصفية	(ألفا كرونباخ)		
.718	.563	10	الذكاء الجسمي - الحركي
.771	.627	10	الذكاء الشخصي
.644	.521	10	الذكاء الاجتماعي

الدراسة الميدانية:

تم توزيع أدوات جمع البيانات على كل الطالبات المكونات لمجتمع الدراسة والبالغ عددهن 57 طالبة، حيث التقت بهن الباحثة ووزعت عليهن المقاييس في شكلها الورقي، وقدمت لهن تعليمات الاستجابة عن المقاييس، وكان ذلك داخل إحدى القاعات الدراسية بعد الاستئذان والاتفاق المسبق من مدرسة المقرر. وتم إرسال المقاييس في صورة الكترونية لعدد قليل من الطالبات لم يكن حاضرات في تلك المحاضرة. استلمت الباحثة الاستجابات على المقاييس في شكلها الورقي وفي شكلها الإلكتروني، فتحصلت بذلك على 55 استجابة كونت عينة البحث من مجموع 57 طالبة.

عرض ومناقشة وتفسير النتائج:

الإجابة عن السؤال الأول: للإجابة عن السؤال الأول والذي ينص على "ما هي السمة العامة للاتجاهات نحو الرياضة ومكوناتها لدى طالبات الدفعة الأولى بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني في كلية التربية بجامعة حائل؟"، تم تطبيق اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (5) يوضح نتيجة اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد للحكم على السمة العامة للاتجاهات نحو الرياضة لدى طالبات الدفعة الأولى بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني في كلية التربية بجامعة حائل

المتغير	حجم العينة	المتوسط المحكي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
المكون السلوكي	55	39	51.0727	6.18497	14.476	54	.000
المكون المعرفي	55	36	53.3636	5.10760	25.212	54	.000
المكون الوجداني	55	36	52.7455	6.36023	19.526	54	.000
الاتجاهات نحو الرياضة	55	111	157.182	15.78805	21.693	54	.000

يظهر من الجدول رقم (5) أن الاتجاهات نحو الرياضة لدى طالبات الدفعة الأولى بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني في كلية التربية بجامعة حائل تتسم بالإيجابية بدرجة دالة إحصائية وفي كل مكوناتها.

وترى الباحثة أن هذا قد يكون عائدا لعدة أسباب ساهمت في وجود هذه الإيجابية فقد أصبحت وسائل عدة للتنشئة الاجتماعية اليوم ذات دور فاعل في إكساب الناشئة اتجاهات ايجابية نحو الرياضة، منها على وجه الخصوص وسائل الإعلام التي أصبحت تقدم قنوات رياضية ناجحة للجمهور، مما

يساهم في تكوين اتجاهات ايجابية عامة نحو الرياضة، كذلك هناك القنوات الرياضية المتخصصة في هذا الأمر، كما وفرت التقنية الحديثة وسائلًا للتواصل عبر المجتمع الافتراضي مما يسمى اليوم بوسائل التواصل الاجتماعي مثل الفيس بوك والواتس اب والانستغرام واليوتيوب وغيرها الفرص الأكبر لتقديم الرياضة كمظهر عصري يجب أن يتحلى به الجميع ذكورا وإناثا شبيبا وشبابا.

كذلك التغيير الاجتماعي الذي حدث قد يكون ساهم بطريقة أو بأخرى في هذه النتيجة، فقد كان يُنظر في السابق إلى أن الممارسات الرياضية لما فيها من نشاط عضلي تناسب الذكور أكثر من الإناث، بل وتعد خصما على الأنوثة، ولكن الآن أصبحت الإناث يرينها سبيلا لتحقيق المزيد من المظهر الأنثوي، خاصة فيما يتعلق بالوزن الذي يؤثر على المظهر العام للبنات أو المرأة على حد سواء، ولذا نجدهن يسعين لاكتساب المزيد من المعارف الرياضية، يدفعهن إلى هذا اعتقادهن الإيجابي بمنفعة الرياضة، ويعملن على ممارسة الرياضة متى ما توفر لهن هذا، الأمر الذي نجده في قمته عند طالبات الدفعة الأولى بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني حيث بادرن بالالتحاق بهذا القسم حديث النشأة في شطر الطالبات بجامعة حائل.

كذلك توفر الممارسات الرياضية للطالبة والمرأة عامة في حائل بما لا يتعارض مع عقيدتها كمسلمة وتقاليد مجتمعها المحافظ، ربما أدى إلى سلوك رياضي ايجابي لدى الطالبات، فهن الآن بمقدورهن ممارسة الرياضة وتعلمها في جو من الخصوصية سواء أداخل الجامعة (تمتاز الجامعات السعودية بكونها جامعات غير مختلطة) أو خارجها في مراكز اللياقة البدنية الخاصة بالنساء فقط، مما قد يشجعهن على هذا السلوك الرياضي الايجابي. هذا وقد وجد محمد بن عطا الله (2018) أن الطلاب والطالبات ودون فروق دالة إحصائية بينهم يسعون لممارسة الرياضة مدفوعين بعدة دوافع: الحصول على اللياقة البدنية والصحية، وتحقيق إشباع حاجات اجتماعية توفرها ممارسة الرياضة، والحصول على الفوائد النفسية والعقلية والأخلاقية التي تحققها ممارسة الرياضة، بالإضافة لإشباع الميل الرياضي.

اتسمت المعارف والمعتقدات الرياضية لدى الطالبات أيضا بالإيجابية بدرجة دالة إحصائية، وحيث إن الطالبات ملتحقات بقسم أكاديمي متخصص في العلوم الرياضية كان لابد أن تتسم معارفهن ومعلوماتهن ومعتقداتهن عن الرياضة بالإيجابية.

اتسم المكون الوجداني والذي يشمل الانفعالات والعواطف التي تشعر بها الطالبة حيال المفاهيم والممارسات الرياضية بإيجابية دالة إحصائية، إن النواحي الوجدانية الايجابية لدى الفرد تشكل عاملاً مهماً في تكوين الاتجاه الايجابي لديه نحو موضوع ما، ونجد من النتيجة أن حب الطالبات للرياضة وانفعالاتهن الايجابية بما يتعلق بممارساتهن الرياضية واضحاً، حيث شكلت الميول الرياضية لهن الجانب الوجداني للاتجاهات نحو الرياضة، كذلك كون الطالبة التحقت بهذا التخصص الرياضي وما وجدته من إشباع لميولها الرياضية داخل القسم قد يكون مفسراً لهذا الجانب الوجداني الايجابي نحو الرياضة. وربما تميز طالبات هذا القسم باللياقة البدنية (بدرجة أهلهن للقبول به) قد يكون أيضاً عاملاً مساهماً في تمتعهن باتجاهات إيجابية نحو الرياضة فقد ذكرت نجلاء فتحي مهدي (2019) أن دراسة هاردن (1991) Harden وجدت أن الطلاب ذو اللياقة البدنية المرتفعة لديهم اتجاهات ايجابية عالية نحو النشاط الرياضي.

تشابه هذه النتيجة ما توصلت إليه عدد من الدراسات التي بحثت في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعات، وقد وجدت الباحثة أن أغلب هذه الدراسات شملت الذكور والإناث معاً، وتوصلت هذه الدراسات إلى أن اتجاهات الطلبة في مجموعها كانت ايجابية بدرجة دالة إحصائية ومن ذلك: دراسة علي الجفري (2014) ودراسة عبد الرحيم عبد الرحمن ذياب (2004). كما عملت بعض الدراسات على المقارنة بين اتجاهات الطلاب والطالبات الجامعيين نحو ممارسة الأنشطة الرياضية فوجدت أن للجميع اتجاهات ايجابية ولا فرق دال إحصائياً في هذه الاتجاهات بين الطلاب والطالبات مثال ذلك: دراسة راتب محمد الداود وزهير حسن الزغبى (2005) ودراسة كاشف زايد وآخرون (2004).

الإجابة عن السؤال الثاني: للإجابة عن السؤال الثاني والذي ينص على "ما هي السمة العامة لكل من: الذكاء الجسمي-الحركي والذكاء الشخصي والذكاء الاجتماعي لدى طالبات الدفعة الأولى بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني في كلية التربية بجامعة حائل؟ تم تطبيق اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (6) يوضح نتيجة اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد للحكم على السمة العامة للذكاء الجسمي-الحركي والذكاء الشخصي والذكاء الاجتماعي لدى طالبات الدفعة الأولى بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني في كلية التربية بجامعة حائل

المتغير	حجم العينة	المتوسط المحكي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
الذكاء الجسمي-الحركي	55	30	38.0182	5.48902	10.833	54	.000
الذكاء الشخصي	55	30	34.6909	6.44312	5.399	54	.000
الذكاء الاجتماعي	55	30	36.1273	5.73829	7.919	54	.000

تلاحظ الباحثة من الجدول رقم (6) اتسام كل من: الذكاء الجسمي-الحركي، والذكاء الشخصي، والذكاء الاجتماعي لدى طالبات الدفعة الأولى بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني في جامعة حائل بالإيجابية بدرجة دالة إحصائية، الأمر الذي يشير إلى أن القسم قد أفلح في انتقاء من بين المتقدمات للقسم من هن الأصلح للالتحاق به حتى وإن لم يكن من بين وسائل الانتقاء استخدام للمقاييس النفسية المتخصصة في هذا الأمر، فقد اتسمت الطالبات وهن المكونات لأول دفعة تلتحق بهذا القسم بذكاء جسمي - حركي إيجابي، الأمر الذي يدل أيضا على مناسبة هذا التخصص لهن، فمن المنطقي والمطلوب أن تكون الطالبات الملتحقات بقسم للنشاط البدني أن يكن ذوات ذكاء جسمي - حركي عال، خاصة عند مقارنتهن بالملتحقات بغير هذا التخصص، فقد وجد مثلا إبراهيم زكي أحمد الصاوي (2009) أن طالبات التربية البدنية يتمتعن بدرجة دالة إحصائية بذكاء جسمي - حركي أعلى عند مقارنتهن بطالبات قسم رياض الأطفال.

كذلك أسفرت النتائج عن اتسام الطالبات بذكاء شخصي إيجابي دال إحصائية، مما قد يعلل قدرتهن على اختيار التخصص الأنسب لهن، فالذكاء الشخصي يعين الفرد على أن يكون أكثر وعيا بذاته ويتعامل مع نفسه من خلال مقدراته الفعلية، وحيث إن الطالبات اتسمن بذكاء شخصي إيجابي فقد يكون حسن فهمهن لذواتهن وقدراتهن وميولهن، قد أعانهن على الالتحاق بالتخصص الأنسب لهن. هذا وقد وجدت دراسة إبراهيم زكي أحمد الصاوي (2009) أن الذكاء الشخصي هو أكثر أنماط الذكاء شيوعا لدى طالبات التربية البدنية.

اتسم الذكاء الاجتماعي لدى الطالبات بالإيجابية بدرجة دالة إحصائية، إن الشخص صاحب الذكاء الاجتماعي الإيجابي نجده ميالا للأنشطة التي تجمعها بالآخرين، ودراسة الرياضة واتخاذها

كتخصص علمي، أو مهنة تمارسها الطالبة بعد تخرجها في الجامعة، تتناسب الأشخاص ذوي الذكاء الاجتماعي الايجابي، ويبدو أن تمتع الطالبات بهذا الذكاء الاجتماعي بدرجة دالة إحصائية قد يكون أحد الدوافع لهن للالتحاق بهذه القسم حيث يستطعن إشباع حاجاتهن الاجتماعية من خلال الأنشطة الرياضية المتعددة. إن العمل بالرياضة سواء أتعلمنا أو تعليمنا أو ممارسة مهنية يتطلب التفاعل مع الآخرين، وللنجاح في هذا المجال لابد من ذكاء اجتماعي يجعل الطالبة أو الممارسة قادرة على التعاون مع فريقها، وقادرة على قيادته إن طلب منها ذلك، وقادرة على التفاعل مع جمهور المشجعات أو تدريب الراغبات، هذا وقد وجد عمرو احمد فؤاد محمد (2013) أن الذكاء الاجتماعي لدى الممارسين للنشاط الرياضي أعلى بدرجة دالة إحصائية مما لدى غير الممارسين لهذا النشاط.

كما وجد معتصم أحمد الخطاطبة ومعن أحمد الشعلان (2016) أن من بين تسعة أنواع من أنواع الذكاء جاء الذكاء الشخصي في الترتيب الأول تلاه في الترتيب الثاني الذكاء الجسمي-الحركي واحتل الذكاء الاجتماعي الترتيب الرابع وذلك عند دراستهم لأنواع الذكاء المتعددة لطلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

كذلك ربما تكون ممارسة الطالبات للرياضة لها دور في هذه الايجابية التي يتمتعن بها فيما يخص أنواع الذكاء المشمولة بالبحث هنا، فقد وُجد أن ممارسة الرياضة ترتقي بعض أنواع الذكاء، ففي بحث تجريبي قام به سمير عبد النبي شعبان عيسى (2017) هدف إلى تعرف أثر ممارسة العروض الرياضية على بعض أنواع الذكاء المتعدد وعلاقتها بمستوى الأداء، وجد أن العروض الرياضية لها تأثير إيجابي دال إحصائياً على بعض هذه الأنواع من الذكاء، كما أن هناك علاقة إيجابية بين ممارسة العروض الرياضية وتحسين بعض أنواع الذكاء مما يؤثر بدوره إيجابياً في مستوى الأداء في العروض الرياضية.

وترى الباحثة أن هذه السمة الايجابية في كل أنواع الذكاء الثلاثة لدى الطالبات قد تساعدنا على التنبؤ بنجاح هاته الطالبات في المجال العلمي والمهني الذي اخترنه وكن أول دفعة تمثله في جامعة حائل، سواء أكاديمياً أو في المستقبل مهنيًا بإذنه تعالى.

الإجابة عن السؤال الثالث: للإجابة عن هذا السؤال والذي ينص على "هل توجد علاقة ارتباطية بين الاتجاهات نحو الرياضة ككل ومكوناتها الثلاثة: السلوكي والمعرفي والوجداني مع كل من: الذكاء الجسمي-الحركي، والذكاء الشخصي، والذكاء الاجتماعي لدى طالبات الدفعة الأولى بقسم

علوم الرياضة والنشاط البدني في كلية التربية بجامعة حائل؟" تم تطبيق معادلة الارتباط العزمي لبيرسون، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (7) يوضح معامل الارتباط العزمي لبيرسون لمعرفة دلالة العلاقات الارتباطية بين الاتجاهات نحو الرياضة والذكاء الجسمي-الحركي والذكاء الشخصي والذكاء الاجتماعي لدى طالبات الدفعة الأولى بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني في كلية التربية بجامعة حائل

المتغير	القيمة الارتباطية		
	الذكاء الجسمي-الحركي	الذكاء الشخصي	الذكاء الاجتماعي
المكون السلوكي للاتجاهات نحو الرياضة	.254	.257	.278*
القيمة الاحتمالية	.062	.059	.040
المكون المعرفي للاتجاهات نحو الرياضة	.373**	.301*	.259
القيمة الاحتمالية	.005	.025	.056
المكون الوجداني للاتجاهات نحو الرياضة	.481**	.459**	.286*
القيمة الاحتمالية	.000	.000	.034
الاتجاهات نحو الرياضة	.414**	.383**	.308*
القيمة الاحتمالية	.002	.004	.022

تلاحظ الباحثة من الجدول السابق رقم (7) وجود علاقات ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للاتجاهات نحو الرياضة مع كل من: الذكاء الجسمي-الحركي، والذكاء الشخصي، والذكاء الاجتماعي، لدى طالبات الدفعة الأولى بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني في كلية التربية بجامعة حائل، كما تتنوع العلاقات الارتباطية بين مكونات الاتجاهات نحو الرياضة (سلوكي- معرفي - وجداني) مع هذه الأنواع من الذكاء، وتفصيل هذا كما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً بين المكون السلوكي للاتجاهات نحو الرياضة والذكاء الاجتماعي. ترى الباحثة أن هذا ربما يعود لاشتراك هذين المتغيرين في نواحي التفاعل الاجتماعي، فالنشاط الرياضي يكون جماعياً في أحيان كثيرة مثل منشط كرة اليد وكرة السلة وغيرهما، ومن ناحية أخرى ارتبط السلوك الرياضي لدى الطالبات اليوم بممارسته في أماكن غير الجامعة يلتقين فيها بأخريات، سواء أ مراكز اللياقة البدنية أو أندية الحي التابعة للمدارس خارج الجامعة، بالإضافة لما يمارسهن من أنشطة رياضية داخل

الجامعة مع مجموعة الزميلات ومدرستهن، مما قد يجعل الأكثر ممارسة للعمل الرياضي هي الأكثر ذكاء وتفاعلا اجتماعيا، هذا وقد وجدت دراسة آمال بنت محمد بن إبراهيم الهبدان (2017) أن 75% من الفتيات المشاركات في الدراسة ذكرن أن ممارستهن للرياضة ساهمت في زيادة إحساسهن بقيمة الآخرين من حولهن وساعدتهن على إدراك قدراتهن مع الآخرين في التحكم بسلوكهن كفعل ورد فعل.

- لا توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين المكون السلوكي للاتجاهات نحو الرياضة والذكاء الجسمي-الحركي، وترى الباحثة أن هذا ربما يعود لأن الممارسات الرياضية أصبحت شائعة اليوم، خاصة بعد أن علم الكثيرون بأهمية الرياضة في حياتهم الأمر الذي ينطبق على طالبات الدفعة الأولى بهذا القسم، فأصبح حتى من لا يملك قدرات جسمية -حركية متميزة يمارس نوعا ما من النشاط الرياضي. إن انتشار الثقافة الرياضية العامة في المجتمع جعلت ممارسة الرياضة أمرا لا يعيقه امتلاك المهارات والقدرات الجسمية-الحركية المعقدة أو المتميزة.
- كذلك لا توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين المكون السلوكي للاتجاهات نحو الرياضة والذكاء الشخصي، وترى الباحثة أن هذا قد يعود أيضا للثقافة الرياضية التي أصبحت ثقافة عامة بين الناس، فليس من الضروري لمن يمارسها أن يكون ذا إدراك عال أو تفهم لذاته متميز، فالأمر أصبح ثقافة مجتمعية عامة، خاصة أن ممارسة الرياضة أصبحت في نظر الكثيرون سبيلا للمظهر الجميل وهذا أمر تحرص عليه الإناث عامة على اختلاف ما يمتعن به من درجات من الذكاء الشخصي، وعليه كل من تسعى لذلك سواء أكانت متمتعة بذكاء شخصي عال أو منخفض قد تقوم بممارسة نشاط رياضي ما من وقت لآخر، وكذلك الأمر بالنسبة للطالبات فممارساتهن الرياضية لا تتوقف على مدى ما لديهن من ذكاء شخصي، وبالإضافة لذلك فجميعهن ممارسات للرياضة بحكم التخصص وبحكم الميول الرياضية التي يتحلين بها على اختلاف مستويات ذكائهن الشخصي.
- توجد علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائيا بين المكون المعرفي للاتجاهات نحو الرياضة والذكاء الجسمي-الحركي لدى الطالبات، وترى الباحثة أن هذا ربما يعود لأن اكتساب المعارف المتعلقة بالرياضة تجعل الطالبة أكثر قدرة على معرفة الحركات الرياضية الملائمة لكل وضع، فبإطلاعها تكتسب المزيد من المعارف عن الحقائق العلمية الرياضية مما يساعدها على تطوير أدائها الجسمي-الحركي، كذلك صاحبات الذكاء الجسمي-الحركي

الأكثر قد يكن هن الأكثر رغبة لمعرفة أنواع جديدة من المعلومات الرياضية، فذكائهن الجسمي-الحركي يدفعهن لاكتساب المزيد من المعارف التي يردنها لتطوير أدائهن الرياضي. كذلك المعتقدات الايجابية والمعارف العلمية لدى الطالبات كمتخصصات ملتحقات بقسم أكاديمي للرياضة يزيد من معارفهن عن كيفية تأدية النشاط العضلي والبدني، بحيث يحقق لهن المزيد من البراعة الرياضية، والتي تعتمد أساسا على درجة الذكاء الجسمي - الحركي لدى الطالبة فكما زادت معارفها عن هذا الأمر زاد ذكائها الجسمي- الحركي المتمثل في القدرة على استخدام عضلات جسمها بتناسق وقوة ومرونة وبراعة وهذا يزداد بازدياد المعارف والحقائق الرياضية المُعززة بالاعتقادات الايجابية عن الرياضة.

- توجد علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائيا بين المكون المعرفي للاتجاهات نحو الرياضة والذكاء الشخصي. ترى الباحثة أن الطالبات ذوات الذكاء الشخصي المرتفع يكن أكثر ميلا لتطوير ذواتهن فيما يخص العديد من نواحي حياتهن، حيث إنهن يدركن نواحي القوة والقصور لديهن، مما يدفعهن لتحسين وضعهن الأكاديمي في هذا القسم، الأمر الذي يجعلهن يمضين وقتا أطول في البحث عن المزيد من المعلومات والمعارف الرياضية. أيضا كلما كانت معتقدات الفرد ايجابية عن أمر ما كلما سعى لمعرفة أكبر. وترى الباحثة أنه كلما تمتع الفرد بذكاء شخصي أكثر كانت المعتقدات التي يتبناها عن موضوع ما تناسب نظريته لذاته، فطالبة قسم الرياضة تنتظر لذاتها على أنها إنسانة رياضية الأمر الذي يتناسب مع سعيها لامتلاك الكثير من المعارف الايجابية عن الرياضة مدفوعة باعتقاداتها الإيجابية عن الرياضة مما يظهر جليا في أنها سارعت للالتحاق بهذا القسم منذ توفر الفرصة الأولى للالتحاق به. وعليه ترى الباحثة أنه كلما كانت الطالبة الرياضية أكثر ذكاء شخصيا كان المكون المعرفي لها من حيث المعتقدات والمعلومات عن الرياضة أكثر ايجابية.

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المكون المعرفي للاتجاهات نحو الرياضة والذكاء الاجتماعي، وترى الباحثة أن هذا قد يعود لأن الذكاء الاجتماعي يتعلق أساسا بكيفية التفاعل مع الآخرين، أما اعتقادات الفرد أو معارفه العلمية عن أمر ما ومنها الرياضة يكون له علاقة بما يخصه هو شخصيا أكثر مما يتعلق بكيفية تفاعله الاجتماعي مع الأفراد والجماعات من حوله. فالمعتقدات والمعارف الايجابية عن الرياضة لدى الطالبة قد تعود ذكائها الشخصي أكثر من ذكائها الاجتماعي خاصة أن تحصيل هذه المعارف لدى الطالبات يعتمد بشكل أكبر

على مجهودها الشخصي ومعرفتها بدوافعها الذاتية العلمية والمهنية أكثر من قدرتها على فهم سلوك الآخرين بطريقة صحيحة.

- توجد علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً بين المكون الوجداني للاتجاهات نحو الرياضة وكل من: الذكاء الجسمي-الحركي، والذكاء الشخصي، والذكاء الاجتماعي، الأمر الذي يدل على غلبة النواحي العاطفية والانفعالية الإيجابية لدى الطالبات، حيث تتميز الطالبات الأكثر حبا وانفعالا وجدانيا بالرياضة بالعمل على تطوير أدائهن الجسمي-الحركي، واعتنائهن بذواتهن كرياضيات، وانسجامهن مع مجموعاتهن الرياضية سواء أداخل الجامعة أو خارجها. كذلك قد يكون الذكاء الجسمي-الحركي المرتفع قد أدى بطريقة أو بأخرى لجعل الطالبة التي تحظى بحظ كبير منه أكثر حبا للرياضة. إن الذكاء الشخصي الذي ييسر للفرد فهم ذاته ويدفعه إلى تطويرها وربما يكون هو ما يجعل الطالبة تدرك مواهبها الرياضية مما حبيبها في هذه المجال. كذلك الذكاء الاجتماعي الذي يرتبط بحسن فهمنا للآخرين والتفاعل الإيجابي معهم قد ارتبط بكثير من الممارسات الرياضية لكونها جماعية، مما يجعل الطالبة الأكثر ذكاء اجتماعيا محبة للرياضة، فممارستها للأنشطة الرياضية تجعلها تلتنقي بالعديدات ممن محبات الرياضة، فتأنس بهذا الأمر الذي يتيح لها ما يسعدها من تفاعلات اجتماعية ايجابية مع الأخريات.

- هذا وقد كان للمكون الوجداني للاتجاهات نحو الرياضة والذي دل على وجود انفعالات وعواطف ايجابية تشعر بها الطالبات حيال المفاهيم والممارسات الرياضية الغلبة في تأثيره على العلاقات الارتباطية بين الاتجاهات نحو الرياضة ككل في علاقتها بأنواع الذكاء التي تناولها هذا البحث، فكانت النتيجة وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً بين الاتجاهات نحو الرياضة وكل من: الذكاء الجسمي-الحركي، والذكاء الشخصي، والذكاء الاجتماعي لدى طالبات الدفعة الأولى بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني في كلية التربية بجامعة حائل. هذا ولم تجد الباحثة دراسات سابقة عن الاتجاهات نحو الرياضة وعلاقتها بالذكاء الجسمي-الحركي والذكاء الشخصي والذكاء الاجتماعي تتفق أو تختلف نتائجها مع هذه النتائج.

التوصيات:

- إدخال مقاييس الذكاء المتعدد كإحدى طرق الانتقاء ومعايير قبول الطالبات المستجديات للالتحاق بأقسام الرياضة، مع التأكد من تقنين هذه المقاييس قبل استخدامها كإحدى وسائل أو معايير القبول.
- استخدام طرق التدريس المبنية على مفهوم الذكاء المتعدد في تدريس مقررات الرياضة.
- تعزيز الاتجاهات الايجابية نحو الرياضة لدى طالبات قسم علوم الرياضة والنشاط البدني، بإقامة أنشطة رياضية داخل الجامعة تشترك فيها الطالبات غير المتخصصات، على أن تقوم بتدريبهن طالبات قسم الرياضة الأكثر ذكاء اجتماعيا وذكاء جسميا - حركيا وذكاء شخصيا.
- إقامة دورات تدريبية لطالبات قسم علوم الرياضة والنشاط البدني للارتقاء بأنواع الذكاء المتعددة لديهن.

الاقتراحات لبحوث مستقبلية:

- إعادة اجراء هذا البحث على طالبات الدفعة الأولى بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني في كلية التربية بجامعة حائل اللائي شملهن هذا البحث عند تخرجهن، لمعرفة نوع الأثر الذي أحدثه البرنامج الأكاديمي للقسم بما يتعلق باتجاهاتهن نحو الرياضة وذكائهن الجسمي - الحركي، والشخصي، والاجتماعي.
- إجراء بحث تجريبي لاختبار فاعلية برنامج تدريبي عن الذكاء الجسمي - الحركي، والذكاء الشخصي، والذكاء الاجتماعي على الارتقاء بالاتجاهات نحو الرياضة.
- إجراء بحث عن القدرة التنبؤية للذكاء الجسمي - الحركي والذكاء الشخصي والذكاء الاجتماعي للطالبات بمدى نجاحهن كممارسات لتدريس التربية البدنية في المدارس.
- اجراء بحث مماثل للبحث الحالي على الذكور في قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة حائل ومقارنة النتائج مع نتائج هذا البحث.
- إجراء بحث مماثل للبحث الحالي على طالبات جامعة حائل خارج التخصص الرياضي ومقارنة النتائج مع نتائج هذا البحث.
- دراسة الاتجاهات نحو الرياضة وعلاقتها بأنواع أخرى من أنواع الذكاء غير المشمولة بالدراسة في هذا البحث.

قائمة المراجع:

1. السيد أبو هاشم (2007): قائمة الذكاءات المتعددة: https://fac.ksu.edu.sa/sites/default/files/qym_ldhkt_lmtdd.pdf
2. إبراهيم زكي أحمد الصاوي (2009): دراسة مقارنة أنماط الذكاء الشائعة لدى كليتي رياض الأطفال والتربية الرياضية في ضوء نظرية الذكاء المتعدد لجاردنر، مجلة كلية التربية، المجلد 19، العدد 2، 103-149.
3. أبو بكر محمد محمد مرسى (2014): بعض أنواع الذكاءات المتعددة كمؤشر تنبؤي لتعلم مهارتي التمريرة الصدرية والمحاورة لدى لاعبي الميني باسكت، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد 1، العدد 39، 61-93.
4. آمال بنت محمد بن إبراهيم الهبدان (2017): دراسة مجتمعية حول آثار ممارسة الرياضة على الفتيات: دراسة مطبقة على مدينة الرياض، مجلة الخدمة الاجتماعية، المجلد 2، العدد 57، 223-267.
5. حسام السيد محمد (2015): تأثير استخدام بعض أنشطة الذكاءات المتعددة على تنمية المهارات النفسية وتعلم المهارات الأساسية للمبتدئين في المباراة بسلاح الشيش، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 75، 479-501.
6. راتب محمد الداود وزهير حسن الزغبى (2005): اتجاهات طلبة جامعة الحسين بن طلال نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد 2، العدد 21، 158-192.
7. رأفت عبد الهادي كاظم الكروي (2013): مستويات الذكاء المتعدد وعلاقتها بأداء الرمية الجانبية والإخماد بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 6، العدد 4، 62-95.
8. رجاء محمود أبو علام (1998): مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، الطبعة الأولى، دار النشر للجامعات، القاهرة.
9. سالي محمود خالد سليمان (2013): علاقة الذكاءات المتعددة ببعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد 26، 444-469.

10. سمير عبد النبي شعبان عيسى (2017): أثر ممارسة العروض الرياضية في بعض الذكاءات المتعددة وعلاقتها بمستوى الأداء لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد 93، 4-22.
11. شجاع بن حسن حداد (2007): دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المشاركين والمشاركات بمراكز اللياقة البدنية بالمدينة المنورة، مجلة العلوم البدنية الرياضية، س 6، العدد 11، 301-333.
12. عبد الرحيم عبد الرحمن ذياب (2004): اتجاهات طلبة جامعة الكويت نحو الرياضة للجميع، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد 3، العدد 19، 174-148.
13. عبد الفتاح محمد دويدار (1999): علم النفس الاجتماعي أصوله ومبادئه، دار المعرفة الجامعية، الشطبي.
14. علي الجفري (2014): اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، المجلد 28، العدد 8، 1922-1899.
15. عمرو أحمد فؤاد محمد (2013): الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والخجل والسلوك العدواني لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي، الرياضة علوم وفنون، المجلد 46، 416-385.
16. قميني حفيظ (2017): قراءة شروط وضوابط الممارسة الرياضية النسوية، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة، س 7، العدد 14، 192-187.
17. كاشف زايد ومصطفى الجبالي وعلي الشعيلي (2004): اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي. مجلة سلسلة الدراسات النفسية والتربوية. المجلد 8
https://www.researchgate.net/publication/215457551_atjahat_tlibt_jamt_alsltan_qabws_nhw_alnshat_alryady_wlaqtha_bbd_almtghyrt
18. لمياء فوزي محروس (2018): فاعلية استخدام بعض أنشطة الذكاءات المتعددة على مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الدفاعية في كرة السلة والمهارات النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد 1 العدد 47، 285-327.
19. محمد بن عطا الله (2018): دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وعلاقتها باتجاهاتهم نحو نشاط كرة اليد: دراسة

ميدانية ببعض معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مجلة التميز لعلوم الرياضة، العدد 4، 77-104.

20. محمد حسن غانم وخالد محمد القيلوبي (2013): مقدمة في علم النفس الاجتماعي، جدة: خوارزم العلمية.

21. محمد حسن حسن رخا ومحمد كمال حسين عزت (2016): نسب مساهمة الذكاءات المتعددة في طرق أداء السباحة، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة، س 6، العدد 7، 135-148.

22. معتصم أحمد الخطاطبة و معن أحمد محمود الشعلان (2016): الذكاءات المتعددة لطلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، مؤتة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 31، العدد 6، 317-356.

23. نجلاء فتحي مهدي (2019): تأثير برنامج الحركة صحة وبركة على بعض المتغيرات البدنية والنفسية وعلاقته بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى طالبات جامعة جازان، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد 3، العدد 48، 462-498.

24. هشام محمد كمال الجعبري (2019): تأثير استخدام استراتيجيات التعلم وفقا للذكاءات المتعددة على التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في الهوكي، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد 37، 224-253.

المراجع باللغة الانجليزية:

26. Armstrong Thomas (2009): Multiple Intelligence in the Class Room. ASCD Member Book: Alexandria, Virginia USA ,3rd edition. Google Scholar.
27. Cerruti C.(2013): Building a functional multiple intelligences theory to advance educational neuroscience. *Front Psychol.* 2013;4:950. doi:10.3389/fpsyg.2013.00950 (retrieved on 1st of March. 2021)
28. Gardener H. (1983): Frames of Mind. New York: Basic Books. Google Scholar.
29. Kendra, Cherry (2019): Gardeners' Theory of Multiple Intelligences <https://www.verywellmind.com/gardeners-theory-of-multiple-intelligences-2795161#citation-2> (retrieved on 1st of March. 2021).

بناء مقياس الحيوية الذاتية لدى طلبة كليات التربية الرياضية في جامعة كرميان

أ.د. فاتن علي اكبر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كرميان - العراق

د. نانسي بسام محمود الشوملي

كلية التربية - جامعة حفر الباطن - الاردن

ملخص البحث

هدف الدراسة إلى بناء مقياس للحياة الذاتية و التعرف على الحياة الذاتية ومجالاته لدى عينة البحث. واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بطريقة المسح وتكونت عينة البحث من (200) طالب وطالبة من التربية الرياضية في جامعة كرميان . وتحقيقاً لأهداف الدراسة تم بناء مقياس الحياة الذاتية وقد تحققت الباحثتان من الخصائص السيكومترية للمقياس وتم استخراج دلالات الصدق والثبات للمقياس . ثم قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية وتفرغ البيانات ومعالجة نتائجها إحصائياً . وقد تم بناء مقياس الحياة الذاتية لدى طلبة التربية الرياضية , وتكون المقياس من (4) مجالات هي (الحياة البدنية ، الحياة المعرفية ، الحياة الانفعالية ، الحياة الاجتماعية) لكل مجال (8) فقرات بذلك يصبح مجموع الفقرات الكلي (32) فقرة . وأوصت الدراسة بإجراء بحوث أخرى تهدف إلى معرفة العلاقة بين الحياة الذاتية و(مستوى التحصيل الدراسي ، الانجاز الرياضي) وغيرها.

الكلمات المفتاحية : الحياة الذاتية ، طلبة التربية الرياضية .

المقدمة ومشكلة البحث

هناك العديد من المواقف المتعددة غير المتوقعة في حياتنا اليومية تجعل الفرد يصاب باليأس والإحباط لبضع لحظات ويشعر بأحاسيس الكسل والخمول ، ويكون الفرد بحاجة الى كلمات تشجيعية تدفع به خارج هذه الحالة ليخطو الى الامام ويكمل طريقه . ولكن لا يتوفر دائماً من يتبنى هذه المهمة كونه يلبي حاجات الفرد ، التي لم يتم اشباعها ، وبالتالي فهو باعث لمشاعر النفس وعواطفها للاندفاع لما يحقق رغباتها وغايتها وطموحاتها . لذلك فهناك عنصر أساسي للعمل بفعالية أكبر وهو الحياة الذاتية ، فهي حالة من الشعور الايجابي بالحياة والطاقة والتي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس والامتلاء بالحياة والاحساس بالقوة والشعور بالاقتدار ويعتقد بانها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشطاً بتدريبهم (العامري ، 2017:ص56) .

هذا ويستخدم مفهوم الحيوية الذاتية في العديد من السياقات والنظم العلمية ويحمل معانٍ متباينة وفقاً لذلك ، إلا أن المجال الرئيسي الذي يتردد فيه هذا المفهوم بصورة مكثفة في الوقت الراهن هو مجال علم النفس الإيجابي ، على اعتبار أن الشعور بالحيوية والنشوة العامة والإقدام على الحياة والترحيب بها بهمة ونشاط جانب مهم للخبرة البشرية ومؤشر رئيسي من مؤشرات جودة الحياة النفسية . كما يوحي اللفظ (الحيوية الذاتية) فإن الفرد هو الذي يقوم بعملية التحفيز والتنشيط ولا يساعده أحد . وهو عبارة عن كل قول أو فعل أو إشارة تدفع الفرد إلى سلوك أفضل أو تعمل على استمراره فيه ، ووصوله إلى حالة الشغف والتلهف والسرور (الكفاوين ، 2009:ص48) .

كذلك ينظر لمفهوم الحيوية الذاتية بوصفها النقيض المنطقي لمتلازمة الوهن أو الإعياء النفسي المزمن "Chronic Psychological Fatigue Syndrome" وهي حالة مرضية يشعر معها الشخص بانهايار قدرته على المقاومة وتدني دافعيته للحياة إلى أقصى درجة مع الشكوى الدائمة من التعب والضعف البدني العام وفقدان الهمّة وضعف الحماس وعدم الرغبة في العمل وعدم القدرة على إتمام ما يبدوونه منه ، وعدم القدرة على تحمل المسؤوليات والتردد وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والهروب من مجابهة المشكلات وحلها والسلبية والتمركز حول الذات وفقدان النشاط الاجتماعي فضلاً عن ما يقترن كل ذلك به من بلادة عقلية وعزوف عن مباحج الحياة ومتعتها (أكبر ، 2019:ص76) .

لذلك لابد من توافر هذا المتغير لدى الأفراد لاسيما شريحة الطلبة الرياضيين ، تحقيقاً للذات والإمكانات ، ولابد من استثمار القوة الداخلية لدى الطالب وزيادة حيويته وتنشيطه . وتتبع أهمية ذلك من إن التحكم بأفكارنا ومعرفة كيفية التصرف عندما نصاب بفقدان الحماس قد يساعدنا كثيراً على تحسين العديد من المواقف الحياتية .

وبناء على ذلك تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تتصدى إلى هذا المفهوم الذي هو حديث العهد بعلم النفس العام والرياضي والذي لم يلق حظه من الدراسة والتحليل بعلم النفس الإيجابي - حسب علم الباحثين - ولم تتناولها الدراسات المحلية والعربية بشكل مباشر ، مما يتطلب المزيد من الدراسة عنه ، والتي ستساعدنا على فهم أفضل لطبيعة السلوكيات لدى الطلبة الرياضيين . وهذه الدراسة تبني عمل مقياس جديد من نوعه عن الحيوية الذاتية أملاً في أن ينال هذا المفهوم قبولا واستهدافا من الباحثين المهتمين ، وتفتح المجال أمامهم للبحث في هذا المفهوم ، والتي تعتبر من الأمور الجوهرية التي ينبغي التركيز عليها وتنميتها لدى أفراد الطلبة ، باعتبارها حالة تقدم مؤشرا مقبولا للتنبؤ بالوضع الصحي العام للفرد من وجهة النظر الطبية ، وللوضع النفسي العام للفرد من

وجهة نظر المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي . فضلا عن أنها من مصادر الطاقة الدافعة للإنسان باتجاه بناء وتحقيق الذات .

لقد خلصت نتائج كثير من الدراسات أن التنشيط من أقوى عمليات التشجيع للنفس وتدخل في دائرة برمجة العقل الباطن على أمور بمقدورها أن تجعل الفرد الأكثر نشاطا وإنتاجية ومعرفة ، كما أنها ترفع من فهمه لذاته وتقديره لها . ومن خلال خبرة الباحثين الأكاديمية ، تولدت لديهما القناعة بوجود قصور في دراسة وقياس هذا المتغير ، وأن التراث البحثي والتطبيقي على المستوى النفسي العربي والمحلي يفتقر إلى مثل هذه الدراسات . لذلك فإن الافتقاد للحياة الذاتية يفضي إلى زيادة احتمالات الفرد من الإرهاق لاسيما في البيئة الدراسية ، استجابة نفسية لضغوط العمل، وتتكون من الشعور بالاستنزاف الانفعالي مما يؤدي بالضرورة إلى فتور الهمة وانهايار العزيمة والنتيجة الأخيرة هذه أكثر ارتباطا بعامل الاستنزاف الانفعالي لكونه يخفض بصورة دالة من مصادر الطاقة الانفعالية والبدنية المتاحة للفرد (محمد، 2009:ص38) .

لذا فإن مشكلة الدراسة يمكن صياغتها بالشكل الآتي : ما مستوى الحياة الذاتية لدى طلبة التربية الرياضية حسب متغير جنسهم ؟

أهداف البحث : يهدف البحث إلى:

- بناء مقياس للحياة الذاتية لدى عينة البحث .
- التعرف على الحياة الذاتية ومجالاته لدى عينة البحث .

فرضية البحث :

هناك مستوى مرتفع في مستوى الحياة الذاتية لدى طلبة التربية الرياضية .

مجالات البحث :

- المجال البشري : (200) من طلبة التربية الرياضية في جامعة كرميان .
- المجال الزمني : المدة من 2019/1/15 لغاية 2019 /4/14 .
- المجال المكاني : القاعات الدراسية لكليات التربية الرياضية في جامعة كرميان .

تحديد المصطلحات :

مفهوم الحياة الذاتية (Subjective Vitality) :

وهي "حالة امتلاك الشخص لمقومات الحمس للحياة والاقبال عليها بهمة وفاعلية موفرا مستوى مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ويحفزه باتجاه الاندفاع

الإيجابي نحو الإعمار الحياتي ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى وقيمة في الحياة " (أكبر ، 2019:ص61) . وتتبنى الباحثتان هذا التعريف في البحث الحالي .

منهج وإجراءات البحث :

- **منهج البحث :** تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لملائمته لأهداف البحث .
- **مجتمع البحث وعينه :** ان مجتمع البحث الحالي بلغ (238) من طلبة التربية الرياضية في جامعة كرميان ، وتم اختيار العينة عشوائيا اذ بلغت (120) طالب ، و(80) طالبة ، (5%) منها مثلت التجربة الاستطلاعية للتأكد من صلاحية تطبيق المقياس وبلغ عددهم (10) طالبا وطالبة .

• إجراءات البحث الميدانية :

خطوات بناء مقياس الحيوية الذاتية :

هناك مجموعة من الخطوات والتي اتبعتها الباحثتان في بناء مقياس الحيوية الذاتية وهي كالآتي :

- تحديد المنطلقات النظرية لبناء المقياس : نظرا لخصوصية مجتمع البحث وافتقار وجود أداة مناسبة مطابقة لموضوع الدراسة على - حد علم الباحثتين - فقد قامتا ببناء هذا المقياس لكي يتلاءم وطبيعة البحث وأهدافه وأن يتوفر لديهما مقياس خاص يحدد مستوى الحيوية الذاتية لدى هذه الفئة من الطلبة .
- تحديد مفهوم الحيوية الذاتية : حددت الباحثتان التعريف النظري لمفهوم الحيوية الذاتية لـ (Kurtus,2012) الذي عرفها بأنها "حالة امتلاك الشخص لمقومات التحمس للحياة والاقبال عليها بهمة وفاعلية موفرا مستوى مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ويحفزه باتجاه الاندفاع الإيجابي نحو الإعمار الحياتي ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى وقيمة في الحياة" (أكبر ، 2019:ص61) .
- تحديد مجالات المقياس : وجدت الباحثتان أن المجالات التي نستطيع من خلالها تغطية هذا المفهوم ومدى تمثيلها للموضوع هي ؛ (الحياة البدنية ، الحيوية المعرفية ، الحيوية الانفعالية ، الحيوية الاجتماعية) وهذا التحديد عززته المصادر العلمية التي استندت لها الباحثتان .
- إعداد فقرات المقياس : بعد أن تم تعريف الحيوية الذاتية وتحديد المجالات التي يتألف منها المقياس ووضع التعريفات العامة لها والتي تم اعتمادها في جمع وإعداد فقرات كل مجال من تلك المجالات إذ تكون منسجمة مع تعريف المجال ، والأخذ بنظر الاعتبار طبيعة وخصائص

المجتمع الذي سيطبق عليها المقياس ، ومن خلال استخدام طرائق وأساليب عدة لجمع وكتابة فقرات المقياس تمكنت الباحثتان من صياغة (44) عبارة ، موزعة على (4) مجالات لكل مجال (11) عبارة (ملحق 1) .

- تحديد اسلوب صياغة الفقرات وأسسها : اعتمدت الباحثتان طريقة ليكرت (Likert) ، (ميزان التقدير الخماسي) في بناء مقياس الحيوية الذاتية كإحدى الطرائق المستخدمة في بناء المقياس .

- صلاحية العبارات المقياس : لغرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات وملاءمتها للمجال الذي وضعت فيه ، تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس العام والاختبار والقياس والتقويم وقد بلغ عدد فقرات المقياس بصيغتها الأولية (44) فقرة فيما يعتقد أنها تغطي هذا المفهوم (ملحق 1).

واستنادا إلى آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية الفقرات والإبقاء على الفقرات التي كانت قيمة (كا2) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وكما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين قيمة (كا2) لآراء السادة الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس

ت	المجالات	رقم الفقرة	آراء الخبراء		قيمة كا2 المحسوبة	مستوى الدلالة
			موافق	غير موافق		
1	الحوية البدنية	6-4-2-1	17	2	11,84	معنوي
		10-5-3	15	4	6,36	
		8-	14	5	4,26	
2	الحوية المعرفية	11 - 9 - 7	9	10	0,04	عشوائي
		6-5-3-2-1	16	3	8,88	
		10-9-8	15	4	6,36	
3	الحوية الانفعالية	7-4	13	6	2,56	معنوي
		11	11	8	0,46	
		9-6-4-2	16	3	8,88	
		10-5-3-1	14	5	4,26	عشوائي
		7	13	6	2,56	
		11- 8	9	10	0,04	

تابع الجدول (1)

بين قيمة (كا2) لآراء السادة الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس

ت	المجالات	رقم الفقرة	اراء الخبراء		قيمة كا2 المحسوبة	مستوى الدلالة
			موافق	غير موافق		
4	الحيوية الاجتماعية	10- 5 - 2	15	4	6,36	معنوي
		7-6-3-1	18 17	2	11,84	
		9		1	15,2	
		4	8	11	0,46	عشوائي
		11 - 8	12	7	1,3	

*قيمة (كا2) الجدولية عند درجة حرية (1) ونسبة خطأ (0,05) تساوي (3,84)

وفي ضوء آراء السادة الخبراء والمختصين تم حذف بعض الفقرات لعدم صلاحيتها ، والتي لم تحصل على تأييد أكثرية الخبراء والمختصين والبالغ عددها (12) فقرة . وبذلك أصبح المقياس بصورته الأولية قبل التطبيق يتكون من (32) فقرة ، (10) سلبية و(22) إيجابية . موزعة على أربعة مجالات للمقياس لكل مجال (8) فقرة ، وبعد ذلك تم إعطاء تسلسل للفقرات بصورة مجمعة ليتم توزيعها في استمارة على العينة .

اعداد تعليمات المقياس

من اجل ان تكتمل صورة المقياس بغية التمكن من تطبيقه على عينة البحث ، تم اعداد تعليمات المقياس وقد حددت التعليمات طريقة الاجابة عن فقرات المقياس ، والتأكيد على عدم ذكر الاسم ، وانه اجاباتهم ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .

التجارب الاستطلاعية والأساسية :

التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية وذلك بالساعة التاسعة من صباح يوم الثلاثاء الموافق 2019/1/15 بهدف التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس البالغ عددها (32) فقرة على عينة من (20) طالبا اختيروا بصورة عشوائية . وطلب منهم قراءة الفقرات والاستفسار عن أي صعوبة قد تواجههم في الإجابة . ولقد أظهرت التجربة الاستطلاعية وضوح الفقرات وتبين أن الوقت المستغرق للإجابة على مقياس الحيوية الذاتية (16-18) دقيقة وبمعدل (17) دقيقة . وبذلك أصبح المقياس بتعليماته وفقراته جاهزا للتطبيق .

التجربة الرئيسية لمقياس الحيوية الذاتية (عينة التحليل الاحصائي) :

تم تطبيق المقياس على طلبة التربية الرياضية في جامعة كرميان مكونة من (120) طالبا و(80) طالبة بتاريخ 22-23/1/2019 (الملحق 3) .

تصحيح المقياس :

كانت بدائل الإجابة في المقياس الحالي تتكون من خمسة بدائل وهذه البدائل هي ؛ (تعبر عني تماما ، تعبر عني كثيرا، تعبر عني إلى حد ما ، تعبر عني قليلا ، لا تعبر عني إطلاقا) وتكون الدرجة (1,2,3,4,5) للفقرات الإيجابية والدرجات (1,2,3,4,5) للفقرات السلبية وبذلك تكون أقل درجة (32) والوسط الفرضي (96) وأعلى درجة للمقياس (160) درجة .

استخراج الأسس العلمية للمقياس :

- صدق المقياس : تم التحقق من صدق المقياس باستخدام نوعين من أنواع الصدق وهما:
 - صدق المحتوى : وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما تم عرض مجالات وفقرات مقياس الحيوية الذاتية على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي لإقرار صلاحية فقرات المقياس ومدى تمثيل هذه العبارات للمجالات التي يقيسها.
 - صدق البناء : ولتحقيق صدق البناء استخدمت الباحثان الطرائق الآتية :
- الصدق التمييزي (المجموعات المتطرفة) :

وزعت استمارات المقياس لكل فرد من أفراد العينة ، وبعد الانتهاء من الاستجابة جمعت الاستمارات ، وصححت إجابات أفراد العينة على مقياس الحيوية الذاتية وحددت الدرجة الكلية التي حصل عليها كل فرد ورتبت الدرجات تنازليا ، ثم اختيرت نسبة (27%) من الدرجات العليا ، و(27%) من الدرجات الدنيا لتمثلا للمجموعتين المتطرفتين، إذ كان عدد الأفراد في المجموعتين العليا والدنيا مساويا (54) فردا لكل مجموعة بعد ذلك تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المجموعتين وتطبيق اختبار (T. test) للعينات المستقلة للتعرف الدلالة الإحصائية للفرق بين المجموعتين العليا والدنيا من خلال مقارنته بمستوى دلالة (0.05) . والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2) بين قِيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للمجموعتين العليا والدنيا ودلالاتها المعنوية لعبارات المقياس

الفقرات	المجموعتان	عدد العينة لكل مجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	تميز الفقرة
1ع	المجموعة العليا	54	4.7407	0.55577	30.796	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.8519	0.40782	30.796	0.000	
2ع	المجموعة العليا	54	4.6852	0.60887	28.027	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.7963	0.45056	28.027	0.000	
3ع	المجموعة العليا	54	4.7963	0.45056	31.235	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.6481	0.58785	31.235	0.000	
4ع	المجموعة العليا	54	4.6667	0.84675	20.932	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.5000	0.72032	20.932	0.000	
5ع	المجموعة العليا	54	4.7593	0.51157	27.799	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.6111	0.65637	27.799	0.000	
6ع	المجموعة العليا	54	4.5370	0.81757	20.030	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.5741	0.71643	20.030	0.000	
7ع	المجموعة العليا	54	4.7407	0.58874	23.448	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.7963	0.71056	23.448	0.000	
8ع	المجموعة العليا	54	4.6296	0.55952	24.194	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.8148	0.64644	24.194	0.000	
9ع	المجموعة العليا	54	4.4074	1.05542	15.978	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.6481	0.70463	15.978	0.000	
10ع	المجموعة العليا	54	4.5556	0.81650	22.547	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.5556	0.53787	22.547	0.000	
11ع	المجموعة العليا	54	4.3333	0.91115	17.647	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.5926	0.68731	17.647	0.000	
12ع	المجموعة العليا	54	4.6296	0.68118	23.542	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.5926	0.65929	23.542	0.000	
13ع	المجموعة العليا	54	4.6296	0.83092	21.884	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.5741	0.60194	21.884	0.000	
14ع	المجموعة العليا	54	4.6852	0.60887	28.583	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.5185	0.54047	28.583	0.000	
15ع	المجموعة العليا	54	4.5000	0.69364	26.882	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.3889	0.49208	26.882	0.000	
16ع	المجموعة العليا	54	4.5185	0.86310	21.017	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.6296	0.52472	21.017	0.000	

تابع الجدول (2) بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للمجموعتين العليا والدنيا ودلالاتها المعنوية لعبارات المقياس

الفقرات	المجموعتان	عدد العينة لكل مجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	تميز الفقرة
ع17	المجموعة العليا	54	4.6852	0.57705	31.392	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.4259	0.49913	31.392	0.000	
ع18	المجموعة العليا	54	4.5556	0.57188	15.965	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	2.0000	1.02791	15.965	0.000	
ع19	المجموعة العليا	54	4.5741	0.76730	17.052	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.6667	0.99052	17.052	0.000	
ع20	المجموعة العليا	54	4.5185	0.79481	16.264	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.8889	0.88310	16.264	0.000	
ع21	المجموعة العليا	54	4.4630	0.81757	13.952	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.8519	1.10586	13.952	0.000	
ع22	المجموعة العليا	54	4.6296	0.55952	16.511	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.8333	1.11169	16.511	0.000	
ع23	المجموعة العليا	54	4.3704	0.73449	13.193	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	2.1111	1.02178	13.193	0.000	
ع24	المجموعة العليا	54	4.4630	0.86249	14.515	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.7593	1.06284	14.515	0.000	
ع25	المجموعة العليا	54	4.3704	0.80789	13.467	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	1.9259	1.06136	13.467	0.000	
ع26	المجموعة العليا	54	4.6667	0.54944	8.621	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	2.8519	1.44598	8.621	0.000	
ع27	المجموعة العليا	54	4.7222	0.49208	8.893	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	3.0370	1.30258	8.893	0.000	
ع28	المجموعة العليا	54	4.5370	0.63582	7.285	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	3.0370	1.37310	7.285	0.000	
ع29	المجموعة العليا	54	4.6852	0.69565	7.669	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	3.1296	1.31818	7.669	0.000	
ع30	المجموعة العليا	54	4.5556	0.88310	6.360	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	3.1481	1.36544	6.360	0.000	
ع31	المجموعة العليا	54	4.5370	0.63582	6.093	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	3.2778	1.37932	6.093	0.000	
ع32	المجموعة العليا	54	4.8333	0.50469	8.870	0.000	مميزة
	المجموعة الدنيا	54	3.1296	1.31818	8.870	0.000	

في الجدول اعلاه تم قبول جميع الفقرات عند مستوى دلالة (0,05) .

معامل الاتساق الداخلي : الجدول (3) أدناه يبين نتائج معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة (0,05)

الجدول (3) يُبين الجدول نتائج معامل الارتباط بيرسون بين العبارات للمقياس والدرجة الكلية للمقياس باستخدام طريقة الاتساق الداخلي

الفقرات	درجة معامل ارتباط بيرسون	نسبة الخطأ	دلالة العبارة	الفقرات	درجة معامل ارتباط بيرسون	نسبة الخطأ	دلالة الفقرة
ع1	.772**	0.000	دالة	ع17	.819**	0.000	دالة
ع2	.781**	0.000	دالة	ع18	.716**	0.000	دالة
ع3	.820**	0.000	دالة	ع19	.761**	0.000	دالة
ع4	.795**	0.000	دالة	ع20	.722**	0.000	دالة
ع5	.829**	0.000	دالة	ع21	.759**	0.000	دالة
ع6	.788**	0.000	دالة	ع22	.799**	0.000	دالة
ع7	.791**	0.000	دالة	ع23	.692**	0.000	دالة
ع8	.803**	0.000	دالة	ع24	.749**	0.000	دالة
ع9	.762**	0.000	دالة	ع25	.744**	0.000	دالة
ع10	.792**	0.000	دالة	ع26	.560**	0.000	دالة
ع11	.754**	0.000	دالة	ع27	.532**	0.000	دالة
ع12	.776**	0.000	دالة	ع28	.478**	0.000	دالة
ع13	.826**	0.000	دالة	ع29	.424**	0.000	دالة
ع14	.831**	0.000	دالة	ع30	.452**	0.000	دالة
ع15	.826**	0.000	دالة	ع31	.436**	0.000	دالة
ع16	.819**	0.000	دالة	ع32	.456**	0.000	دالة

من الجدول أعلاه جميع الفقرات كانت دالة عند مستوى دلالة (0,05)

وأيضا تم حساب معامل ارتباط درجة كل فقرة بمجالها الذي تنتمي له باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، وحساب معامل ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس ، إذ كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,05) والجدول (4) أدناه يبين نتائج ارتباط كل عبارة بمجالها للمقياس ، كما يبين ارتباط كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس .

الجدول (4) يُبين نتائج ارتباط كل فقرة بمجالها للمقياس

المجال الأول			
الفقرات	معامل ارتباط بيرسون	نسبة الخطأ	دلالة الارتباط
1ع	.862**	0.000	دال
2ع	.906**	0.000	دال
3ع	.943**	0.000	دال
4ع	.936**	0.000	دال
5ع	.957**	0.000	دال
6ع	.912**	0.000	دال
7ع	.893**	0.000	دال
8ع	.924**	0.000	دال
المجال الثاني			
الفقرات	معامل ارتباط بيرسون	نسبة الخطأ	دلالة الارتباط
9ع	.851**	0.000	دال
10ع	.851**	0.000	دال
11ع	.866**	0.000	دال
12ع	.845**	0.000	دال
13ع	.898**	0.000	دال
14ع	.889**	0.000	دال
15ع	.931**	0.000	دال
16ع	.897**	0.000	دال
المجال الثالث			
الفقرات	معامل ارتباط بيرسون	نسبة الخطأ	دلالة الارتباط
17ع	.731**	0.000	دال
18ع	.878**	0.000	دال
19ع	.922**	0.000	دال
20ع	.838**	0.000	دال
21ع	.828**	0.000	دال
22ع	.916**	0.000	دال
23ع	.837**	0.000	دال
24ع	.894**	0.000	دال

الجدول (4) يُبين نتائج ارتباط كل فقرة بمجالها للمقياس

المجال الأول			
الفقرات	معامل ارتباط بيرسون	نسبة الخطأ	دلالة الارتباط
المجال الرابع			
الفقرات	معامل ارتباط بيرسون	نسبة الخطأ	دلالة الارتباط
ع25	.390**	0.000	دال
ع26	.826**	0.000	دال
ع27	.809**	0.000	دال
ع28	.834**	0.000	دال
ع29	.774**	0.000	دال
ع30	.756**	0.000	دال
ع31	.851**	0.000	دال
ع32	.789**	0.000	دال

الجدول (5)

يبين ارتباط كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس

المجالات	معامل ارتباط بيرسون	نسبة الخطأ	دلالة الارتباط
المجال الأول	.869**	0.000	دال
المجال الثاني	.909**	0.000	دال
المجال الثالث	.881**	0.000	دال
المجال الرابع	.682**	0.000	دال

ثبات المقياس :

من أجل التأكد من ثبات مقياس الحيوية الذاتية استخدمت الباحثان معامل الفاكرونباخ والتجزئة النصفية ، وعند حساب معامل الثبات الفاكرونباخ اتضح أنها تبلغ (0.970) وهي قيمة ممتازة في بحوث التربية الرياضية ، ومعامل ثبات عال وموثوق به ويمكن اعتماده . أما درجة معامل ثبات التجزئة النصفية بلغت (0.857) .

الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحاسوب الآلي على وفق نظام (SPSS) لتحليل البيانات في البحث الحالي :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .

- معامل الارتباط البسيط لبيرسون .
 - اختبار (t-test) .
 - مربع كاي.
 - النسبة المئوية .
 - معامل ثبات الفا كرونباخ .
 - المتوسط الفرضي .
- عرض النتائج ومناقشتها :
- عرض وتحليل الوصف الإحصائي للعينة :

الجدول (6)

يبين الوصف الإحصائي للعينة

العينة	عدد العينة	اقل درجة	اعلى درجة	المجموع	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	التباين	معامل الالتواء	الخطأ الالتوائي
الذكور	120	119.00	160.00	16769.00	139.7417	0.74421	8.15243	66.462	0.038	0.221
الاناث	80	137.00	160.00	11522.00	144.0250	0.65337	5.84391	34.151	0.640	0.269

من الجدول أعلاه يتبين أن قيمة الوسط الحسابي للذكور (139.7417) بانحراف معياري (8.1524) ومعامل التواء (0.038) . فيما كان الوسط الحسابي للإناث (144.0250) بانحراف (5.8439) ومعامل التواء (0.640).

وعند مقارنة قيمة معامل الالتواء للذكور والإناث بمنحى "كاوس" والذي يمتد بين (+3 ، -3) نجد إن الحيوية الذاتية للإناث تتباعد عن مركز منحى "كاوس".

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (6) أن هذه النتيجة مؤشر أن الحيوية الذاتية كمتغير نفسي له علاقات ارتباطية مباشرة بالكثير من المتغيرات الشخصية ذات الطابع الايجابي وذات الطابع السلبي ، فقد أثبتت نتائج بعض الدراسات وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الحيوية الذاتية وانخفاض مستوى الدافعية وكذلك علاقة سلبية بين الحيوية الذاتية والقصور في مهارات ضبط الذات والانفعالات السلبية والقلق والعصابية والأعراض البدنية والألم البدني ومركز الضبط الخارجي والاضطرابات الجسمية . وكذلك يمكننا أن نشعر بفقدان الحماس والحيوية لعدم فهمنا جيدا للهدف الذي نطمح في الوصول إليه . إن التمتع بأهداف محددة جيدا يعتبر طريقة لتنشيط الذاتي . وأن عدم الشعور بالإحباط واليأس قد يكون نتيجة لتحفيز وتنشيط الذات على درجة عالية والنابع من جهودنا العالية المبذولة (أكبر ، 2017:ص42) .

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط الفرضي لمجالات المقياس

المجالات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
الحيوية البدنية	27.7500	11.27801	24
الحيوية الانفعالية	28.6650	10.19620	24
الحيوية الاجتماعية	30.4150	8.17293	24

يتضح من الجدول (7) أن الوسط الحسابي للحيوية البدنية (27.7500) والانحراف المعياري (11.27801) والوسط الفرضي (24) ، وكان الوسط الحسابي للحيوية المعرفية (28.6850) والانحراف المعياري (10.70414) والوسط الفرضي (24) ، ويتضح أيضا الوسط للحيوية الانفعالية (28.6650) بانحراف معياري (10.1920) ووسط فرضي (24) ، وبلغ الوسط الحسابي للحيوية الاجتماعية (30.4150) والانحراف المعياري (8.17293) بوسط فرضي (24) ، إذ أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الأوساط الحسابية والفرضية ولصالح الوسط الحسابي لعينة البحث . ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أن الحيوية الذاتية تمد الفرد بالحماس والالتيقظ والبهجة والنشاط ويكون الفرد فيها ميالاً إلى البهجة والتفاؤل مثل القدرات الإبداعية والحب والتعاون والأحاسيس وتكون قدرات الفرد البدنية والنفسية والانفعالية في قمة العطاء نتيجة بعض التغيرات الفسيولوجية الأساسية والمنظمة في جسم الإنسان ، كما أن زيادة النشاط الحيوي الرياضي في الطور الموجب يرافقه زيادة في نشاط الجهاز العصبي مما يساعد الجسم على تعبئة طاقاته بصورة ايجابية وفعالة . (سلامة ، 1992:ص23)

اشتقاق المعايير لمقياس الحيوية الذاتية :

تعد المعايير من الشروط الأساسية لتفسير درجة الفرد على اختبار أو مقياس ما ، في ضوء أداء الأفراد الآخرين الذين ينتمي إليهم هذا الفرد . وقد ارتأت الباحثتان إلى اشتقاق نوع من المعايير للمقياس الحالي هو الدرجة الزائفة باعتبارها تعطي صورة واضحة عن مركز الفرد النسبي عند مقارنتها بمنحى "كاوس" والذي يمتد بين (+3،-3) ، كما تتسم بالمرونة في تطبيقها أية مجموعة أو عينة من الأفراد ، فضلا عن سهولة حسابها ووضوح مدلولها وصلاحيه استخدامها مع أي نوع من الاختبارات أو المقاييس التربوية والنفسية والجدول أدناه يبين الدرجات الزائفة للعينة .

الجدول (8)

يبين الدرجات الخام للعينة والدرجات الزائفة

الدرجة الزائفة	الدرجات الخام مرتبة تنازلياً	تسلسل الاستمارات	الدرجة الزائفة	الدرجات الخام مرتبة تنازلياً	تسلسل الاستمارات
0.48348	132	101	1.30468	160	1
0.48348	132	102	1.21669	157	2
0.45415	131	103	1.18736	156	3
0.45415	131	104	1.18736	156	4
0.42482	130	105	1.15804	155	5
0.42482	130	106	1.15804	155	6
0.39549	129	107	1.07005	152	7
0.39549	129	108	1.07005	152	8
0.36617	128	109	1.07005	152	9
0.33684	127	110	1.04072	151	10
0.33684	127	111	1.04072	151	11
0.33684	127	112	1.04072	151	12
0.33684	127	113	1.04072	151	13
0.30751	126	114	1.04072	151	14
0.30751	126	115	1.01139	150	15
0.27818	125	116	1.01139	150	16
0.27818	125	117	0.98207	149	17
0.27818	125	118	0.98207	149	18
0.1902	122	119	0.98207	149	19
0.10221	119	120	0.95274	148	20
0.10221	119	121	0.95274	148	21
0.07288	118	122	0.92341	147	22
0.04355	117	123	0.92341	147	23
0.04355	117	124	0.92341	147	24
0.04355	117	125	0.92341	147	25
0.04355	117	126	0.92341	147	26
0.01422	116	127	0.89408	146	27
0.01422	116	128	0.86475	145	28
0.01422	116	129	0.86475	145	29

تابع الجدول (8)
يبين الدرجات الخام للعينة والدرجات الزائفة

الدرجة الزائفة	الدرجات الخام مرتبة تنازلياً	تسلسل الاستمارات	الدرجة الزائفة	الدرجات الخام مرتبة تنازلياً	تسلسل الاستمارات
0.01422	116	130	0.86475	145	30
-0.0151	115	131	0.86475	145	31
-0.0151	115	132	0.83542	144	32
-0.04443	114	133	0.83542	144	33
-0.07376	113	134	0.83542	144	34
-0.07376	113	135	0.83542	144	35
-0.07376	113	136	0.83542	144	36
-0.07376	113	137	0.83542	144	37
-0.10309	112	138	0.83542	144	38
-0.2204	108	139	0.80609	143	39
-0.2204	108	140	0.80609	143	40
-0.48436	99	141	0.80609	143	41
-0.48436	99	142	0.80609	143	42
-0.54302	97	143	0.80609	143	43
-0.57235	96	144	0.80609	143	44
-0.66033	93	145	0.80609	143	45
-0.68966	92	146	0.80609	143	46
-0.68966	92	147	0.80609	143	47
-0.80697	88	148	0.77677	142	48
-0.86563	86	149	0.77677	142	49
-0.89496	85	150	0.77677	142	50
-0.92429	84	151	0.74744	141	51
-1.01227	81	152	0.74744	141	52
-1.18824	75	153	0.71811	140	53
-1.21757	74	154	0.71811	140	54
-1.2469	73	155	0.71811	140	55
-1.2469	73	156	0.71811	140	56
-1.2469	73	157	0.71811	140	57
-1.2469	73	158	0.68878	139	58

تابع الجدول (8)
يبين الدرجات الخام للعينة والدرجات الزائفة

الدرجة الزائفة	الدرجات الخام مرتبة تنازلياً	تسلسل الاستمارات	الدرجة الزائفة	الدرجات الخام مرتبة تنازلياً	تسلسل الاستمارات
-1.30556	71	159	0.68878	139	59
-1.30556	71	160	0.68878	139	60
-1.30556	71	161	0.68878	139	61
-1.33489	70	162	0.68878	139	62
-1.33489	70	163	0.65945	138	63
-1.33489	70	164	0.65945	138	64
-1.36422	69	165	0.65945	138	65
-1.39354	68	166	0.65945	138	66
-1.39354	68	167	0.63012	137	67
-1.42287	67	168	0.63012	137	68
-1.42287	67	169	0.63012	137	69
-1.42287	67	170	0.63012	137	70
-1.42287	67	171	0.63012	137	71
-1.42287	67	172	0.63012	137	72
-1.4522	66	173	0.63012	137	73
-1.4522	66	174	0.63012	137	74
-1.48153	65	175	0.63012	137	75
-1.48153	65	176	0.63012	137	76
-1.51086	64	177	0.63012	137	77
-1.51086	64	178	0.63012	137	78
-1.54019	63	179	0.63012	137	79
-1.54019	63	180	0.63012	137	80
-1.54019	63	181	0.63012	137	81
-1.56952	62	182	0.63012	137	82
-1.56952	62	183	0.63012	137	83
-1.62817	60	184	0.60079	136	84
-1.68683	58	185	0.60079	136	85
-1.71616	57	186	0.60079	136	86
-1.71616	57	187	0.57147	135	87

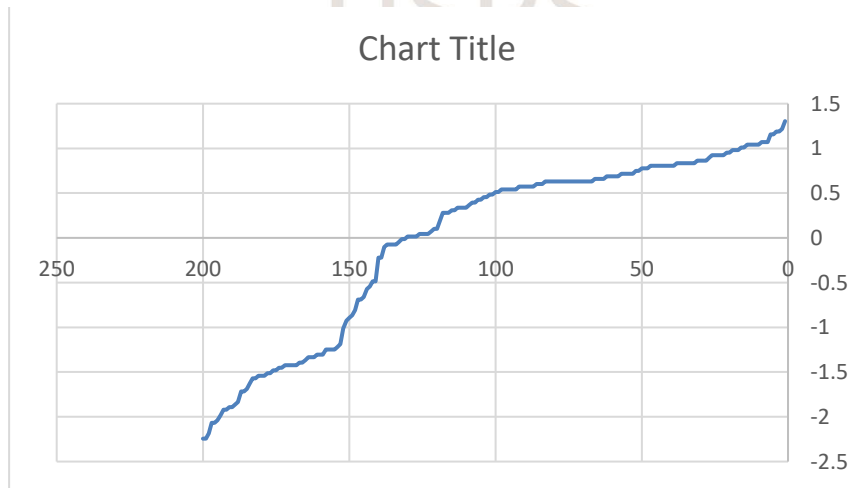
تابع الجدول (8)

يبين الدرجات الخام للعينة والدرجات الزائفة

الدرجة الزائفة	الدرجات الخام مرتبة تنازلياً	تسلسل الاستمارات	الدرجة الزائفة	الدرجات الخام مرتبة تنازلياً	تسلسل الاستمارات
-1.83347	53	188	0.57147	135	88
-1.8628	52	189	0.57147	135	89
-1.89213	51	190	0.57147	135	90
-1.89213	51	191	0.57147	135	91
-1.92146	50	192	0.57147	135	92
-1.92146	50	193	0.54214	134	93
-1.98011	48	194	0.54214	134	94
-2.03877	46	195	0.54214	134	95
-2.0681	45	196	0.54214	134	96
-2.0681	45	197	0.54214	134	97
-2.18541	41	198	0.54214	134	98
-2.24407	39	199	0.51281	133	99
-2.24407	39	200	0.51281	133	100

الشكل (1)

يوضح الانتشار للعينة تحت منحنى كاوس



ويمكن تفسير ذلك ؛ إلى ان الحيوية الذاتية دالة في جزء منها لأسلوب حياة الشخص اليومي ، وأن ذلك قد انسحب على السمات الشخصية والوجدانية التي تتفاوت في مؤشراتها الايجابية والسلبية سواء كانت تلك المؤشرات ذات صفة موضوعية أو صفة ذاتية ، إذ أصبح لكل سمة أو قدرة أو حالة لها ظروفها الخاصة وحالاتها المتباينة ، وقد خلصت نتائج كثير من الدراسات أن الأفراد ذوي الحيوية الذاتية والدافعية الداخلية يوظفون استراتيجيات تتطلب مزيد من الجهد وتمكنهم من معالجة المعلومات بصورة عميقة قائمة على التحليل والتركيب والتي تزيد من احتمالات النجاح والانجاز الفائق (أكبر ، 2019:ص70) .

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

ومن خلال هذه الدراسة العلمية توصلت الباحثتان الى أهم الاستنتاجات وهي على النحو الآتي:

- بناء مقياس الحيوية الذاتية لدى طلبة التربية الرياضية .
- تكون مقياس الحيوية الذاتية من (4) مجالات هي (الحيوية البدنية ، الحيوية المعرفية ، الحيوية الانفعالية ، الحيوية الاجتماعية) لكل مجال (8) فقرات بذلك يصبح مجموع الفقرات الكلي (32) فقرة .
- تم وضع الدرجات الزائفة وتحديد المستويات بوصفها معيارا لمقياس الحيوية الذاتية لدى طلبة التربية الرياضية.
- تبين من خلال النتائج التي توصلت لها الدراسة أن طلبة التربية الرياضية في جامعة كرميان يمتلكون مستويات عالية من الحيوية الذاتية .

التوصيات :

- توجيه نظر المدرسين إلى قياس متغير البحث بشكل دوري للطلبة من أجل تكوين سلوكيات متوافقة وإيجابية لدى الطلبة .
- مد جسور التعاون بين الباحثين والعاملين في القطاع التربوي بهدف تعزيز وتفعيل الحيوية الذاتية لدى الطلبة .
- إجراء دراسة تتبعية للحياة الذاتية في البيئة العراقية بشكل عام والبيئة الرياضية بشكل خاص ولمختلف المستويات والفئات العمرية الأخرى .

- وضع خطة متكاملة من أجل تدريب القائمين بالعملية التعليمية وإعداد برامج توجيهية لهم لتوعيتهم بأهمية الحيوية الذاتية في بناء الشخصية والقدرة على حل المشكلات التعليمية والعمل على تطبيقها .
 - إجراء بحوث أخرى تهدف إلى معرفة العلاقة بين الحيوية الذاتية و(مستوى التحصيل الدراسي، الانجاز الرياضي .. وغيرها) من أجل فهم أفضل لهذا الموضوع .
- المصادر العربية والأجنبية :**
- 1- أكبر، فاتن علي (2016) : الظواهر النفسية في المجال الرياضي ، دار المنهجية للنشر والتوزيع ، عمان -الأردن
 - 2- أكبر، فاتن علي (2019) : استراتيجيات البناء النفسي لدى اللاعبين ، دار الاكاديميون للنشر والتوزيع ، عمان - الأردن .
 - 3- أكبر، فاتن علي (2019) : نظرة معاصرة للذات الايجابية عند الرياضيين ، دار الاكاديميون للنشر والتوزيع، عمان - الأردن .
 - 4- العامري، جعفر صادق (2017) : تحفيز الذات لدى المرشدين التربويين في المدارس الثانوية ، مجلة جامعة بابل ، ع2، مج 25.
 - 5- الكفاوين، عطف محمد والعبدلات ، سعاد إسماعيل (2009) : الدافعية الذاتية السائدة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية ، دراسات تربوية واجتماعية - مصر ، دار المنظومة ، ع3 ، مج 15 .
 - 6- سلامة، بهاء الدين (1993) : بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
 - 7- محمد، عطف واسماعيل، سعاد (2009) : الدافعية الذاتية السائدة لدى طلبة الجامعة ، دار المنظومة ، ع3 ، مج 15 .

البناء العاملي البسيط لمقياس المهارات النفسية للاعبين المباراة

أ.م.د. ظافر ناموس خلف الطائي

المديرية العامة لتربية ديالى - العراق

ملخص البحث:

لغرض بناء مقياس خاص بالمهارات النفسية للاعبين المباراة استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة بلغت (90) لاعباً ولاعبة من أندية بغداد وديالى وكربلاء والمنتخبات والمسجلين بالاتحاد العراقي المركزي للمبارزة للموسم 2019، وبعد اعداد المقياس بمجالاته وفقراته بصورته الأولية وتوزيعه على عينة البحث وجمع بياناته ومعالجتها إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية ووسائلها الإحصائية ومنها التحليل العاملي للحصول على النتائج ومنها توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات الا وهو إلى بناء مقياس المهارات النفسية والذي يتكون من ستة عوامل إذ تضمن كل من العامل الأول (الثقة بالنفس) (15) فقرة والعامل الثاني (التصور العقلي) ، (12) فقرة، أما العامل الثالث (تركيز الانتباه) تضمن (11) فقرات، في حين تضمن العامل الرابع (دافع النجاح) (9) فقرات العامل الخامس (القلق) ، (10 فقرات))، العامل السادس (الاسترجاء (6 فقرات)). يوصي الباحث بما يأتي: اعتماد المقياس الحالي وتطبيقه قبل المنافسات لمعرفة مدى استعداد اللاعبين النفسية، وكذلك بشكل فصلي أيضاً. وإجراء دراسات متشابهة في الجوانب التي لم يتم تناولها بالدراسة والتحليل، كالقدرات الفسيولوجية والبدنية والحركية والمهارية .

الكلمات المفتاحية: البناء العاملي، المهارات النفسية، المباراة.

المقدمة ومشكلة البحث:

شهد العالم تطوراً سريعاً في المجالات عامة والمجال الرياضي خاصة بعد أن كرست الدول المتقدمة التكنولوجيا من خلال الاجهزة والمقاييس التقويمية والتحليلية الدقيقة التي مكنت الباحثين من الفهم العميق لجميع فروع العلم والمعرفة الانسانية وذلك اعتماداً على نتائج موضوعية أسهمت في تطوير الابحاث النظرية والمعملية ومنها الابحاث في المجال الرياضي . ولأنَّ خطوات نجاح أي نشاط رياضي في أي مجتمع ، يجب أن يتبع الاسلوب المناسب والصحيح، الذي يهدف اساساً الى الارتقاء برياضة المباراة ويصبح الامتداد الفعلي لممارسة هذا النشاط واصلاً الى أعلى المستويات.

أذ تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضى ضرورة استخدام قدراته بصورة متكاملة وذلك لمحاولة احراز افضل مستوى ممكن، أذ أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى أستفادة اللاعبين من مهاراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية فالمهارات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي.

تعد لعبة المبارزة بالسيف من أقدم الرياضات ، والسيف من أقدم أسلحة الحروب بين الجيوش المقاتلة ، إذ أن طبيعة المبارزة بالسيف هي أن ينازل الفرد منافسه بصفة فردية ويتبادلان الكر مهاجماً أحياناً والفر مدافعاً أحياناً أخرى ، حتى ينال أحدهما من الآخر مقتلاً أو إصابة معجزة تحدد من المنتصر ومن المهزوم.

و"المبارزة الحديثة هي إحدى مظاهر النشاط الرياضي لها أهدافها الرياضية والاجتماعية والتربوية والنفسية ، إذ انبعثت عن المبارزة القديمة بعد عدة تطورات ووصلت إلى الوضع الحالي لتمارس وفقاً للقوانين والقواعد التنظيمية الخاصة التي تحكم المنازلة بين المتنافسين المتبارزين دون تدخل أو مساعدة من أحد أثناء اللعب سوى آداب هذه الرياضة العريقة ذات التقاليد النبيلة." (عبدالعزیز، ونبیل ، 2018، 43)

والمبارزة هي رياضة اللقاء للقوة والفعل والشجاعة والحلم وتجديد قيم الرجولة والفروسية. وهي أيضاً رياضة مشابهة للشطرنج من حيث المناورة والخداع بالهجوم والدفاع وقرءاء أفكار المنافس وتقدير الموقف واليقظة والتركيز والثقة بالنفس وقوة الشخصية بما يجعل لاعب المبارزة ذا إحساس دقيق في الأوقات المهمة والحرجة والمفاجئة" ز (خلف، و(آخرون)، 2014، 35-36)

وفي رياضة المبارزة التي تتميز بتحمل اللاعب موقف المنافسة وحده وجهاً لوجه مع منافسه ولما كانت النواحي المهارية والخططية للاعب كثيرة ومتعددة، تطلب أن يكون هذا اللاعب على قدر مناسب من المعرفة حتى يستطيع أن يواجه كل هذه المواقف المتغيرة والمتعددة التي يواجهها بمفرده في أثناء سير التبارز في التدريب أو المنافسة والتأقلم مع هذه الظروف ذاتياً. وهذا يتطلب عناية تامة بالرياضي من الناحية النفسية، ومحاولة تهيئته نفسياً لتحقيق افضل الإنجازات الرياضية. لذا يعد الأعداد النفسي جزءاً لا يتجزأ من عملية تدريب اللاعبين و أعدادهم للدخول في المنافسة الرياضية. فمعرفة المدرب بحالة لاعبيه قبل المنافسات تسهم بقدر كبير في وضع الخطط التدريبية التي تساعد على الارتقاء بمستواهم واستغلال إمكانياتهم إلى أقصى حد ممكن. (الطائي، الفقي، 2014، 56-69)

فضلاً عن كونه- الإعداد النفسي- يعمل على تطوير سمات لاعب المباراة الشخصية وتنمية سمات المثابرة والشجاعة والثقة بالنفس والجرأة وتحمل المسؤولية والإصرار على النصر في التدريب والمنافسة مع احترام الغير وكسب صداقته". (مالج، والطائي، 2015، 21)

يعد التحليل العاملي من أقوى المعاملات الإحصائية وأكثرها استخداماً في البحوث التربوية والنفسية وهو أيضاً أسلوباً مناسباً يستطيع الباحث استخدامه في سعيه نحو حسن تصنيف الظاهر والخروج منها بالقوانين الخاصة لهذه الظواهر. ويشير (حمزة دودين، 2010، 184) إلى إن التحليل العاملي يجمع بين المتغيرات المؤثرة في ظاهرة معينة في عدد أقل من العوامل مما يسهل دراسة الظاهرة بصورة أعمق وبالتالي فهمها، ويوضح تأثير كل عامل عليها".

ويُعد منهاجاً إحصائياً لتحليل بيانات متعددة ارتبطت فيما بينها بدرجات مختلفة من الارتباط وفي صورة تصنيفات مستقلة قائمة على أسس نوعية للتصنيف. إن التحليل العاملي هو "عملية رياضية تستهدف تبسيط الارتباطات بين مختلف المتغيرات الداخلة في التحليل وصولاً إلى العوامل المشتركة التي تصف العلاقة بين هذه المتغيرات وتفسيرها". (الأنصاري، 2000، 3)

وتكمن أهمية البحث في استخدام التحليل العاملي باعتباره من أفضل الوسائل الإحصائية وأصدقها في عملية بناء مقياس المهارات النفسية للاعبين المباراة إذ من خلاله يتوقع الباحث التوصل إلى أفضل النتائج في تحديد أهم المهارات النفسية المرتبطة بحياة لاعبي المباراة وخاصة تلك التي تؤثر على نتائجهم في المنافسات. لذا يعد التحليل العاملي منهاجاً إحصائياً لتحليل بيانات متعددة ارتبطت فيما بينها بدرجات مختلفة من الارتباطات في صور تصنيفات مستقلة قائمة على أسس نوعية للتصنيف. (سلمان، 2015، 25)

مشكلة البحث تمحورت من خلال كون الباحث من العاملين في رياضة المباراة لاعباً ومدرّباً وحكماً إدارياً وتدريبياً وإطلاعاً على الكثير من المصادر والمراجع العلمية كالبحوث والدراسات المشابهة لاحظ قلة الدراسات التي تناولت المهارات النفسية أو إنها تناولت جانباً واحداً من هذه المهارات، وكون رياضة المباراة من الرياضات الفردية التي تحتل مكانة مرموقة في الوسط الرياضي العراقي، وكون هذه الرياضة تفتقر إلى وجود مقياس خاص بالمهارات النفسية الذي من الممكن اعتماده من قبل المدربين لمعرفة الحالة النفسية للاعبين خاصة قبل المنافسات. لذا عمد الباحث ببناء مقياس المهارات النفسية معتمداً على البناء العاملي البسيط لكونه من أصدق طرائق التحليل وأدقها.

هدف البحث

يهدف البحث إلى بناء مقياس المهارات النفسية للاعبين المباراة [أسلوب التحليل العاملي البسيط].

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته مشكلة البحث وأهدافه.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي ولاعبات أندية العراق المشاركين ببطولة التحدي للمبارزة التي أقيمت من قبل الاتحاد المركزي العراقي للمبارزة خلال الموسم 2019 والمسجلين رسمياً لديه والبالغ عددهم (105) لاعباً ولاعبة.

عينة البحث

اشتملت عينة بناء مقياس المهارات النفسية على (90) لاعباً ولاعبة من أندية بغداد، وديالى، وكربلاء، والمثنى. أما العينة الاستطلاعية فقد بلغت (10) لاعباً.

إجراءات البحث:

تحديد مجالات وفقرات المقياس:

بعد اطلاع الباحث على المصادر والمراجع العربية وكذلك الدراسات السابقة في المهارات النفسية، لاحظ عدم وجود مقياس خاص بلاعبي المباراة وإن أغلب المقاييس المستخدمة من قبل الباحثين قد تخصصت بمجال واحد، أو لم يحدد فيها نوع المجال إنها مقاييس عامة. مما دعا الباحث إلى العمل على بناء مقياس خاص بلاعبي المباراة. من خلال الخطوات التالية:

أولاً: تحديد مجالات المقياس وفقرات كل مجال:

قام الباحث بتحديد المجالات خاصة بالمقياس وعدد فقرات كل مجال وكما مبين أدناه:
المجال الأول: القلق (15) فقرة. المجال الثاني: التصور العقلي (11) فقرة. المجال الثالث: تركيز الانتباه (12) فقرة

المجال الرابع: الثقة بالنفس (13) فقرة. المجال الخامس: الاسترخاء (6) فقرات، المجال السادس: دافع النجاح (10) فقرات. المجال السابع: تجنب الفشل (10) فقرات. ثانياً: إعداد الصيغة الأولية للمقياس:

من أجل إعداد الصيغة الأولية للمقياس قام الباحث بالإجراءات الآتية:

أ) إعداد فقرات المقياس:

لغرض الحصول على فقرات مقياس المهارات النفسية، اعتمد الباحث في صياغة فقرات المقياس لكي تكون كل فقرة من فقرات المقياس لها دلالة سيكولوجية تمثل فعلاً مجالات المقياس، أما المصادر التي استند عليها في الحصول على الفقرات الخاصة بالمقياس فهي:

▪ الأبحاث والأدبيات ذات العلاقة بالموضوع.

▪ التجربة الاستطلاعية الأولية.

ب) تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات المقياس:

واعتمد الباحث على القواعد الآتية في صياغة فقرات المقياس: (رويدري، 2000، 335)

▪ أن تكون الفقرة معبرة عن فكرة واحدة وقابلة للتفسير.

▪ أن يتكون المقياس من فقرات ايجابية وأخرى سلبية ، وسبب هذا التنوع للتخفيف من

نزعة المستجيب للإجابة الأولى.

▪ خلو الفقرة من أي تلميح غير مقصود للإجابة الصحيحة.

ج) صياغة فقرات المقياس:

قام الباحث بعرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين بمجال الاختبار والقياس وعلم النفس الرياضي ورياضة المبارزة وبالغ عددهم (9) خبراء لبيان رأيهم بصلاحيّة الفقرات أو حذفها أو تعديلها، إذ كانت إجاباتهم بصلاحيّة جميع فقرات المقياس لقياس المهارات النفسية. لإقرار صلاحية التعديلات واتفق الخبراء بنسبة (100%) على صلاحية التعديلات.

د) إعداد تعليمات المقياس:

تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب لفقرات المقياس لذا روعي أن تكون التعليمات سهلة ومفهومة وكذلك إخفاء الغرض الحقيقي من المقياس (أي عدم كتابة اسم

المقياس)، كذلك تم تأكيد ضرورة عدم ذكر الاسم لأن الهدف من المقياس هو لإغراض البحث العلمي فقط.

هـ) تصحيح المقياس:

تم اعتماد المقياس الثلاثي في ضوء آراء الخبراء كون هذه الطريقة تعطي درجة ثبات عالية وتبين بدقة درجة اتجاه الأفراد نحو الموضوع المراد قياسه. وبذلك تم وضع بدائل هي (تتطبق كثيراً، تنطبق، لا تنطبق) وعليه سوف يتم تصحيح المقياس بإعطاء ثلاث درجات للبديل (1، 2، 3)

التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من لاعبي أندية ديالى بالمبارزة والبالغ عددهم (10) وذلك يوم السبت 2019/6/8 إذ تم توزيع استمارات المقياس عليهم بحضور فريق العمل المساعد وحرص الباحث على أن يتم استبعادهم عند تطبيق التجربة الرئيسة للمقياس وكان الهدف من إجرائها هو:

- التأكد من وضوح تعليمات المقياس.
- مدى وضوح فقرات المقياس للاعبين ودرجة استجابتهم لها.
- تجنب الفقرات غير الواضحة وإبدالها بفقرات ملائمة.
- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تحصل للعمل على تلافيها.
- تعرف كفاية فريق العمل المساعد.
- الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات.

وقد طلب الباحث من اللاعبين أن يدونوا ملاحظاتهم تحريرياً على الفقرات، وكان الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس هو (15-20) دقيقة وإن مقياس التقدير كان مناسباً لمستوى اللاعبين وبذلك أصبح المقياس بتعليماته وفقراته الـ (77) جاهزاً للتطبيق من أجل التحليل الإحصائي للفقرات.

التجربة الأساسية للمقياس على العينة الممثلة للمجتمع:

لغرض التحليل الإحصائي للفقرات واستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس وغير المميزة ولإيجاد الصدق والثبات ولغرض التحقق من أهداف البحث وفرضه تم إجراء التجربة الأساسية على عينة البحث والبالغ عددهم (90) لاعباً ولعبة خلال مشاركتهم ببطولة التحدي التي أقيمت على قاعة

المبارزة بالمجمع الرياضي بوزارة الشباب والرياضة ببغداد للفترة من 28 - 2019/6/30، إذ تم توزيع الاستمارات بمساعدة فريق العمل المساعد وكذلك تعاون مدربي الأندية المشاركة في البطولة وجمعها بعد ملأها من قبلهم.

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

كان لابد من تحليل الفقرات إحصائياً من أجل الكشف عن كفاية وقدرة هذا المقياس، وقد اعتمد الباحث أسلوبين لتحليل الفقرات هما أسلوب المجموعتين المتطرفتين ومعامل الاتساق الداخلي. الأسس العلمية للمقياس:

يتفق المختصون في القياس والتقويم على أن الصدق والثبات أهم خاصيتين من الخصائص السيكومترية للمقياس، فالمقياس الصادق يكون بطبيعته ثابتاً، في حين أن المقياس الثابت قد لا يكون صادقا إذ يكون متجانسا لكنه يقيس شيئاً غير الذي لأعدّ لقياسه. (فرج، 1980، 330) صدق المقياس:

ولقد حدد أغلبية علماء القياس والاختبار ثلاثة مؤشرات للصدق هي (صدق المحتوى، وصدق البناء، والصدق المرتبط بمحك) وقد عمد الباحث إلى التحقق من صدق المقياس بنوعين من أنواع الصدق هما:

أولاً: الصدق الظاهري: وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت فقرات المقياس على السادة الخبراء والمختصين وكما ذكر سابقاً في صلاحية الفقرات. ، واخذ نسبة اتفاق (75%) فما فوق من آرائهم في قبول الفقرات أو تعديلها ، وانفقوا بنسبة (100%) على المقياس بمجالاته السبعة وفقراته الـ (77).

ثانياً: صدق البناء: ويقصد به تحليل درجات المقياس استناداً لخاصية البناء المراد قياسها أو في ضوء مفهوم نفسي معين، أي انه عبارة عن المدى الذي يمكن أن نقرر بموجبه أن للمقياس بناءاً نظرياً محدداً أو خاصية معينة. (Anstasi, 1997, 151)

وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال ثلاثة مؤشرات هي المجموعات المتطرفة والاتساق الداخلي والصدق العاملي.

أ. المجموعات المتطرفة: أن الهدف من تحليل الفقرات المقياس هو تحسين نوعية الاختبار وذلك من خلال اكتشاف ضعف جوانب الفقرة ومن ثم العمل إما على إعادة صياغتها أو استبعادها إذا لم تكن صالحة. (Wber, 1992, 214)

اعتمد الباحث أسلوب المجموعتين المتطرفتين في حساب القوة التمييزية للفقرات ، ولغرض الكشف عنها تم تفرغ إجابات جميع أفراد العينة الأساسية والبالغة (90) لاعباً ولعبة، وتم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات المختبرين ورتبت الاستثمارات تنازلياً من أعلى درجة إلى أوطأ درجة ثم اختيرت نسبة (30%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات العليا و (30%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا .

واستخدام اختبار (T-TEST) لغرض حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس الـ (77) وعدت القيمة التائية الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات، وكانت القيم التائية تتراوح بين (8.641- 34.253) وعند مقارنتها بقيمة (T) الجدولية (1.664) بمستوى (0.05) ودرجة حرية (88) كانت الفقرات كلها مميزة. إذ تم الإبقاء على جميع فقرات المقياس والبالغة (52) فقرة.

ب. الاتساق الداخلي: استخدم الباحث قانون معامل الارتباط لبيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد العينة على كل فقرة وبين الدرجة الكلية للمقياس وذلك باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). إذ كانت أغلب الفقرات ذات علاقة ارتباط قوية ما عدا الفقرات (65، 66، 67، 68، 70، 71، 72، 73، 74، 75، 76، 77) إذ كانت علاقة الارتباط ضعيفة مما دعا الباحث إلى استبعادها من المقياس.

ج. الصدق العاملي: اتبع الباحث هذا المنهج الإحصائي من أجل تحديد كفاية الفقرات المقياس في قدرتها على قياس ما وضعت لقياسه لدى عينة البحث وكذلك تحديد كفاية مجالات المقياس المكونة لمفهوم المهارة النفسية، هل هو متعدد المجالات أم يشمل مجالاً واحداً فقط، لذا تم إدخال (65) فقرة للتحليل العاملي من خلال إخضاع (90) استمارة، وذلك باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لأنها تمتاز بالدقة والسرعة. (Nie,N, Hetal, 1983, 647)

وتم استخدام طريقة المكونات الأساسية لـ (هولتيلنج) والتي تقابل طريقة العامل الرئيس بإعادة التحليل في برامج الحاسبة وذلك لاستخراج العوامل الأولية قبل التدوير على اعتبار أنها من أكثر الطرق شيوعاً بسبب دقة نتائجها قياساً بالطرق الأخرى.

ثبات المقياس:

وللتحقق من ثبات المقياس استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية. ولحساب الثبات بهذه الطريقة اعتمد الباحث على بيانات التجربة الرئيسة لعينة البحث والبالغة (90) لاعباً ولعبة، إذ قسمت فقرات مقياس المهارات النفسية إلى نصفين (فقرات فردية وفقرات زوجية)، مع إضافة فقرة (62) حتى يتساوى الجزئين بعدد الفقرات، واستخرج معامل الثبات بين مجموع درجات النصفين بطريقة (جتمان)، وبلغ معامل الارتباط بين النصفين (0.70). وعليه تم استخدام معادلة (سبيرمان براون)، لتصحيح معامل الارتباط وبعد التصحيح أصبح معامل الثبات (0.72) وهو معامل ثبات جيد ويمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات المقياس.

الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) في معالجة البيانات التي تم جمعها. ومن هذه الوسائل (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، اختبار (ت) للعينات المستقلة، التحليل العاملي، معامل ارتباط بيرسون، معامل الارتباط المتعدد).

عرض وتفسير نتائج التحليل العاملي وتحليلها ومناقشتها:

يعرض الباحث الاجراءات المتبقية لاستخلاص العوامل النهائية مبتدئاً بعرض الوصف الاحصائي للاختبارات المرشحة للتحليل العاملي أستخرج الباحث أولى خطوات العمل الاحصائي وهي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء، والجدول (1) يبين ذلك:

الجدول (1)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لفقرات المقياس

الفقرة	الوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء	الفقرة	الوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
1	2.8333	.47993	3.000	2.945-	34	1.7778	.85824	1.500	0.449
2	2.7111	.62251	3.000	1.998-	35	2.6444	.70808	3.000	1.695-
3	2.5778	.71858	3.000	1.394-	36	2.5556	.76601	3.000	1.341-
4	2.5444	.73685	3.000	1.277-	37	2.6667	.71893	3.000	1.814-
5	2.7222	.65390	3.000	2.111-	38	1.9444	.78413	2.000	0.099
6	2.8222	.48755	3.000	2.797-	39	2.5111	.79668	3.000	1.196-
7	2.6667	.70312	3.000	1.807-	40	2.6667	.65343	3.000	1.727-
8	2.4556	.79551	3.000	1.015-	41	2.6778	.59639	3.000	1.700-
9	2.2111	.81412	2.000	0.409-	42	1.8111	.83322	2.000	0.370
10	2.0222	.76405	2.000	0.038-	43	2.5889	.74795	3.000	1.455-
11	2.6667	.63600	3.000	1.727-	44	2.6333	.74124	3.000	1.658-

تابع الجدول (1)

الاوراسط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لفقرات المقياس

الفقرة	الوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء	الفقرة	الوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
12	2.4556	.79551	3.000	1.015-	45	2.6556	.60264	3.000	1.571-
13	2.3333	.80727	3.000	0.684-	46	1.8222	.81527	2.000	0.340
14	2.5778	.74920	3.000	1.420-	47	2.5444	.76674	3.000	1.300-
15	2.6111	.66526	3.000	1.473-	48	2.4889	.76796	3.000	1.104-
16	1.9667	.77096	2.000	0.058	49	2.7222	.60015	3.000	2.039-
17	1.9111	.86951	2.000	0.175	50	2.5889	.71727	3.000	1.441-
18	2.5222	.76772	3.000	1.219-	51	2.4000	.85853	3.000	0.880-
19	2.5778	.77862	3.000	1.433-	52	2.5667	.70392	3.000	1.329-
20	2.2667	.79039	2.000	0.516-	53	2.5111	.81067	3.000	1.201-
21	2.5444	.73685	3.000	1.277-	54	2.6778	.57724	3.000	1.632-
22	2.8667	.40224	3.000	2.183-	55	1.6778	.79079	1.000	0.646
23	2.7778	.59545	3.000	2.502-	56	1.7000	.62621	2.000	0.320
24	2.7222	.61858	3.000	2.073-	57	1.5556	.75120	1.000	0.945
25	2.3778	.75814	3.000	0.760-	58	1.7111	.82441	1.000	0.586
26	2.5667	.79394	3.000	1.395-	59	1.8778	.70037	2.000	0.173
27	2.7111	.65762	3.000	2.039-	60	1.6222	.84239	1.000	0.816
28	2.2778	.77934	2.000	0.533-	61	1.6556	.79551	1.000	0.705
29	2.5111	.78245	3.000	1.189-	62	1.4778	.70675	1.000	1.154
30	1.8556	.84216	2.000	0.281	63	2.7333	.55688	3.000	2.010-
31	1.8444	.81985	2.000	0.297	64	1.7222	.82145	1.000	0.559
32	2.1556	.87295	2.000	0.311-	69	2.8111	.49479	3.000	2.661-
33	2.2667	.79039	2.000	0.516-	-	-	-	-	-

يبين الجدول (1) الاوراسط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء ، إذ كانت

قيم الالتواء محصورة بين (± 3) مما يدل على تجانس أفراد العينة وتوزيعها اعتدالياً.

مصفوفة الارتباط البينية:

لقد كانت أولى خطوات التحليل العاملي هو قياس العلاقة بين جميع الاختبارات في مصفوفة معامل الارتباط وذلك لأن أسلوب التحليل العاملي يبدأ من المصفوفة، إذ لا يمكن تطبيقه على البيانات الأصلية قبل إيجاد معامل الارتباط

لذا قام الباحث باستخراج مصفوفة الارتباطات البينية. ولغرض استكمال مراحل التحليل

العاملي تم اجراء الاختبارات

(KOM) واختبار (Barltett) ، وأظهرت نتائج إن قيمة المحك المحسوبة للاختبار (KOM) والتي بلغت (0.729) وهذه القيمة تقترب من (1) مما يعني أن معاملات الارتباط البينية قوية وتصلح لاستكمال التحليل العاملي. وكذلك قيمة اختبار (Barltett) للدائرية وهو اختبار هوية المصفوفة الارتباطية إذ كانت قيمتها دالة إحصائياً وبها معاملات ارتباط جيدة لاستكمال التحليل العاملي.

العوامل الأولية قبل التدوير:

إن الغرض من التحليل العاملي هو تفسير الارتباطات المشاهدة بين المتغيرات في ضوء أقل عدد ممكن من العوامل إذ ليست كل العوامل التي يستخلصها التحليل العاملي بنظام (SPSS) ذات أهمية للباحث. (إبراهيم، 2001، 35)

قد استخدم الباحث طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج التي تتميز باستنفاد أقصى تباين لكل اختبار وتمخضت نتائج التحليل العاملي عن بلورة (10) عاملاً ، وتعد هذه الخطوة أولى الخطوات للتعرف على العوامل المستخلصة.

وهذه العوامل تسمى بالعوامل المباشرة ومن الصعب تفسير العوامل المباشرة تفسيراً سيكولوجياً إلا بعد تدويرها رغم أن البناء العاملي الأصلي سليم من الناحية الفنية.

الجدول (2)

المصفوفة العاملية للفقرات قبل التدوير

الفقرة	العوامل المستخلصة قبل التدوير										التباين المفسر
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	.423	.356	.591						-.342		.889
2	.486	.377	.647								.930
3	.500	.424	-.356	.592							.945
4	.506	.384	-.343	.610							.933
5	.537	.343	-.329	.590							.934
6	.475	.391	.564		.329						.929
7	.506	.380	-.333	.631							.948
8	.465	.364	-.353	.592							.900
9	.439	.331	-.331	.491					.448		.886
10	.433	.332		.430					.506		.870
11	-.326	.604	.471	-.426							.933
12	-.389	.592	.402	-.512							.935
13	-.440	.569	.401	-.444							.925
14	-.357	.614	.442	-.462							.936
15	-.374	.584	.490	-.430							.932

تابع الجدول (2)
المصفوفة العاملية للفقرات قبل التدوير

الفقرة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	التيابن المفسر
16	-.469	.540			-.351						.848
17	-.430	.463	.305							-.333	.804
18	-.367	.607	.426		-.509						.950
19	-.356	.589	.426		-.489						.918
20	-.476	.528	.407		-.409						.902
21	-.351	.611	.447		-.489						.945
22		.501	.428					.320		.324	.781
23				.676				-.392			.881
24		.301	.789					-.329			.965
25		.483	.782								.937
26		.318	.845								.909
27		.301	.782					-.357			.960
28		.484	.766								.943
29		.418	.821								.916
30		.427	.579					.451			.944
31		.417	.601					.460			.930
32		.503	.687								.929
33		.466	.768								.940
34	.599					.401	.580				.953
35	.890										.950
36	.924										.965
37	.857										.926
38	.765					.313	.429				.935
39	.913										.941
40	.878										.931
41	.899										.906
42	.654					.412	.542				.971
43	.924										.968
44	.888										.945
45	.899										.902
46	.667					.420	.494				.964
47	.924										.959
48	.925										.927
49	.858										.912
50	.920										.957
51		-.483	.598			-.372					.920
52		-.423	.583			-.459					.928

تابع الجدول (2)
المصفوفة العاملية لل فقرات قبل التدوير

الفقرة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	التباين المفسر
53		-.413	.600			-.487					.951
54		-.406	.535	.305		-.527					.943
55		-.574	.665								.958
56		-.568	.634								.817
57		-.579	.610			.327					.929
58		-.565	.686								.959
59		-.531	.713								.910
60		-.548	.630			.330					.942
61		-.589	.652								.960
62		-.532	.608			.331					.875
63		-.371	.495			-.557					.876
64		-.566	.687								.949
69								.338	.314	.628	.688
القيم العينية	14.524	12.144	9.813	8.180	6.440	2.768	2.273	1.473	1.168	1.060	
أهمية العوامل	22.345	18.682	15.097	12.584	9.907	4.259	3.496	2.266	1.797	1.631	
النسبة التراكم ية	22.345	41.027	56.125	68.709	78.616	82.875	86.371	88.637	90.434	92.065	

العوامل بعد التدوير:

واستخدم الباحث التدوير المتعمد بأسلوب الـ (الفارماكس ليكرز) كونها من أشهر طرق التحليل العاملي التي تحافظ على استقلالية العوامل وتهدف من تدوير المحاور إلى جعل التباين يتشبع بكل عامل أكبر ما يمكن. (شعيب، 2016، 214)

وبعد أن تم تدوير العوامل بأسلوب الـ (فارماكس ليكرز) قام الباحث بتحديد العوامل القابلة للتفسير بناء على تشبع الفقرات والعوامل، إذ تم استخدام تشبع (0.30) كحد أدنى لقبول الفقرات وقبول العوامل الذي تشبعت فيه ثلاثة فقرات أو أكثر وكانت تشبعاتها (0.50) أو أكثر ، إذ أنَّ الباحث يختار الاختبار الذي زاد أو تساوى التشبع فيه عن (0.30- 0.50) ويتم قبول العامل الذي كانت تشبعاته ثلاث اختبارات فأكثر بعد التدوير. (محمد، وعبد، 1999، 355-356) وباعتماد هذا المحك أمكن قبول (6) مجالات يتكون منها مقياس.

الجدول (3)
المصفوفة العاملية للفقرات بعد التدوير

التيابن المفسر	العوامل المستخلصة بعد التدوير										الفقرة
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
.889							.878				1
.930							.950				2
.945							.945				3
.933							.935				4
.934							.934				5
.929							.897				6
.948							.962				7
.900							.895				8
.886		.486					.775				9
.870		.541					.715				10
.933									.918		11
.935									.959		12
.925									.924		13
.936									.948		14
.932									.939		15
.848									.816		16
.804		.336							.737		17
.950									.967		18
.918									.939		19
.902									.899		20
.945									.962		21
.781	.396								.693		22
.881			-.493					.788			23
.965			-.408					.881			24
.937								.944			25
.909								.921			26
.960			-.427					.871			27
.943								.939			28
.916								.940			29
.944			.531					.772			30
.930			.535					.773			31
.929			.322					.878			32
.940								.936			33
.953				431.						.873	34
.950										.971	35
.965										.967	36

تابع الجدول (3)
المصفوفة العاملية للفقرات بعد التدوير

التيابن المفسر	العوامل المستخلصة بعد التدوير										الفقرة
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
.926										.957	37
.935										.611	38
.941										.944	39
.931										.960	40
.906										.939	41
.971				.862						.467	42
.968										.973	43
.945										.968	44
.902										.926	45
.964				.843						.487	46
.959										.960	47
.927										.910	48
.912										.947	49
.957										.963	50
.920					.841	.453					51
.928					.884	.371					52
.951					.905	.352					53
.943					.908	.309					54
.958						.954					55
.817					.502	.715					56
.929						.944					57
.959						.952					58
.910					.548	.763					59
.942						.956					60
.960						.957					61
.875						.922					62
.876					.889						63
.949						.943					64
.688	.801										69
	1.203	1.232	1.495	3.159	4.775	8.205	8.206	8.646	9.929	12.992	القيم العينية
	1.851	1.895	2.300	4.860	7.347	12.623	12.625	13.301	15.275	19.988	أهمية العوامل
	92.065	90.214	88.319	86.019	81.159	73.812	61.189	48.565	35.263	19.988	النسبة التراكمية

تفسير العوامل المستخلصة:

يجب أن يتم تفسير العوامل بعد تدوير المحاور إذ يتم توزيع التباين الكلي للمصفوفة العاملية من جديد في ضوء خصائص البناء البسيط وهي الخصائص التي تؤدي إلى تمييز المتغير الواحد بتشعب مرتفع على عامل واحد ما لم يكن معبراً عن أشكال من التباين يتوزع بشكل بارز مع العديد من متغيرات المصفوفة. (باهي، 2002، 44)

ولكي تعطي العوامل التي تم التوصل إليها بعد التدوير المتعامد دعماً علمياً أكيداً أو تفسيراً أكثر سهولة وفهماً وقد حرص الباحث على مراعاة بعض الشروط الأساسية في قبول العوامل وتفسيرها كما أكدها (سلمان، 2015، 72) وهي:

- يتم تفسير العامل في ضوء التشعبات الكبرى (0.5) مع الاستعانة بالتشعبات المتوسطة (0.3).
- يقبل العامل الذي يتشعب عليه ثلاثة امتغيرات دالة على الأقل وذلك طبقاً لمحك جيلفورد (0.30).
- يتم تفسير العوامل في ضوء نتائج تدوير العوامل سواء كانت (متعامدة أو مائلة) حسب عمل الباحث.

اختيرت الفقرات الحاصلة على التشعبات العالية والواقعة من (0.50) فأكثر ، إذ تعد هذه القيمة مؤشراً عالياً لقبول تشعبات العوامل، ويشير (Stevens, 1996) إلى إن تعد التشعبات التي أكبر من 0.30 مقبولة والتشعبات التي أكبر من 0.40 مهمة والتشعبات التي أكبر من 0.50 أساسية". وباعتماد هذا المحك أمكن قبول (6) مجالات يتكون منها المقياس وسنستعرض العوامل التي يتكون منها المقياس وفقاً لتشعبات فقرات تلك العوامل.

تفسير العامل الأول:

الجدول (4)

تسلسل الفقرات وأرقامها وتشعباتها الخاصة بالعامل الأول مرتبة تنازلياً حسب درجة التشعب

ت	رقم الفقرة	الفقرات	درجة التشعب
1	34	استطيع بكل سهولة عزل ما يحدث خارج الملعب والتركيز تماماً على ما يحدث في المنافسة.	873.
2	35	الأحداث والضوضاء التي تحدث في خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي	.971
3	36	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المنافسة وتتدخل في تركيز انتباهي	.967
4	37	بضايقتني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة	.958

تابع الجدول (4)

تسلسل الفقرات وأرقامها وتشبعاتها الخاصة بالعامل الأول مرتبة تنازلياً حسب درجة التشبع

ت	رقم الفقرة	الفقرات	درجة التشبع
5	38	مشكلتي هو فقدانتي للقدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المنافسة	.612
6	39	اصابتي باصابة بسيطة او ارتكابي لبعض الاخطاء في المنافسة يمكن ان يؤدي الى اهتزاز نقتي بنفسي.	.944
7	40	استطيع أن احتفظ بنقتي العالية في نفسي حتى وانا في اسوأ حالتي في المنافسة .	.959
8	41	في معظم المنافسات التي اشترك فيها أن اكون على نقه بأنني سوف اقوم بالأداء بصورة جيدة.	.938
9	43	نقتي في نفسي تتأرجح ما بين الصعود والهبوط من منافسة الى اخرى.	.974
10	44	إنني واثق جداً من نفسي بالنسبة الى قدراتي الرياضية	.969
11	45	عندما ابدء في المنافسة بصورة غير موفقة فإن نقتي في نفسي تنخفض بصورة واضحة.	.925
12	47	اشترك في جميع المنافسات وافكاري تتضمن الثقة في نفسي	.960
13	48	عندما لاتكون نتيجة المباراة في صالحني فإن نقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	.912
14	49	أفضل دائماً الاشتراك في المنافسات الحساسة والهامة	.946
15	50	طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من نقتي في نفسي	.963

يتكون العامل الأول من الفقرات التي حازت على أعلى التشبعات وفق شروط تفسير العوامل المتعددة والتي بلغ تشبعها (0.873) فأكثر وعددها (15) فقرات وهذه الفقرات تعبر عن مجال (الثقة بالنفس).
تفسير العامل الثاني:

الجدول (5)

تسلسل الفقرات وأرقامها وتشبعاتها الخاصة بالعامل الثاني مرتبة تنازلياً حسب درجة التشبع

ت	رقم الفقرة	الفقرات	درجة التشبع
1	11	تدور في ذهني بعض الافكار عن احتمال هزيمتي قبل اشتراكي في المنافسة.	.929
2	12	عندما اشترك في المنافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق	.956
3	13	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء أثناء المنافسة	.913
4	14	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة.	.956
5	15	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المنافسة	.946
6	16	اكون في احسن حالات الاستعداد العقلي لبذل أقصى جهدي في المنافسات الحساسة والهامة.	.794
7	17	أشعر بأنني غير مستعد ذهنياً للاشتراك في بعض المنافسات	.708
8	18	أقوم بالتصور العقلي لما سوف اقوم به من اداء اثناء وقبل المنافسة ويدايتها.	.970

تابع الجدول (5)

تسلسل الفقرات وأرقامها وتشبعاتها الخاصة بالعامل الثاني مرتبة تنازلياً حسب درجة التشبع

ت	رقم الفقرة	الفقرات	درجة التشبع
9	19	في بداية اشتراكي في المنافسة تبدو عدم قدرتي على التفكير وقيامي بالأداء بصورة آلية	.948
10	20	عند محاولتي التصور العقلي لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة قبل اشتراكي الفعلي فانه يصعب علي القيام بذلك.	.886
11	21	أجد صعوبة في محاولة القيام بالتصور العقلي الادائي في المنافسة قبل اشتراكي الفعلي فيها.	.966
12	22	قبل اشتراكي في المنافسة أكاد أشعر بأنني مستعد نفسياً لظهور أفضل ما عندي من قدرات.	.716

يتكون العمل الثاني من الفقرات الحائزة على تشبعات وفق شروط تفسير العوامل المعتمدة والتي بلغ تشبعها (0.708) فأكثر وعددها (12) تسع فقرات وعندما فحصت الفقرات المكونة للعامل الثاني وجد الخبراء أنها تبين المجال (التصور العقلي).

تفسير العامل الثالث

الجدول (6)

تسلسل الفقرات وأرقامها وتشبعاتها الخاصة بالعامل الثالث مرتبة تنازلياً حسب درجة التشبع

ت	رقم الفقرة	الفقرات	درجة التشبع
1	23	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	.798
2	24	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للمهارات دون أن أقوم بأدائها فعلاً	.891
3	25	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء مهاري	.941
4	26	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي اشترك فيها	.927
5	27	استطيع بكل سهولة الاحتفاظ بتركيز انتباهي من بداية المنافسة حتى نهايتها.	.883
6	28	أثناء اشتراكي في المنافسة فاني لا أشعر إطلاقاً بوجود المنفرجين وركز كل انتباهي على ما يحدث في المنافسة.	.936
7	29	أعاني من صعوبات في تركيز انتباهي في الاوقات الحرجة في المنافسة.	.943
8	30	عند إيقاف المنافسة لفترة من الوقت لأي سبب من الاسباب فأنني أعاني من صعوبة تركيز انتباهي مرة أخرى على ما يحدث في المنافسة.	.757
9	31	إذا كان ادائي في بداية المنافسة سيئاً فاني أحاول نسيان ذلك والتركيز على ما سوف أقوم به بعد ذلك.	.759
10	32	استطيع بكل سهولة تهيئة واعداد نفسي لكي اكوي في احسن حالاتي قبل اشتراكي في المنافسة.	.867
11	33	أثناء اشتراكي بالمنافسة أشعر بأن تركيز انتباهي يقل تدريجياً كلما قاربت المنافسة على الانتهاء.	.933

يتكون العامل الثالث من الفقرات الحائزة على أعلى تشبعات وفق شروط تفسير العوامل المعتمدة والتي بلغ تشبعاتها (0.757) فأكثر وعددها (11) فقرات وعند فحص الفقرات المكونة للعامل الثالث وجد الخبراء أنها تبين المجال (تركيز الانتباه)

تفسير العامل الرابع

الجدول (7)

تسلسل الفقرات وأرقامها وتشبعاتها الخاصة بالعامل الرابع مرتبة تنازلياً حسب درجة التشبع

ت	رقم الفقرة	الفقرات	درجة التشبع
1	55	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة	.952
2	56	استطيع دائماً استثارة حماسي بنفسي أثناء المنافسة	.715
3	57	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في المنافسة	.944
4	58	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه	.951
5	59	الامتنياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية	.763
6	60	استمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة	.958
7	61	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد	.956
8	62	لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي	.925
9	64	أفضل أن استريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية	.942

يتكون العامل الرابع من الفقرات الحائزة على أعلى تشبعات وفق شروط تفسير العوامل المعتمدة والتي بلغ تشبعاتها (0.715) فأكثر وعددها (8) فقرات وعند فحص الفقرات المكونة للعامل الرابع وجد الخبراء أنها تبين المجال (دافع النجاح)

تفسير العامل الخامس

الجدول (8)

تسلسل الفقرات وأرقامها وتشبعاتها الخاصة بالعامل الخامس مرتبة تنازلياً حسب درجة التشبع

ت	رقم الفقرة	الفقرات	درجة التشبع
1	1	اشعر بالمزيد من التوتر قبل اشتراكي في المنافسة وهو الامر الذي يؤخر بعض الشيء في بداية المنافسة.	.892
2	2	اعاني من عديم القدرة بالتحكم في مستوى توتري قبل اشتراكي في المنافسة حساسة وهامة.	.952
3	3	قبل اشتراكي في المنافسة اميل الى تذكر خبرات الفشل الجديدة بدرجة كبيرة من خبرات الفشل الماضية.	.938
4	4	اشعر بقلق بالغ لاحتمال ارتكابي لبعض الاخطاء في أي منافسة رياضية هامة	.926

تابع الجدول (8)

تسلسل الفقرات وأرقامها وتشبعاتها الخاصة بالعامل الخامس مرتبة تنازلياً حسب درجة التشبع

ت	رقم الفقرة	الفقرات	درجة التشبع
5	5	تراودني الشكوك في كنيير من الاحيان بالنسبة لقدراتي على الاداء الجيد في المنافسة.	.942
6	6	ينتابني القلق قبل اشتراكي في المنافسة بدرجة عالية كأحد الصعوبات لمحاولة النوم.	.909
7	7	تدور في ذهني بعض الافكار عن احتمال هزيمتي قبل اشتراكي في المنافسة.	.962
8	8	عندما ارتكب بعض الازخطاء في المنافسة فإنني اجد صعوبة في نسيانها مما يؤثر على مستوى ادائي في المنافسة.	.880
9	9	انشغالي في التفكير في المنافسة القادمة يستنفذ قدراً كبيراً من طاقتي قبل اشتراكي في المنافسة	.754
10	10	قبل البدء في اشتراكي في المنافسة اشعر بألني عسبي.	.694

يتكون العامل الخامس من الفقرات الحائزة على أعلى تشبعات وفق شروط تفسير العوامل المعتمدة والتي بلغ تشبعاتها (0.754) فأكثر وعددها (10) فقرات وعند فحص الفقرات المكونة للعامل الخامس وجد الخبراء أنها تبين المجال (القلق)
تفسير العامل السادس

الجدول (9)

تسلسل الفقرات وأرقامها وتشبعاتها الخاصة بالعامل السادس مرتبة تنازلياً حسب درجة التشبع

ت	رقم الفقرة	الفقرات	درجة التشبع
1	51	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	.840
2	52	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة	.884
3	53	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	.903
4	54	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	.907
5	63	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا	.883

يتكون العامل السادس من الفقرات الحائزة على أعلى تشبعات وفق شروط تفسير العوامل المعتمدة والتي بلغ تشبعاتها (0.840) فأكثر وعددها (5) فقرات وعند فحص الفقرات المكونة للعامل السادس وجد الخبراء أنها تبين المجال (الاسترخاء)
أما بالنسبة للعوامل (7)، و(8)، و(9)، و(10) تم حذفها لكون فقراتها أقل من ثلاث فقرات أو إن الفقرة مكررة في عامل آخر وقيمتها أكبر منها .

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- تم التوصل إلى بناء مقياس المهارات النفسية والذي يتكون من ستة عوامل إذ تضمن كل من العامل الأول (الثقة بالنفس) (15) فقرة والعامل الثاني (التصور العقلي) ، (12) فقرة، أما العامل الثالث (تركيز الانتباه) تضمن (11) فقرات، في حين تضمن العامل الرابع (دافع النجاح) (9) فقرات العامل الخامس (القلق ، (10 فقرات))، العامل السادس (الاسترجاء (6 فقرات)).
- أثبتت فقرات المقياس صلاحيتها في قياس المهارات النفسية لدى لاعبي المبارزة بتوزيعها اعتدالياً على عينة البناء وقدرتها على التميز بين إنجاز أفراد العينة ذوي المستوى العالي والواطي في العامل الواحد فضلاً عن تحقيقها معاملات الصدق، والثبات، والموضوعية العالية.
- تتميز مجالات المقياس النهائية بالنقاء إذ أنّ جميع معاملات الارتباطات البينية بين مفرداتها غير دالة وهذا يعني أنّ كل مجال يقيس صفة مغايرة للمجال الآخر.

التوصيات:

يوصي الباحث بما يأتي:

- ضرورة اعتماد المقياس الحالي وتطبيقه قبل المنافسات لمعرفة مدى استعداد اللاعبين النفسية، وكذلك بشكل فصلي أيضاً.
- إجراء دراسات متشابهة في الجوانب التي لم يتم تناولها بالدراسة والتحليل، كالقدرات الفسيولوجية والبدنية والحركية والمهارية .
- إجراء دراسات مشابهة وعلى مراحل عمرية أخرى لم تتم دراستها.

قائمة المراجع العلمية

المراجع باللغة العربية

1. إبراهيم، مروان عبد المجيد(2001)؛ تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق لنشر والتوزيع).

2. أبو حطب، فؤاد، و(آخرون) (1987)؛ التقويم النفسي، ط3: (القاهرة ، مكتبة الأنجلو
مصرية).
3. أبوعلام، رجاء (2006)؛ التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام (SPSS)، ط2 : (القاهرة ،
دار النشر للجامعات).
4. الأنصاري، بدر محمد(2000) ؛ قياس الشخصية: (الكويت، دار الكتاب الحديث).
5. باهي، مصطفى حسين، و(آخرون) (2002)؛ التحليل ألعاملي النظرية- التطبيق، ط1:
(القاهرة، مركز الكتاب للنشر).
6. خلف، ظافر ناموس، و(آخرون) (2014)؛ المبادئ النظرية في تعلم المبارزة، ط1: (عمان،
مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع).
7. دودين، حمزة محمد(2010)؛ التحليل الإحصائي المتقدم للبيانات باستخدام SPSS ، عمان،
دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة).
8. رويدري، رجاء وحيد(2000)؛ البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية، ط1:
(دمشق، دار الفكر).
9. سلمان، ثائر داود (2015)؛ التحليل العاملي الاستكشافي، ط1: (النجف الأشرف، دار
الضياء للطباعة والتصميم).
10. شعيب، هبة الله علي محمود، وشعيب، علي محمود (2016)؛ الإحصاء في البحوث
التربوية والنفسية والاجتماعية، ط1: (القاهرة، الدار المصري اللبنانية).
11. صفوت، صفوت(1980)؛ القياس النفسي: (القاهرة، دار الفكر العربي).
12. الطائي، ظافر ناموس، الفقي، أحمد عبد المجيد (2014)؛ الثقة بالنفس وعلاقتها بالانجاز
للاعبي العراق والكويت المشاركون بالبطولة الآسيوية دون 23 سنة بالمبارزة المقامة بالكويت
2013، مجلة كلية التربية الرياضية - بابل ، العدد 18 تشرين أول 2014/ ص56-69.
13. عبدالعزيز، إبراهيم نبيل، ونبيل، تامر إبراهيم(2018)؛ المرجع الحديث في المبارزة، ط2:
(القاهرة، مركز الكتاب الحديث).
14. مالح، فاطمة عبد، والطائي، ظافر ناموس(2015)؛ أساسيات تدريب رياضة المبارزة، ط1:
(عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع).

15. محمد، وديع ياسين، وعبد، حسن محمد(1999)؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب

في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر).

المراجع باللغة الأجنبية

16. Anastasia, Susana, Urbana; Psychological Fasting; New Jersey ,Prentice Hall, 1997.
17. Nie ,N,Hetal ; Statistical Package for the Social séances –x(SPSS), Users Guide; 3rd ed ,New York ,MC-Grow Hill 1983.
18. Stevens, J.; Applied multivariate statistics for the social sciences. Lawrence Erlbaum Associates, 1996.
19. Weber A.L ; Social Psychology ; New York ,Harper Collins Publishers,1992.



الصحة النفسية وعلاقته ببعض القدرات الحركية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة/جامعه بابل

أ.د. مازن هادي كزار الطائي

العراق . كلية المستقبل الجامعة . قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. مازن عبدالهادي أحمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق

أ.م.د. سمير محمد الحوالة

كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف، مصر

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على مؤشر الصحة النفسية ، ومعرفة علاقة الارتباط واتجاهها بين مؤشر الصحة وبعض القدرات الحركية، استخدم المنهج الوصفي بالدراسة الارتباطية على عينة طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المثنى بشكل عشوائي وبواقع (20) طالب من كل مرحلة دراسية وبذا بلغ عدد العينة (80) طالب من مجموع (420) طالب وبنسبة مئوية بلغت (19%) من مجتمع البحث. تم اعتماد مقياس مؤشر الصحة النفسية واختبارات القدرات الحركية (رشاقة، توافق، وتوازن)، وبعد جمع البيانات وتفرغها ومعالجتها استنتجت الباحثون أن طلاب كلية التربية الرياضية، جامعة المثنى يتمتعون بمؤشر صحة نفسية جيد، فضلاً عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين مؤشر الصحة النفسية وبعض القدرات الحركية، لذا يوصي الباحثون بالاهتمام بمؤشر الصحة النفسية كونه يؤثر بشكل ايجابي على القدرات الحركية. والاهتمام بالصحة النفسية كونها تعكس الرضا والثقة بالنفس والسعادة لدى الفرد مع نفسه ومع المجتمع الذي ينتمي إليه.

الكلمات المفتاحية : الصحة النفسية ، القدرات الحركية ، طلاب

المقدمة ومشكلة البحث:

يستطيع الفرد من تكريس كافة قدراته والتكيف مع انواع الاجهاد العالي، والعمل بإتقان وفاعلية عالية، لتحقيق افضل الانجازات. وكان العلماء قديما يعتقدون بان الصحة هي خلو الفرد من الامراض البدنية، بغض النظر على ما يمتلكه من صفات وسمات وخصائص تؤهله للارتقاء بكافة جوانب الحياة المختلفة. وتمثل الصحة النفسية الاساس اللازم لضمان الفرد من تأدية واجباته بشكل فعال وجيد .

والتربية الرياضية لها اتصال عميق بالتربية الصحية، إذ إن التربية الرياضية تسعى دائماً إلى رعاية صحة الفرد والاهتمام به والاستفادة منها من أجل تحقيق الرفاهية والسعادة له .

تعد صحة التربية البدنية والرياضية إحدى مجالات المبادئ الصحة العامة والتي تدرس العلاقة بين الجسم الذي يؤدي التمارين البدنية والرياضية مع البيئة الخارجية على وفق الحدود الصحية الطبيعية. ومن أهم المشاكل التي تواجه الطالبات في كليات التربية الرياضية والرياضيين والمدرسين هي ضعف الثقة بالنفس وعدم القدرة على مواجهه الصعوبات والأزمات والضغوطات الرياضية، وهنا يأتي دور الصحة النفسية في التغلب على حالة الصراع الداخلي وتقليل العدوانية وزيادة الشجاعة والثقة بالنفس لدى الطلاب وتستخدم الصحة كعامل تروحي مهم ومساعد لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة الرياضية . إذ أن نجاح الطالب في الدرس أو في فعاليته أو الفريق كجماعة ،يعتمد على الاعداد الجيد بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا ، فضلا عن الحالة الصحية والعلاقات الاجتماعية والانفعالات النفسية، كلها عوامل إذا دعمت واستعد الطالب لها استطاع أن يحمي نفسه ويقوي عزيمته وإرادته وإن تمتع الطالب بهذه المواصفات يؤدي إلى ارتفاع حالته النفسية . لذا تتجلى أهمية البحث في دراسة مؤشر الصحة النفسية والذي يجب أن يأخذ بنظر الاعتبار من قبل المدرسين في تعليم و تدريب الطلاب . إذ أن الوصول إلى مستوى جيد من الصحة النفسية يتطلب تكامل وتوافق المتطلبات التدريبية من وسائل تعليمية وتدريبية وأساليب وإمكانيات ، فضلا عن الجوانب الاجتماعية والمعيشية والرعاية المتكاملة للطلاب ،والتي بتحقيقها تتكامل الصحة النفسية وبالتالي تحقيق الذات، واستقرار الجوانب النفسية التي من الممكن أن تؤثر على مستوى أداء الطلاب في القدرات الحركية.

ويهتم علم النفس الرياضي بمؤشر الصحة النفسية بجانب الصحة الحركية والبدنية في وقت واحد، فالطالب القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية ، وعليه يظهر لنا دور المدرس والمدرّب النفسي في تحديد هذه المشاكل النفسية ، والتخلص منها قدر الامكان عبر الاستخدام الامثل لنظريات الصحة النفسية. ففي كثير من الأحيان يتم اعتداد الطلاب بدنيا، ومهاريا، وفنيا وتكتمل برامج الاعداد البدني بصورة شاملة، ولكن لا يتحقق النجاح المطلوب ، والسبب في ذلك هو عدم الاهتمام بالصحة النفسية التي تعد عامل من عوامل النجاح ، لان التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة الطلاب في توظيف طاقاتهم وقدراتهم النفسية بما يلائم الهدف المطلوب تنفيذه، وإن الطلاب أثناء الأداء المهاري يتقاربون بدرجة كبيرة من ناحية

المستوى البدني والمهاري والخططي ولكن العامل النفسي هو الفارق بين هؤلاء الطلاب أثناء الأداء الحركي في الدرس، ولذا تنحصر مشكلة البحث في دراسة مؤشر الصحة النفسية وأثره في الأداء الحركي للقدرات الحركية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

هدف البحث

ويهدف البحث الى التعرف على مؤشر الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة و معرفة علاقة الارتباط واتجاهها بين الصحة النفسية وبعض القدرات الحركية.

اجراءات البحث

منهج البحث

استخدم المنهج الوصفي بالدراسة الارتباطية" والذي يهدف إلى تحديد درجة العلاقة بين متغيرين أو أكثر". (خير الدين عويس ، 1999 ، 116)
مجتمع البحث

تم اختيار مجتمع البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعه بابل بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (63) طالبة.

عينة البحث

اختيار عينة البحث بشكل عشوائي وبواقع (10) طالبات من كل مرحلة دراسية ولذا بلغ عدد العينة (40) طالبة وبنسبة مئوية بلغت (63,49%) من مجتمع البحث.

الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص. ملحق (1)
- مقياس مؤشر الصحة النفسية .
- ساعة توقيت الكترونية
- جهاز حاسوب ياباني الصنع عدد(1).
- أقمار بعدد (8) قمع .
- شريط قياس.
- طباشير ملونة.

الاختبارات المستعملة

مقياس مؤشر الصحة النفسية

تم اعتماد المقياس المعد من قبل (بشرى أحمد جاسم) قسم التربية وعلم النفس كلية التربية للبنات-جامعة بغداد. <http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=11214>

طريقة تصحيح المقياس :

ليس هناك جواب صحيح وآخر خاطئ. وكانت بدائل الاستجابة عليه ثلاثة بدائل هي (نعم ، أحياناً ، لا) ودرجة التصحيح كانت للفقرة الايجابية (3 ، 2 ، 1) ، في حين تكون الأوزان معكوسة لل فقرات السلبية، وبالتالي فإن أعلى درجة كلية محتملة للمستجيب هي (72) وأدنى درجة كلية محتملة هي (24)، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (48) درجة. وكلما ارتفعت درجة المستجيب على مقياس مؤشر الصحة النفسية كان ذلك دليلاً على ارتفاع مؤشر الصحة النفسية، وكلما انخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك دليلاً على انخفاض مؤشر الصحة النفسية . والمقياس يتمتع بمعامل الثبات (0,79) .

اختبار الرشاقة :

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة (Davis. B. et , 2000, P 129)

أدوات الاختبار : ساعة إيقاف, ثمانية أقماع خيطان متوازيان طولهما 10م والمسافة بينهما 5م .
وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البدء عند القمع الأول (نقطة البداية) عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة على الخطوط المرسومة بشكل مستقيم ومن ثم بشكل رقم ثمانية بالإنكليزية ومن ثم بخط مستقيم إلى خط النهاية القمع رقم 8 لتتجاوز بكلتا قدميه الخط .
التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري من خط إشارة البدء حتى تجاوزه خط النهاية.

اختبار التوافق (الوثب داخل الدوائر المرقمة) (علي سلوم ، 2004 ، ص144)

الهدف من الاختبار : قياس التوافق بين الرجلين والعينين.

الأدوات: ساعة إيقاف + طباشير + شريط قياس.

وصف الأداء : يرسم على الأرض ثماني دوائر قطر كل منها (60) سنتيمترا ، ترقيم من (1 - 8).

يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم إلى الدائرة رقم (4) وهكذا حتى الدائرة رقم (8) . على أن يتم الأداء بأقصى سرعة ممكنة بدأً بالدائرة رقم (1) والانتهاء بالدائرة رقم (8) .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .

اختبار باس المعدل للتوازن المتحرك: (علي سلوم جواد ، 2004 ، ص144)

الهدف من الاختبار : قياس التوازن المتحرك :

الأدوات: ساعة توقيت, شريط قياس,(11) علامة مثبتة على الأرض, المسافة بين علامة وأخرى 75سم. وصف الأداء : يقف المختبر على قدمه اليمنى على نقطة البداية , ثم يبدأ في الوثب إلى العلامة الأولى بقدمه اليسرى محاول الثبات في وضعه على مشط القدم اليسرى بحد أقصى 5 ثواني بعد ذلك يثب إلى العلامة الثانية بقدمه اليمنى. وهكذا بتغير قدم الهبوط من علامة إلى أخرى والارتكاز على مشط القدم في كل مرة مع ملاحظة أن تكون قدمه فوق العلامة. والمفترض ان يكون الاختبار خلال 50 ثا . لكن عند حدوث أي خطأ في عدم الثبات أو النزول فوق العلامة ينقص من زمنه خمسة ثواني . وبذلك كلما زاد الزمن كلما كان التوازن أفضل .

التسجيل: يحسب الزمن الذي يقطعه المختبر من بداية الاختبار إلى خط النهاية .

التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس الموافق (2019-2-24) على (6) طالبات وهم من المجتمع الأصل وخارج العينة وكان الهدف منها:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثون
- معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياسات .
- التأكد من كفاءة فريق العمل ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات (أ.م.د. ميثم لطيف برين/ تدريسي في كلية التربية الرياضية جامعة بابل.
- م.د. علي عطية دخیل/ تدريسي في كلية التربية الرياضية جامعة بابل)
- اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة واستمارة جمع البيانات .

خطوات إجراء البحث :

- تم توزيع مقياس مؤشر الصحة النفسية على الطالبات يومي 3-4/3/2019.

- تم إجراء الاختبارات الحركية الساعة التاسعة صباحاً في القاعة الداخلية للألعاب الرياضية على مدى أربعة أيام وكما يلي :
 - يوم (10-3-2019) المرحلة الأولى.
 - يوم (11-3-2019) المرحلة الثانية.
 - يوم (12-3-2019) المرحلة الثالثة.
 - يوم (13-3-2019) المرحلة الرابعة.
- مع مراعاة طريقة الاختبار وفريق العمل المساعد والمكان والزمان الذي اجري فيه الاختبار.
- الوسائل الإحصائية :**

استعمل الباحثون الحقيبة الإحصائية الجاهزة (spss) وعلى وفق القوانين الآتية .
(جولي بالانت ، 2006، ص56)

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قانون الارتباط البسيط (بيرسون).

عرض وتفسير النتائج

جدول (2) وصف عينة البحث في مقياس الصحة النفسية

مقياس الصحة النفسية	الوسائل الإحصائية
58,38	الوسط الحسابي
5,75	الانحراف المعياري
0,42	معامل الالتواء
50	اقل قيمة
68	اكبر قيمة
48	الوسط الفرضي
34	عدد العينة

تبين من الجدول (2)، أن أفراد عينة البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة بابل، حققت وسط حسابي في مقياس الصحة النفسية بلغ (58,38) درجة، وقيمة الوسط

الفرضي بلغت (48)، وبانحراف معياري بلغ (5,75) درجة، وبلغ معامل الالتواء (0,42)، وقل قيمة حققتها العينة بلغت (50) درجة، واكبر قيمة حققتها العينة بلغت (68) درجة.

جدول (3) يبين علاقة الارتباط بين مؤشر الصحة النفسية وبعض القدرات الحركية.

الوسائل الإحصائية	الصحة النفسية	دلالة الارتباط	اتجاه الارتباط
الرشاقة	-0,57*	معنوي	عكسي
التوافق	-0,43*	معنوي	عكسي
التوازن	0,38*	معنوي	طردي

* معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$ وتحت درجة حرية (78)

تبين من الجدول (3) ان قيمة معامل الارتباط بين مؤشر الصحة النفسية والرشاقة بلغت -) 0,57 عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$ وتحت درجة حرية (78) وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية وباتجاه عكسي أي كلما زادت درجة مؤشر الصحة النفسية قل زمن اختبار الرشاقة أي كانت الرشاقة أفضل. كما تبين أن قيمة معامل الارتباط بين مؤشر الصحة النفسية والتوافق بلغت -) 0,43 عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$ وتحت درجة حرية (78) وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية وباتجاه عكسي أي كلما زادت درجة مؤشر الصحة النفسية قل زمن اختبار التوافق أي كان التوافق أفضل. أما قيمة معامل الارتباط بين مؤشر الصحة النفسية والتوازن بلغت 0,38 عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$ وتحت درجة حرية (78).

تفسير النتائج

يتضح من الجدول (2) إن قيمة الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي فهذا يعني ان عينة البحث تتمتع بمؤشر صحة نفسية جيد. ويعزو الباحثون، ذلك إلى أن طالبات الكلية يتمتعون بصحة نفسية عالية لاكتمال الأعداد الرياضي والنفسي لديهم، فضلا عن الحالة النفسية والرضا والشعور بالسعادة، وهذا اثر بشكل ايجابي في اكتمال مؤشر الصحة النفسية لديهم. ويرى الباحثون أن ممارسة الرياضة أيا كانت، فإن آثارها إيجابية سواء علاجية أم وقائية أم نفسية، لذلك لا بد من التركيز على كل ما هو حديث بالنسبة للعلاقة المتبادلة بين الصحة والرياضة وذلك من خلال التوعية الصحية والتأكيد على ممارسة الرياضة. أي إن ممارسة النشاط الرياضي يضفي الشعور بالسرور والسعادة بصفة عامة وإشباع الرغبات بصفة خاصة فالأفراد الذين يمارسون الرياضة يتخلصون من التوتر

والانفعال وتزداد لديهم القابلية للتمتع بالحياة ، بالإضافة إلى أن المظهر الجيد لقوام الفرد ينعكس على نفسيته وهذا ينعكس على الصحة النفسية للفرد الرياضي. (جنان سعيد الرخو ، 2005، ص324) ويتضح من الجدول (3) وجود علاقة ارتباط معنوية وباتجاه طردي أي كلما زادت درجة مؤشر الصحة النفسية زاد زمن اختبار التوازن أي كان التوازن أفضل. لذا يرى الباحثون أن مؤشر الصحة النفسية للفرد الرياضي هو الإطار الذي يمكن من خلاله توظيف إمكاناته وقدراته البدنية والعقلية والمهارية وصل موهبته لتحقيق الهدف المطلوب. وهذا ما تشير العديد من الدراسات إلى أن مؤشر الصحة النفسية للفرد يعزز الثقة بالنفس ويحسن النظرة العامة للذات من خلال تعزيز إيمان الفرد بقدراته لإنجاز الخطوات الإيجابية، وتخفف التوتر والضغط النفسي وتخفف من الاكتئاب المزمن والمساعدة على العودة إلى النشاط وتوفير الشعور بالإنجاز. (حمد عودة وكمال إبراهيم ص ، 109) وهذا كله عزز النتائج الايجابية للقدرات الحركية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة بابل. وتشير الدراسات إلى أن الفرد الذي يمتلك مؤشرات الصحة النفسية بمستوياتها ودرجاتها ترتبط ارتباطاً موجباً بالقدرات الإبداعية والانجاز للأفراد. (Hurt H., Malmud E, 155,12)

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

- أن طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، جامعة بابل، يتمتعون بمؤشر صحة نفسية جيد.
- وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين مؤشر الصحة النفسية وقدرتي الرشاقة والتوافق لدى عينة البحث.
- وجود علاقة ارتباط معنوية طردية بين مؤشر الصحة النفسية والتوازن لدى عينة البحث.

التوصيات

- الاهتمام بمؤشر الصحة النفسية كونه يؤثر بشكل ايجابي على القدرات الحركية.
- الاهتمام بالصحة النفسية كونها تعكس الرضا والثقة بالنفس والسعادة لدى الفرد مع نفسه ومع المجتمع الذي ينتمي إليه.
- إجراء دراسات مشابهة وعلى عينات وفعاليات رياضية مختلفة .

- أعداد برامج إرشاد تربوي للارتقاء بالصحة النفسية لطلبة كليات التربية الرياضية والوصول إلى صحة نفسية متكاملة .

قائمة المراجع العلمية

المراجع باللغة العربية

1. جنان سعيد الرخو : 2005 ، أساسيات في علم النفس. ط1: (بيروت، الدار العربية للعلوم).

2. - خالد العامري : 2006 ، التحليل الإحصائي باستخدام برنامج spss، جولي بالانت ط1: (القاهرة ، دار الفاروق) .

3. حمد عودة وكمال إبراهيم : 2016 ، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والأعلام. (دار القلم ، الكويت، ب.ت) .

4. خير الدين عويس : 1999 ، دليل البحث العلمي. (القاهرة ، دار الفكر العربي) .

5. علي سلوم: 2004 ، الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي . ط1: (جامعة القادسية) .

المراجع باللغة الأجنبية

6. Davis. B. et . al: 2000. physical Education and the study of sport UK: Harcourt publishers Ltd.
7. William E. Prentice; 2001. Get fit stay fit, Grow Hill, U.S.A.,
8. Exposure to violence psychological and academic correlates in child from edline ® on CD 2002/01-2002/04.
9. <http://www.acofps.com/vb/showthread.pp?t=11214>.

فاعلية العصف الذهني في تطوير مهارتي مواجهه القلق والثقة بالنفس لدى الطلاب

ا.د. صدام محمد فريد راجح

العراق . جامعه بابل . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ا.د. مازن هادي كزار الطائي

العراق . كلية المستقبل الجامعة . قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. أياد عقله مغايره

الأردن، جامعة البلقاء التطبيقية، كلية الزرقاء الجامعة

ملخص البحث

هدف البحث إلى وضع جلسات بأسلوب العصف الذهني مدى تأثير هذه الجلسات على المهارات النفسية (مواجهة القلق، الثقة بالنفس) لدى عينة البحث التي تألفت من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل. المرحلة الرابعة بعدد (18) طالب تم اختيارهم بالأسلوب العمدي كما تم استخدام المنهج التجريبي كطريقة لحل المشكلة وقد استخدم الباحثون الوسائل والادوات والاجراءات الخاصة بالبحث منها استخدامها الجلسات العصف الذهني على شكل برنامج مدته عشرة اسابيع ولمدة ساعتين في الاسبوع تتفهم فيها الطالبة كيفية حل مشاكلها في ظروف تفرض عليها نتيجة حالات القلق او ضعف الثقة بالنفس وصولاً على القصور بالأداء وازاء ذلك وبعد اجراء الاختبارات القبلية والبعدية توصل الباحثون الى عدة استنتاجات منها لجلسات العصف الذهني تأثير كبير على مواجهة القلق والاسترخاء والثقة بالنفس وواقعية الانجاز ان زمن الدرس المنهجي كان مناسباً لحل المشكلات من خلال استخدام اسلوب العصف الذهني، ويوصي الباحثون بضرورة اجراء دراسة مشابهة للقلق الميسر او المعوق وعلاقتها بالعصف الذهني.

الكلمات المفتاحية : العصف الذهني , مواجهة القلق , الثقة بالنفس

المقدمة ومشكلة البحث

يهتم الباحثون في كل دول العالم بشريحة الطلبة باعتبارهم مستقبل التطبيق العلمي والعملية للمناهج الدراسية التي تعد من قبلهم. وذلك لان الفترة التي يأخذها الطلبة في عمره الجامعي كافية لزراع الثقة بالنفس في التعليم والتدريب الرياضي في المدارس إذ ان نقل المعلومات النظرية والعملية التطبيقية يساهم بشكل كبير جدا مع تعلم وتعليم الطلبة في الاتجاه الصحيح. ولكن يبقى هذا التطبيق مرتبط بالجانب البدني فقط دون مراعاة شخصية الطالب من وجهة النظر النفسية.

اذ ان اغلب العلماء اكدوا على ان المهارات النفسية يجب ان تسير جنب الى جنب مع تنمية العناصر والقدرات البدنية على شكل برامج او جلسات تدريبية مثلما هو الحال في تدريب المهارات الاساسية للأنشطة الرياضية فالتطور العقلي والاسترخاء ومواجهة القلق والثقة بالنفس وتركيز الانتباه هي ضروريات استمرار الطالب في حل ومواجهة اي مشكلة هذا من جهة ومن جهة ثانية حل المشاكل النفسية والبدنية ومقاومة التعب تتطلب اسلوب العصف الذي ذلك الاسلوب الذي يساهم في حل المشكلة عن طريق تعاون المجموعة التي تكون على شكل فريق يساهم كل منهم في اعطاء رأي.

ومن ثم تجمع الآراء وتخرج بأحسن الحلول من هنا ومن اجل الارتقاء بمجموعة الطلبة جاءت اهمية البحث والتي تكمن في التطور الفكري للطلبة في حل المشكلات النفسية عند طريق استخدام العصف الذهني بعدد من الجلسات وبزمن وحدة الدرس التي تعتمد على جهد المعلومات التي يتلقاها الطلبة او التي يقوم بتحضيرها كواجب له في حل تلك المشكلات.

وتكمن مشكلة البحث في استخدام وابتكار الاساليب العلمية والعملية لمعالجة فكرة الاعتماد على الحلول البدنية في الالعاب الرياضية بديلاً عن الجانب النفسي حيث ان اغلب مدرسي المدارس لا يعتمدون الجانب النفسي كأسلوب لحل المشكلات الخاصة بالجانب الفني والبدني لذلك تم استخدام اسلوب العصف الذهني كأحدى الاساليب الذي يساهم في تطوير المهاري النفسية من خلال التصور العقلي والاسترخاء ومواجهة القلق والثقة بالنفس وتركيز الانتباه وتحقيق دافعية الانجاز ومن ثم المهارات البدنية والفنية لطلبة كلية التربية الرياضية.

هدف البحث

يهدف البحث الى وضع جلسات بأسلوب العصف الذهني للطلبة بالإضافة الى معرفة تأثير جلسات العصف الذهني على المهارات النفسية مواجهة القلق، الثقة بالنفس لدى عينة البحث.

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدام المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة (اختبار قبلي وبعدي) كونه الطريق الواضح والوافي لحل المشكلة - الدراسة.

مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل للعام الدراسي 2018-2019، والبالغ عددهم (96) طالباً.

عينة البحث

تم اختيار عينة عمدية من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة بابل - المرحلة الرابعة بعدد 24 طالباً خضعوا 6 منهم للتجربة الاستطلاعية و 18 طالباً للتجربة الرئيسية اثناء الدرس المنهجي تراوحت اعمارهم بوسط حسابي (21.6) سنة.

الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث

- المصادر
- المراجع
- شبكة الانترنت
- استمارة استبانة المهارات النفسية
- استمارة استبانة العصف الذهني
- قاعات وملاعب لتطبيق جلسات العصف الذهني.

الاختبارات المستخدمة في البحث

اختبار العصف الذهني

بعد ان تم اعداد استمارة العصف الذهني على وفق خطوات اعداد الاستمارة والتي تكمن بجمع الفقرات وصياغتها واستخدام القوة التجزئية للفقرات اعتماداً على ايجاد صدقها وثباتها واستبعاد الفقرات الغير المميزة وبعد ان توضحت ان جميع الفقرات تمتاز تحت المنحني بالتوزيع الطبيعي وان جميع الفقرات متجانسة قام الباحثون بتوزيع استمارة قياس للعصف الذهني على الطلاب وذلك بان يجلس الطالب على كرسي في وقت الراحة وتحضر لهم استمارة القياس مع القلم ثم يعلن فريق العمل المساعد بالإشارة الى البدء بالإجابة ومن ثم يقوم الطلاب بالإجابة على فقرات المقياس وبدون ترك اي فقرة من فقراته والذي كان ميزان لإجاباتها بـ (4) درجات بصورة كبيرة جداً و(3) درجات للإجابة بصورة كبيرة و(2) درجة للإجابة بصورة متوسطة و(1) درجة للإجابة بصورة بسيطة، وبعد ذلك تجمع وتعالج احصائياً .

اختبار المهارات النفسية

تم الاعتماد هنا على اختبار المهارات النفسية الذي صممه كل من ستيفان بل وجون النيسون وكريستوفر شامبروك (1996) وقام بتعريبه واعداد (محمد حسن علاوي) وطبق على عدد من الانشطة الرياضية وهنا تم استخدام هذا الاختبار بعد ان استخدمته الباحثون فاتن عبد الشريف دهش العسكري حيث طبق على

المرحلة الثالثة - لكلية التربية الرياضية في جامعة بغداد بعد ان اجريت كافة متطلبات اعداده وتجهيزه ومتطلبات تطبيقه.

التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على 6 من الطلاب يوم الاحد المصادف 17 / 2 / 2019 وكان الهدف من هذه التجربة تلافي كافة الاخطاء التي ممكن ان تحصل في التجربة الرئيسية كالزمن المتوقع للعمل واستجابة فريق العمل المساعد وكذلك الطلاب للفكرة عند التطبيق بالإضافة الى اسلوب تطبيق الاختبارات.

الاختبار القبلي

بعد الاطلاع على المعوقات الناتجة عن التجربة الاستطلاعية ثم الشروع بأجراء الاختبارات الخاصة بتوزيع الاستبانات وكما يلي:

1- بتاريخ 20/2/2019 تم توزيع استبانة العصف الذهني بعد ان تم شرح كل المتطلبات الخاصة بها.

2- بتاريخ 22/2/2019 تم توزيع استبانة المهارات النفسية بعد ان تم شرح كل المتطلبات الخاصة بها.

وبعد اجراء جميع متطلبات الاجابة على اسئلة الاستبانات تم جمعها ليتم معالجتها اخصائيا في الباب الرابع مع متطلبات الاختبار البعدي.

البرنامج الخاص بالعصف الذهني

تم البدء بالبرنامج الخاص بالعصف الذهني للفترة من 5/3/2019 ولغاية 19/5/2019 الذي تم العمل به اعتماداً على المبادئ الاساسية الآتية: (عبدالعال، 2005، 87)

- 1- ارجاء التقييم (اي لا يجوز تقييم اي من الافكار المتولدة في المراحل الاولى من الجلسة).
- 2- اطلاق حرية التفكير (التحرر مما قد يعيق التفكير الابداعي وعدم التحفظ بما يزيد انطلاق القدرات الابداعية على التخيل وتوليد الافكار في جو لايسود به حرج من النقد والتقييم).
- 3- الكم قبل الكيف (اي التركيز في جلسة العصف الذهني على توليد اكبر قدر من الافكار مهما كانت جودتها).

4- البناء على افكار الآخرين (اي جواز تطوير افكار الآخرين والخروج بأفكار جديد الافكار المقترحة ليست مبكراً على اصحابها فهي حق مشروع لأي مشارك تحويلها وتوليد افكار اخرى معنا.

وعلى هذا الاساس وباعتماد على المبادئ اعلاه تم وضع خطوات العصف الذهني. تحديد ومناقشة المشكلة (الجلسة).

1- اعادة صياغة المشكلة.

2- تهيئة جو الابداع والعصف الذهني.

3- استمطار الافكار.

هذا وقد استخدم البرنامج التدريبي لجلسات العصف الذهني (عشرة اسابيع) زمن كل جلسة (ساعة) اسبوعيا يأخذ فيها الطالب اسلوب حل المشكلات بالأسلوب النظري والعملية ضمن دروس طرائق التدريس الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية على وفق ما جاء في الاختبارات القبلية وبنفس الخطوات اجري الاختبار الاول للعصف الذهني بتاريخ 2019/3/17 اما اختبار المهارات النفسية فقد اجري بتاريخ 2019/3/18 وبعد الانتهاء من الاختبارات جمعت جميع البيانات ليتم معالجتها احصائيا وتوضع بجدول. المتغيرات الاحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج الحقيبة الاحصائية.

عرض وتفسير النتائج

جدول (1) يبين المعالم الاحصائية للعصف الذهني

القيم الاحصائية متغيرات البحث	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة (ت) *	الدلالة الاحصائية
	س ¹	ع ²	س ²	ع ²				
العصف الذهني	29.83	0.579	46.45	1.34	16.62	3.69	4.50	معنوي

(*) قيمة (T) الجدولية (2.18) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

من الجدول (1) يتبين ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان (29.83) والانحراف المعياري (0.579) اما في الاختبار البعدي فكان (46.45) والانحراف المعياري (1.34) في حين كان فرق الاوساط الحسابية (ف) (16.62) والانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (3.69) وعند المعالجة الاحصائية

لمعرفة قيمة (T) المحسوبة تبين ان قيمتها بعد اجراء تلك المعالجات (4.50) في حين كانت الجدولية (2.18) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)،

جدول (2) يبين المعالم الاحصائية لمتغيرات المهارات النفسية لدى عينة البحث

القيم الاحصائية متغيرات البحث	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة (ت)*	الدلالة الاحصائية
	س ₁	ع ₂	س ₂	ع ₂				
مواجهة القلق	12.18	0.14	19.87	0.20	7.69	1.83	4.2	معنوي
الثقة بالنفس	12.83	0.12	20.43	0.41	7.6	1.92	3.95	معنوي
واقعية الانجاز	12.51	0.26	19.14	0.40	7.13	1.78	4	معنوي

(*) قيمة (T) الجدولية (2.18) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

من الجدول (2) يتبين ان الوسط الحسابي في متغير مواجهة القلق فان الوسط الحسابي كان في الاختبار القبلي (12.18) والانحراف المعياري (0.14) وفي الاختبار البعدي كان (18.87) والانحراف المعياري (0.20) في حين كانت قيمة فرق الاوساط الحسابية (ف) (7.69) والانحراف المعياري لفرق الاوساط (1.83) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (T) المحسوبة فقد كانت (4.2)، اما الجدولية فكانت (2.18) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من الجدولية فان الفرق معنوي.

اما ما يتعلق بمتغير الثقة بالنفس فقد كان الوسط الحسابي لهذا المتغير وفي الاختبار البعدي لنفس المتغير كان الوسط الحسابي (20.43) والانحراف المعياري (0.41) في حين كان فرق الاوساط الحسابية (ف) (7.6) والانحراف المعياري لفرق الاوساط (1.92) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (T) المحسوبة فقد تبين انها (3.95)، اما الجدولية فكانت (2.18) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من الجدولية فان الفرق معنوي.

وفيما يتعلق بدافعية الانجاز فقد كان الوسط الحسابي لهذا المتغير وفي الاختبار القبلي (12.59) والانحراف المعياري (0.12) اما في الاختبار البعدي فكان (19.64) والانحراف المعياري (0.40) في حين كان فرق الاوساط الحسابية (ف) (7.13) والانحراف المعياري لفرق الاوساط الحسابية (1.78) وعند

المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (T) المحسوبة فقد تبين انها (4)، اما الجدولية فكانت (2.18) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) ولما كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من الجدولية فان الفرق معنوي.

تفسير النتائج

يتضح من الجدول (1) وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في العصف الذهني ولصالح الاختبار البعدي، يعزو الباحثون سبب ظهور هذه الفروق الى ما تتضمنه جلسات العصف الذهني التي كانت بمثابة محاضرات عملية ونظرية خاضعة للتفكير العلمي العملي اساسها التعاون والتقارب للمستويات الطلابية لحد المشاكل العالقة في اذهانهم بالإضافة الى تعزيز الثقة بالنفس ((بحيث يجد المتعلم نفسه في جو يمكن لأفكاره ان يرحب بها وللتفكير اللحظي ان يكون منتجاً)). (سعادة، 2003، 8)

إذا ان العمل بأسلوب العصف الذهني يجعل الدماغ ان يأخذ مداه في التفكير على اساس التجربة وذلك لان ((التعليم التقليدي لا يشجع كثيراً على المناقشة والحوار وطرح الافكار في مناقشات جماعية حرة لذلك جاءت استراتيجية العصف الذهني)). (حسنين، 2002، 76)

يتضح من الجدول (2) وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في متغير مواجهة القلق لصالح البعدي، يعزو الباحثون سبب هذه الفروق الى الجلسات العملية للعصف الذهني التي ساهمت في زيادة الاسترخاء وتركيز الانتباه الذي انعكس على متغير القلق حيث زادت امكانية العينة في مواجهة القلق الناتج عن الاداء او العمل الفني او الانفعالي للطالب وبالتالي التخفيف من الخوق خصوصاً اذا علمنا ان القلق هو ((رد فعل الخوف مرتعب بتدرج من الارتباط والاضطراب حتى يصل الى الخوف الشديد)). (علاوي، 2002، 286) بالإضافة الى ذلك فان معالجة معوق الاداء والتفكير في حل المعلومات ساهم ايضا في مواجهة القلق لعينة البحث.

أما الثقة بالنفس يعزو الباحثون سبب هذه الفروق الى حالة الاقناع الشديد بقدرة الطالب في الاستفادة من معلومات جلسات العصف الذهني والتي ساهمت في التشجيع لحل المشكلات المتعلقة بالاداء وادارة الدرس وقلل من الشك في حل اي مشكلة تخص الجانب الفني بالدرس مما جعل الطلاب تلافى ((التركيز على نقاط الضعف والاهتمام بنواحي القوة)). (راتب، 2004، 316)

أما بالنسبة لدافعية الانجاز فتعزو الباحثون سبب هذه الفروق الى ان تحقيق مستوى جيد جدا من القيم المعنوية في مفردات المهارات النفسية ساهم بشكل كبير بظهور هذه النتائج وهذا ما اكده (محمد العربي) من ان ((تطور المهارات النفسية يجب ان يسير جنب الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج

التعليمية والتدريبية ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الاساسية للأنشطة الرياضية)). (شمعون، 1995، 219)

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

- جلسات العصف الذهني تأثير على الواقع الفكري والعملية لدى الطلاب.
- جلسات العصف الذهني تأثير كبير على مواجهة القلق و الثقة بالنفس وواقعية الانجاز).
- زمن الدرس المنهجي كان مناسباً لحل المشكلات من خلال استخدام اسلوب العصف الذهني.
- فترة (10) اسابيع كافية للتأثير في المهارات النفسية لعينة البحث.

التوصيات

- اجراء دراسة مشابهة على ضوء مفهوم هذه الدراسة.
- اجراء دراسة للقلق المعوق والميسر وعلاقته بالعصف الذهني.
- اجراء دراسة اخرى لمعرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي والعصف الذهني.

قائمة المراجع العلمية

المراجع باللغة العربية

1. اسامة راتب: 2004 . تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. جودة سعاد: 2003 ، تدريب مهارات التفكير، عمان، دار الشروق.
3. حسن إبراهيم عبد العال : 2005 ، التربية الابداعية، عمان، الاردن، دار الفكر.
4. حسين إبراهيم : 2003 ، التربية الابداعية ضرورة وجود، دار الفكر، عمان، الاردن.
5. حسين محمد حسنين : 2002 ، اساليب العصف الذهني، دار مجد، عمان، الاردن.
6. خالدة إبراهيم احمد : 201، مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي، ط1، مكتب المنصور .بغداد . العراق.
7. فانتن عبد الشريف دهش: 2009 ، التنبؤ بمستوى، اداء التشكيلية الحركية على عارضة التوازن بدلالة بعض المهارات النفسية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات .

8. كاظم كريم رضا، ماهر محمد عواد: 2012 ، التفكير دراسة نفسية تفسيرية، ط1، مكتبة النعيمي للطباعة، بغداد،العراق .
9. لمياء حسن الديوان: 2009 ، اساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية، مطبعة النخيل، البصرة، شارع الكويت، العراق.
10. محمد العربي شمعون : 1995 ، التدريب العقلي، ، مجلة علوم الطب الرياضي، العدد الثاني، الاتحاد العربي للطب الرياضي، البحرين.
11. محمد حسن علاوي : 2002 ، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة .





IJSPS

(2021)

ISSUE (8)

The International Journal for sport and Psychological Sciences (IJSPS)

About the Journal

The International Journal for sport and Psychological Sciences (IJSPS), in the Kingdom of Saudi Arabia, which holds version number (392) and under deposit number (3183/1441) with the international standard number: RDMD: (8436 – 1658) issued by the Department of Registration and International Numbering at the King Fahd National Library in the city of Riyadh in the Kingdom of Saudi Arabia, that obtained the Arabic impact coefficient in the year 2019 which estimated by (0.7) with certificate number: (2020 - 493) and it is one of the qualitative scientific publishing sources in the Middle East that focuses on publishing researches, studies, reports, and original applied and theoretical research articles in all different areas of Physical Education and Sports Sciences and Applied Sports Psychology.

The journal (IJSPS) issued periodically and regularly by Saudi group applied sport psychology(SGASP), and partnership of Asian and south-pacific association of sport psychology (ASPASP).

BOARD OF DIRECTORS

Editor

Dr. Ahmed Alharamlah

Associate Professor of Applied Sport Psychology, Editor-in-Chief of the International Journal for Sport and Psychological Sciences in the Kingdom of Saudi Arabia IJSPS / KSA, University of Hafr Al Batin, President of Saudi Group for Applied Sports Psychology "SGASP" Rep. of the K.S.A in Asian South Pacific Association of Sport Psychology "ASPASP"

Deputy Chief Editor

Dr. Abdullah Alheresh

Dean of the Faculty of Arts University of Hafr Albatin, Kingdom of Saudi Arabia

Consulting Editor

Prof. Youngho KIM

the president of Asian and South-Pacific Association of Sport Psychology (ASPASP)

Prof. Ali Al-Jafri

Faculty of physical education, Jeddah University Kingdom of Saudi Arabia

Prof. Nadhem Al – Wattar

Member of the International Association of Sports Psychology, Iraq

Director of Journal

Dr. Mahmoud Sayed Hashim

Professor of Elderly sport

Department of Sport Science and Physical Activity University of Hafr Albatin

The Managing Director of Journal

Dr.. Hanan Mubarak Al-Qahtani

Associate Professor of Kindergarten, College of Education, Hafar Al-Batin University, Kingdom of Saudi Arabia.

Language Review and Edit

Dr. Zaar. Humaidan Al-Harbi

Assistant Professor of Rhetoric and literature , College of Arts, Hafar Al-Batin University, Kingdom of Saudi Arabia.

Secretary of Journal

Ms. Munayer Abdullah Al-Harbi

Editorial Board

Prof. Ali bin Abdullah Al-Gafri

Professor of Motor and Health Measurement, Faculty of Sports Sciences, University of Jeddah, Saudi Arabia

Prof. Nadhim Shaker Yousef Al-Watar.

Professor of sports psychology, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Mosul, Iraq.

Prof. Mohammed Al-Arabi Chamoun Nasr

Professor of Sports Psychology, Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University, Republic of Egypt.

Prof. Mohammed bin Abdullah Asiri

Professor of Sports Psychology, Faculty of Education and Arts, Tabuk University, Saudi Arabia

Prof. Faisal Hamid Al-Mulla

Professor of Research and Teaching Methods, Head of the Quality Assurance and Accreditation Commission of the International Council (IC HPE.SD), Department of Physical Education, Faculty of Health and Sports Sciences, University of Bahrain.

Prof. Majda Mohammed Ismail Sobhi

Professor of Sports Psychology, Faculty of Physical Education for Girls, Helwan University, Republic of Egypt.

Prof Zahra Abdel Moneim Al-Sharqawi

Professor of Sports Psychology, Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University, Republic of Egypt.

Prof .Akla Suleiman Ali Al-Houri

Professor of sports psychology, College of Basic Education, University of Mosul, Iraq .

prof. Massoudi Taher Bin Ibrahim.

Professor of Sports Psychology, Faculty of Science and Technology for Physical and Sports Activities, Ziane Ashour Djelfa University, Republic of Algeria

prof. Abdul Rahman Ahmed Ali Siyar

Professor of Sports Administration, Faculty of Health and Sports Sciences, University of Bahrain, Kingdom of Bahrain.

Prof .Akla Suleiman Ali Al-Houri

Professor of sports psychology, College of Basic Education, University of Mosul, Iraq .

prof. Karim Bin Omar Labban.

Professor of Theory and Methodology of Physical and Sports Education (Sports Psychology), Institute of Physical and Sports Education, University of Algeria 3, Republic of Algeria .

Prof . Ibrahim Muflih Olyan Al-Dabaiba

Professor of Sports Training Physiology, University of Jordan College of Physical Education, Hashemite Kingdom of Jordan.

Prof. Ali Mohammed Jabari.

Professor of Physiology of Effort and Physical Activity, Department of Physical Education, College of Education, University of Jazan, Saudi Arabia.

prof. Mastor Bin Ali Ibrahim Al-Faqih.

Professor of Sports Training, Physical Education Department, Umm Al-Qura University, Kingdom of Saudi Arabia .

Prof. Abdul Qader Mohammed Hanat.

Professor of Sports Psychology, Faculty of Science and Technology for Physical and Sports Activities, Ziane Ashour Djelfa University, Republic of Algeria.

Dr. Ahmed Adnan Al-Tayet.

Associate Professor of Human Resources and Expert in Measurement and Evaluation in Psychological Sciences, Al-Qassim University.

Basic Guidelines and conditions for writing research paper in The (IJSPS)

***First page include only :**

- **Research title:** should written under the title ; (researcher/s names, designation, specialization, university , collage contact tools (e-mail address, phone numbers of the author/s.)
- **Abstract (in English and Arabic) includes the following without sub – titles** (introduction of the research , importance , objectives , sampling, description of research sampling , tools , results and discussion , recommendations and key words) all this should be written simply and clearly in one paragraph without margins in 200 words maximum..

***In writing a search paper, the following steps should be taken in general and in accordance with the nature of the search**

Introduction and research problem

The presentation of the problem of the research, its goal, and its branches (if any) includes the introduction and the problem of the research. The main findings of the studies are related to the topic of the research to emphasize the problem, and they are not classified separately under the name (Previous studies, related studies, similar studiesetc.

- **Method** (Method' section, give a clear description of the study and how it was carried out and it includes the following :
 - **Population:** (describe the size of community accurately.)
 - **Sampling:** The description, determination, and method of its selection, as well as any other variables that the researcher sees important and especially those that may relate to the discussion of the results
 - **Tools:** its description, boundaries, and reference, and if multiple, then side subtitles of each tool are placed.
 - **Procedures**
A description of the procedures undertaken by the researcher to study the search problem clearly and specifically.
 - **Results** The most important search results are presented using tables and figures (no more than five tables and figures each), and the results can be discussed and the title then will be (**The results and its discussion**)

- **Extractions and applications :**

The most important findings and applications from the search are presented, derived primarily from the most important direct research results.

- *References**

should written separately at the end of the research paper in the following manner:

- *Book**

Author Name (Bold) : Year of Publication, Title of Book, First Edition, if any, Publishing House, Publishing Country.

- * Book series**

Author Name (Bold) : Year of Publication, Title of Book, First Edition, if any, Publishing House, Publishing Country.

- * translated book**

☐ Translator Name (Bold) : Year of Publication, Title of Book, Author's Name - New Publishing House - New Publishing Country - New Year Publication,

- *Journals**

☐ Author Name (Bold) : Year of Release, Title of Article or Research, Journal Name, Journal Issue, Publisher, Publishing Country.

- *Dissertations :**

☐ Author Name (Bold) : Year of publication , Title of dissertation ,Name of dissertation , College, University.

- * International Information Network**

☐ write the link of the information received page.

- in the body of the research should clarify after each paragraph and between two brackets (name of reference, year of publication, page number), and if the reference to 2 authors is as follows (name of first author, name of second author, year of publication, page number), if reference is to more than 2 authors as follows (name of first author, others, year of publication, page number), example (Allawi, 2019, page 15) (Allawi, Dirweesh 2019 p15) (Allawi et al., 2019, p. 15)..
- Tables are placed in the search body by serial numbers, not sent as separate files, referred to as inference or nearest location in search, and write proper descriptive titles for rows and columns.
- figures, images, and graphics should be numbered in order, with a title for each, and referenced in the inference position of the research, placed in its place in the search body and not sent as separate files.
- The researcher should send the full search origin with attachments on the Mile (info@aaspksa.com) written on Microsoft Word type (14) on (A4) paper; the size of the margins (3 cm) is all sides; and the number of page lines is within 25 line.
- If the research is accepted, the researcher should make all the required modifications, and then send the research in its final copy for publication in the journal in (word) form, so that the research pages do not exceed 15 pages, in accordance with the specifications of the previous writing.
- Fees for Arbitration and Publication, 250 dollars for research (the account number "National Commercial Bank" (SA88 050000 6820 299 313 8000), and a copy of the transfer is sent to WhatsApp number (00966537760602)