



The effect of using suggested therapeutic exercises in improving the range of motion of lower extremity joints in patients with fractures after surgical

Amro Moqbel Ali Mousa ^{1,*}, Essa Moqbel Ali Mousa ¹ Najeb Saleh Mosleh Juaim¹

¹Department of College of Physical Education, Faculty of College of Physical Education - Sana'a University, Sana'a, Yemen.

*Corresponding author: am.musa@su.edu.ye

Keywords

1. Psychological skills
2. Relaxation
3. Anxiety

Abstract:

This research aimed to identify the level of psychological skills among physical education teachers in schools within the Capital Governorate. Researchers employed a descriptive survey methodology, selecting a random sample from the research population of 349 individuals, comprising 242 students, 71 physical education teachers, and 36 physical education supervisors. The results showed that the study received high marks in the two main areas of study (relaxation and self-confidence), while the (anxiety) area received an average mark regarding the level of psychological skills among physical education teachers. Furthermore, there were statistically significant differences in the (relaxation and self-confidence) area attributable to the variables of (gender and school type), favoring physical education teachers. While no statistically significant differences were found in the anxiety dimension according to the variables of gender and school type ,

the researchers recommended that the findings be applied to physical education teachers to enhance their psychological skills and implement them in practice.

المهارات النفسية لدى معلمي التربية الرياضية بمدارس أمانة العاصمة

عمرو مقبل علي موسى^{1*} , عيسى مقبل علي موسى¹ , نجيب صالح مصبح جعيم¹

¹ قسم التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء ، صنعاء ، اليمن.

*المؤلف: am.musa@su.edu.ye

الكلمات المفتاحية

2. الاسترخاء

1. المهارات النفسية

3. القلق

الملخص:

هدف البحث إلى التعرف على مستوى المهارات النفسية لدى معلمي التربية الرياضية بمدارس أمانة العاصمة، استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث والبالغ عدده (349) بواقع (242) طالبا و(71) معلم تربية رياضية، و (36) موجه تربية رياضية، وأظهرت النتائج أن الدراسة حصلت على تقدير عال في محوري الدراسة (الاسترخاء، الثقة بالنفس) بينما حصل محور (القلق) على تقدير متوسط لمستوى المهارات النفسية لدى معلم التربية الرياضية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محوري (الاسترخاء، الثقة بالنفس) تعزى لمتغير (الجنس، نوع المدرسة) لصالح معلمي التربية الرياضية، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في محور (القلق) وفقا لمتغير (الجنس، نوع المدرسة). وقد أوصى الباحثون بضرورة استخدام النتائج قيد البحث وتعميمها على معلمي التربية الرياضية؛ للاستفادة منها في تعزيز مستوى المهارات النفسية لديهم وتجسيدها في الواقع العملي.

1-1 المقدمة:

ويشير كل من "عزب، كاظم" (2009) إلى أن التدريب على المهارات النفسية من شأنه يسيم في تجنب الوقوع أمام بعض العوائق أثناء الأداء مثل الإحباط من عدم ثبات الأداء، الأداء الفاشل بسبب القلق الزائد، تشتت الانتباه نتيجة الأخطاء والافتقار إلى الثقة بالنفس.

كما أن الممارسة الرياضية بمختلف أنشطتها وأنواعها فردية كانت أم جماعية، أنشطة حرة أو تنافسية، تلعب دورا فعالا في تطوير قدرات الفرد البدنية والفكرية والنفسية، كما لها أهمية كبيرة في الوقاية من بعض الأمراض النفسية كالقلق والخوف والاكتئاب والانطواء على الذات، إلى غير ذلك من الاضطرابات السلوكية. ومن خلال خبرة الباحثين كمتخصصين في المجال الرياضي لاحظوا أن هذه الظاهرة تستحق الدراسة ولا سيما لدى معلمي التربية الرياضية؛ نظراً لكون ذلك المعلم يُعد نموذجاً يحبه الطلاب ويتأثرون، به وينعكس ذلك على سلوكهم في العديد من البلدان والبيئات الاجتماعية المختلفة، وأيضاً إنشاء علاقات وصدقات مع أشخاص من بيئات ومناطق اجتماعية مختلفة، الأمر الذي قد يؤثر في نفسية المعلم فيجعله يتأثر ببعض السلوكيات السلبية واقتباس بعض المظاهر الشخصية التي تخل بالقيم الاجتماعية لذلك المعلم.

غير أن دراسة هذا الموضوع يكاد يكون شحيحاً ومنعدماً على الساحة الرياضية اليمنية لما للقيم الاجتماعية من أثر كبير على تكوين قيم واتجاهات ومعايير السلوك القديم لدى المعلمين ومن ثم تساعدهم بتشكيل ملحوظ في تطوير قدراتهم ليكونوا مواطنين صالحين لديهم القدرة على التفاعل الإيجابي السليم مع المجتمع والمدرسة والنادي.

أصبحت الرياضة مهمة جدا في حياة الشعوب، من جميع النواحي خاصة الصحية والوقائية، وتعتبر الشيء المجاني الطويل المدى، للحفاظ على صحة المجتمعات وراحة بالهم، حيث تتجسد المقولة المعروفة (افتح لي نادي أهدم لك سجننا وأغلق لك مستشفى)، واهتمت بها شريحة المجتمع في مختلف أنحاء العالم. (بارش، 2015)

ويشير عباسي، (2014) تسهم التربية إسهاماً فاعلاً في بناء الإنسان، ذلك المخلوق المكرم من قبل رب العالمين، سبحانه وتعالى - فهي التي ترتقي به وتنمي فيه مواهبه، فتجعله أداة فعالة ومثمرة وقوة موجهة تبني مجد الأمة، وتصنع حضاراتها، وتحقق أهدافها وآمالها المنشودة، وتربية الإنسان ليست مجرد تزويده بكم وافر من المعرفة من خلال حشو العقل الإنساني بمعلومات بل أن الأمر يتعدى ذلك إلى تزويده بنسق من القيم، يسهم في بناء الضمير الإنساني وتوجيهه بحيث يوجه سلوكه ويضبط تصرفاته، وبالتالي فالمعرفة النظرية لا بد أن تقترن بالممارسة العملية وأن تترجم إلى سلوك وعمل يعود بالنفع والخير على الفرد والمجتمع والإنسانية جمعاء .

حيث أكد سميث (smith,1999) أن المهارات النفسية وكيفية تقييمها في حياة الفرد، حيث ينظر المهارات تحسين الأداء الموجه للرياضة على أنها مهارات حياتية، حيث تؤثر بدورها على خصائص الشخصية العامة، وتشمل المهارات النفسية مهارات الثقة بالنفس ومهارة القدرة على الاسترخاء، ومهارة الانتباه ودفاعية الإنجاز الرياضي ومهارة القدرة على مواجهة القلق .

والاعتزاز على مر العصور، وهذا ما سوف تظهره نتائج هذه الدراسة.

ويرى الباحثون أنه يمكن القول إن الأستاذ الناجح هو الذي يتميز بالصحة النفسية الجيدة التي تمكنه بالتمتع بالسلامة الصحية النفسية والجسمية والشعور بالسعادة والطمأنينة وبناء علاقات مع الآخرين عن طريق التقاهم والتضامن

كذلك من السلوكيات ما تصدر أحياناً من اللاعب تجاه الحكم وانعكاس سلوكيات بعض المعلمين على مجتمعاتهم نفسها فقد ينقلب السحر على الساحر من خلال تظاهرهم بالغرور أمامهم وحب الذات والتعالٍ على الآخرين فقد يسقط بعض أولئك في انحراف سلوكي قاتل، والأمثلة على ذلك كثيرة.

ومن هنا برزت مشكلة الدراسة لدى الباحثين لمعرفة مستوى المهارات النفسية لدى معلمي التربية الرياضية في المدارس على البيئة اليمينية الممثلة لعينة البحث ، لما لها من دور في توجيه السلوك الأخلاقي في مسارها الصحيح الذي يجعله في توافق مع نفسه ومع المجتمع الذي حوله ومع أفراد المجتمع من أقرانه وصولاً إلى التوافق مع المنافسين في المنافسات الذي تقام بين المدارس، وهذا يسهم في تحقيق الوصول إلى العمق في دراسة هذه المشكلة من خلال معرفة الواقع لمستوى المهارات النفسية لدى عينة الدراسة ومعرفة ما إذا كانت هناك علاقة نحو الإيجاب والسلب بينهما.

3-1 أهمية البحث:

إبراز أهمية الممارسة الرياضية للمعلم في تحقيق التكيف والاندماج في الجماعة وخلق حالة إيجابية من السلوك الإيجابي.

وهذا ما دفع الباحثين للوقوف على دراسة مستوى المهارات النفسية لدى معلمي التربية الرياضية (عينة الدراسة) كون المعلمين لهم طابع متغير في التعامل والسلوك والتغيرات المختلفة خلال مواقف التدريب والمنافسات وكذلك معرفة علاقة ذلك بالسلوك الرياضي لديهم.

2-1 مشكلة البحث:

يعد التدريس عملية لتشكيل التعليم والتعلم الهادف، والتحصيل الإيجابي للأسس التعليمية والتربوية، وتدريب المواد المنهجية كالتربية البدنية والرياضية يسهم في تنمية الجوانب الشخصية من تحصيل معلومات وتكوين اقتناعات بقيم المجتمع، وتنمية والقدرات المهارات وتكوين العادات والصفات الخلقية والميول والمشاعر ولذلك كان للتدريس دور مهم في العملية التربوية .

إن المدرس هو أساس العملية التدريسية فهو المربي الأمين والذي إليه يعهد أولياء الأمور بثقة واطمئنان، وبأمل عريض مرتقب تلقي الأوطان إلى هذا المربي يبذل من عملية وفنه وإخلاصه إلى إعداد النشء إلى الحياة تضمن مستقبل البلاد، إن نجاح هذا المدرس في أداءه ووظيفته يتوقف على قدراته على الملاحظة والتحليل لما يؤديه التلاميذ أثناء النشاط.

كما أن الظروف الحياتية التي يعيشها المعلم إلى جانب الالتزامات اليومية الذي يجب على المعلم توفيرها تزيد من الضغوط التي تتقل كاهل المعلم، الأمر الذي ربما قد ينعكس سلبياً في سلوكيات وقيم ذلك المعلم، وبالمقابل فإن تلك الظروف الذي يعيشها المعلم قد لا تغير من سلوكه وقيمه ونفسيته الأمر الذي يجعل من ذلك المعلم نموذجاً يحتذى به في مختلف الأصعدة وجعله رمزا للصلو

الاسترخاء: وهو أسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعلمه، ويعتمد هذا الأسلوب بدرجة أساسية على تعرف الرياضيين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم، ثم استخدام التنفس البطيء السهل، وأثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميقين. (راتب، 2001)

القلق: هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله. (عدس، وتوق، 2005)

الثقة بالنفس: يرى الكثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ، وربما يقود إلى المزيد من الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائدة. ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي، ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها. (راتب، 2001)

7-1 مجالات البحث:

المجال الزمني: تم إجراء هذه الدراسة من العام 2023-2025م

المجال المكاني: مدارس أمانة العاصمة صنعاء.

المجال البشري: بعض طلاب وموجهي ومعلمي مدارس أمانة العاصمة صنعاء.

1-8 الدراسات السابقة:

1-8-1 الدراسات العربية:

أجرى جاسم، علي (2022) دراسة هدفت التعرف إلى تطبيق مقياس المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب لأندية بغداد المشاركين في الدوري العراقي

إثراء المكتبات العلمية والرياضية وتزويد مكاتب التربية والتعليم المعني بالمعلومات العلمية حول هذه الدراسة من خلال ما توصلت إليه من نتائج. تقديم إضافة جديدة لدراسة المهارات النفسية لدى معلمي التربية الرياضية.

الأهمية التطبيقية:

تقديم إرشادات وتوصيات للمعلمين فيما يخص مفهوم المهارات النفسية لدى معلمي التربية الرياضية. توجيه المعلمين نحو دعم وتثبيت السلوك القيمي والأخلاقي الجازم لدى مختلف فئات المجتمع. التأكد على دور السلوك السوي في تحقيق الفوز والوصول إلى مستويات الإنجاز الرياضي.

4-1 أهداف البحث

هدف البحث إلى التعرف على:

التعرف على مستوى المهارات النفسية لدى معلمي التربية الرياضية في المدارس. التعرف على وجود فروق دالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية لدى معلمي التربية الرياضية وفقا لمتغير (الجنس، نوع المدرسة).

5-1 تساؤلات البحث:

ما مستوى المهارات النفسية لدى معلمين التربية الرياضية؟

هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية لدى معلمي التربية الرياضية وفقا لمتغير (الجنس، نوع المدرسة).

6-1 المصطلحات:

المهارات النفسية: هي قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب (علاوي، 2002)

الترتيب الثاني . ج- مهارة القدرة على مواجهة القلق في الترتيب الثالث.

أجرى سعيد (2011) دراسة هدفت التعرف على المهارات النفسية للاعبين كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة شملت لاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد في اقليم كوردستان- العراق وذلك من خلال استخدام مقياس المهارات النفسية ومقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي وقد استنتج الباحث الآتي:

- عدم وجود علاقة دالة معنويًا بين بعد (التوجه نحو ضبط النفس) لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس- دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنويًا.

- عدم وجود علاقة دالة معنويًا بين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنويًا. ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي (القدرة على التصور- الثقة بالنفس).

- عدم وجود علاقة دالة معنويًا بين بعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس)، فلم تحقق ارتباطاً معنويًا، ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي (القدرة على الاسترخاء- دافعية الإنجاز الرياضي).

الممتاز بكرة القدم للشباب للموسم 2021 - 2022 ،على عينة قد بلغت (30) لاعبا، استخدم المنهج الوصفي باستخدام مقياس المهارات النفسية لدى لاعبي الشباب اندية بغداد لكرة القدم وتكون المقياس من (50) عبارة موزعة على (5) مجالات وهي (القدرة على التصور، القدرة على التحمل النفسي، القدرة على الصلابة العقلية، دافعية الإنجاز الرياضي، القدرة على الاتزان الانفعالي)، ومن أهم استنتاجات الدراسة التوصل إلى عدة نتائج منها أن نتيجة الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث التجريبية كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي وأيضاً كانت العينة الضابطة أظهرت نتائجها معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي، لكن عند الرجوع إلى جدول أقل الفروق المعنوية يتبين لنا تفوق العينة التجريبية وهذا يدل على الأفضلية التي حصلت عليها العينة التجريبية نتيجة حصولها على برنامج إرشادي نفسي.

أجرى عبد العليم (2022) دراسة هدفت التعرف على تحديد العلاقة بين المهارات النفسية والإنجاز الرقمي لدى لاعبي الوثب الطويل واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة بلغت (65) لاعبا ولاعبة كانت أعمارهم تحت (18) عاما في العراق وأظهرت نتائج الدراسة ، توجد علاقة ارتباطية طردية داله إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس المهارات النفسية وبين الانجاز الرقمي للاعبين الوثب الطويل، تختلف نسب مساهمة المهارات النفسية قيد الدراسة في الإنجاز الرقمي لدى لاعبي الوثب الطويل قيد الدراسة، جاء ترتيب المهارات النفسية للاعبين الوثب الطويل قيد الدراسة على النحو التالي : أ- مهارة الثقة بالنفس في الترتيب الأول، ب- مهارة الاستعداد العقلي في

مرتفعي ومنخفضي المهارات النفسية في الإنجاز الرقمي ولصالح مرتفعي المهارات النفسية.

1-2- إجراءات البحث:

2-2- منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة وتحقيق الهدف المراد الوصول إليه.

3-2- مجتمع البحث:

تكون المجتمع الأصلي لهذه الدراسة من معلمي وموجهي وإداريي التربية الرياضية وبعض من طلبة الصف الثالث الثانوي بأمانة العاصمة صنعاء للعام الدراسي 1445 هـ الموافق 2023م / 2024م.

4-2- عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث والبالغ عددها (349) بواقع (242) طالبا و(71) معلم تربية رياضية، و (36) موجه تربية رياضية، والجدول الآتي يوضح توصيف عينة الدراسة:

جدول (1) توصيف العينة بحسب متغير الجنس

المتغير	التصنيف	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	303	86.82%
	أنثى	46	13.18%
الإجمالي		349	100%

يتضح من الجدول رقم (1) توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.

حيث بلغ عدد الذكور (303) بنسبة مئوية (86.82) و عدد الإناث بلغ (46) بنسبة مئوية (13.18).

1/4-3- أداة البحث:

استند الباحثون لجمع البيانات والمعلومات على القراءات النظرية والدراسات السابقة بغرض الاستفادة منها في كيفية تصميم استمارة الاستبانة التي تتناسب

أجرى الحوري (2006) دراسة هدفت التعرف على مستوى التوافق النفسي بين لاعبي ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة للاعبين الساحة والتعرف على العلاقة بين مستوى التوافق النفسي والإنجاز الرقمي للاعبين الركض استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة وهم لاعبي الأندية الدرجة الأولى بفعاليات الركض للمسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة - تمثلت في (58) لاعبا والذين تحصلوا على المراكز الستة الأولى في مختلف المسابقات ، وأظهرت نتائج الدراسة ظهور فروق دالة معنوية في مستوى التوافق بين لاعبي المسافات القصيرة والطويلة لصالح لاعبي المسافات الطويلة وكذلك ظهور فروق دالة معنوية في مستوى التوافق بين لاعبي المسافات المتوسطة والطويلة لصالح لاعبي المسافات الطويلة ووجود علاقة ارتباطية بين مستوى التوافق والإنجاز لدى اللاعبين للمسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة.

2-8-1 الدراسات الأجنبية:

قام كلٌّ من " Janet , L& Heinrich G (2015) بدراسة هدفت التعرف على مستوى المهارات النفسية لدي لاعبي الميدان والمضمار المشاركين في بطولة أفريقيا لألعاب القوى عام (2011) ، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (300) رياضي، واستخدم الباحثان مقياس المهارات النفسية أداة لجمع البيانات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحثان أن مستوى المهارات النفسية كان متوسطاً ، كما أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المهارات النفسية والإنجاز الرقمي لدي اللاعبين قيد البحث ، كما أن هناك فروقا بين

(65) بنسبة مئوية (18.62%)، وعدد (284) مدرسة أهلية بنسبة مئوية (81.38%).

تحديد العبارات الخاصة بكل مجال من مجالات الاستبانة، حيث تم التوصل إلى تصميم استبانة يهدف إلى التعرف على مستوى القيم الاجتماعية والمهارات واستبانة يهدف إلى التعرف على مستوى المهارات النفسية لدى معلمي التربية الرياضية بمدارس أمانة العاصمة صنعاء.

جدول (3) النسبة المئوية لآراء الخبراء على محاور استبانة المهارات النفسية (ن=7)

م	المحور	عدد العبارات	ك	%
1	الاسترخاء	10	6	85.57%
3	القلق	9	6	85.57%
4	الثقة بالنفس	9	7	100%
	الإجمالي	28	-	-

علمًا بأن النسبة التي ارتضاها الباحثون لا تقل عن (80%). يتضح من جدول (3) النسب المئوية لموافقة الخبراء على محاور الاستبانة، حيث اشتمل على (3) محاور، وبلغ إجمالي عدد العبارات (35) عبارة، وتم الموافقة على جميع المحاور.

5-2- التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بتطبيق استمارة الاستبانة على عينة من مجتمع البحث قوامها (20) فردًا ومن خارج عينة البحث الأساسية.

استهدفت الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- التعرف على صدق الاتساق الداخلي لاستمارة الاستبانة.

- التأكد من ثبات استمارة الاستبانة.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على أن استمارة الاستبانة جاءت مناسبة من حيث الصدق والثبات وذلك من خلال اجراء المعاملات العلمية التالية:

وطبيعة الدراسة في ضوء البيانات المطلوبة لإجراء الدراسة، وهي كالتالي:

أسلوب تحليل الوثائق من خلال دراسة وتحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة. المقابلة الشخصية مع أساتذة من كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء للتعرف على المحاور والعبارات المناسبة لموضوع الدراسة.

تصميم استمارة استبانة الهدف منها التعرف على القيم الاجتماعية وعلاقتها ببعض المهارات النفسية لدى معلمي التربية الرياضية بمدارس أمانة العاصمة صنعاء.

3/1/4/1- إجراءات تصميم استمارة استطلاع الرأي (الاستبانة)

قام الباحثون باتباع الخطوات العلمية بهدف ضبط منهجية أداة الدراسة؛ حيث اطلع على المراجع العلمية المرتبطة بالدراسة بغرض التوصل إلى محاور الاستبانة.

تم عرض المحاور على السادة الخبراء للتعرف على مدى مناسبة المحاور المقترحة؛ حيث اتضح أن النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء قد تراوحت ما بين (87.5% - 100%)، علمًا بأن النسبة التي ارتضاها الباحثون لا تقل عن (80%)، كما يوضحها الجدول رقم (2).

جدول (2) توصيف العينة بحسب متغير نوع المدرسة

المتغير	التصنيف	التكرار	النسبة
نوع المؤسسة	حكومي	65	18.62%
	أهلي	284	81.38%
الإجمالي		349	100%

يبين الجدول رقم (2) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير نوع المدرسة؛ حيث بلغ عدد المدرس الحكومية

6-2- المعاملات العلمية للاستمارة:

بعد إجراء التعديلات استخدم الباحثون صدق الاتساق الداخلي لحساب معامل الصدق لاستمارة الاستبانة عن طريق حساب معامل الارتباط بين العبارة ومجموع محورها، وكذلك ارتباط العبارة بالمجموع الكلي للاستبانة، وكذلك تم استخدام معامل الثبات الفا كرونباخ لحساب ثبات الاستبانة، والصدق الذاتي.

1-6-2 صدق المحتوى:

تم طرح الاستبانة في صورته الأولية على الخبراء للتعرف على الآتي: -
مدى مناسبة العبارات الخاصة لكل محور لقياس الموضوع قيد الدراسة.

مدى مناسبة صياغة العبارات بالنسبة لموضوع الدراسة. معرفة مقترحات الخبراء حول حذف أو إضافة عبارات يراها الخبراء مناسبة للمحاور المقترحة.

وقد قام الباحثون بعرض الاستبانة في صورته الأولية على مجموعة من الخبراء من كليات التربية الرياضية وبلغ عددهم (7) خبراء، وبناءً على إجماع الخبراء تم إعادة صياغة جميع عبارات الاستبانة، وإضافة عدد من العبارات في بعض محاور الدراسة؛ حيث اشتملت الاستبانة بحسب آراء الخبراء على (36) عبارة توزعت على (3) محاور يتم من خلالها التعرف على واقع المهارات النفسية.

2-6-2 حساب الصدق:

استخدم الباحثون صدق الاتساق الداخلي لحساب معامل الارتباط بين كل عبارة والمحور الذي تنتمي إليه وكذلك بين العبارة والمجموع الكلي للاستبانة وهذا ما توضحه الجداول التالية:

(واقع المهارات النفسية لدى معلمي التربية الرياضية بمدارس أمانة العاصمة صنعاء)
جاءت نتائج المحور الأول (الاسترخاء) كالتالي: تراوح معامل ارتباط العبارة مع مجموع محورها ما بين (0**478. - 0**780.)؛ حيث جاءت عبارات المحور عند مستوى دلالة (أقل من أو تساوي 0.01)، فيما بلغ ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للاستبانة ما بين (0**483. - 0**687.)، حيث جاءت عبارات المحور عند مستوى دلالة (أقل من أو تساوي 0.01)، مما يدل على أن عبارات المحور الأول ذات دلالة إحصائية عالية جداً، وحصلت على معامل ارتباط قوي؛ حيث جاءت جميع العبارات عند مستوى دلالة (أقل من أو تساوي 0.01). جاءت نتائج المحور الأول (القلق) كالتالي: تراوح معامل ارتباط العبارة مع مجموع محورها ما بين (0**423. - 0**726.)؛ حيث جاءت عبارات المحور عند مستوى دلالة (أقل من أو تساوي 0.01، 0.05)، فيما بلغ ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للاستبانة ما بين (0**369. - 0**586.)، حيث جاءت عبارات المحور عند مستوى دلالة (أقل من أو تساوي 0.01، 0.05)، مما يدل على أن عبارات المحور الثاني ذات دلالة إحصائية عالية، وحصلت على معامل ارتباط قوي؛ حيث جاءت أغلب العبارات عند مستوى دلالة (أقل من أو تساوي 0.01). جاءت نتائج المحور الأول (الثقة بالنفس) كالتالي: تراوح معامل ارتباط العبارة مع مجموع محورها ما بين (0**483. - 0**701.)؛ حيث جاءت عبارات المحور عند مستوى دلالة (أقل من أو تساوي 0.01)، فيما بلغ ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للاستبانة

الباحث الاستبانة المغلقة ذات التقدير الخماسي (مقياس ليكرت)؛ لقياس استجابات عينة الدراسة لعبارات الاستبانة وتم توزيع درجات المقياس لحساب درجة الموافقة كالتالي: دائماً (5) درجات، وغالباً (4) درجات، وأحياناً (3) درجات، ونادراً درجتان، وأبداً درجة واحدة.

2-8 أسلوب المعالجة الإحصائية:

استخدم الباحثون الأسلوب الإحصائي الذي تتناسب مع موضوع البحث كما يأتي:

معامل الارتباط بيرسون.

معامل ألفا كرو نباخ.

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

التكرارات والأهمية النسبية.

اختبار تحليل التباين الأحادي.

اختبار المقارنات المتعددة (LSD).

اختبار العينات المستقلة (T Test)

3- عرض ومناقشة النتائج في ضوء أهداف وتساؤلات البحث:

قام الباحثون بإجراء المعالجة الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها من خلال استجابات عينة الدراسة على استبانة " المهارات النفسية لدى معلمي التربية الرياضية بمدارس أمانة العاصمة صنعاء، وفيما يأتي عرض للنتائج تبعاً للتساؤلات التالية:

1-3 عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي ينص:

ما مستوى المهارات النفسية لدى معلمي التربية الرياضية بمدارس أمانة العاصمة صنعاء؟
والجدول التالية توضح ذلك:

ما بين (0*387. - 0**473.)، حيث جاءت عبارات المحور عند مستوى دلالة (أقل من أو تساوي 0.01، 0.05)، مما يدل على أن عبارات المحور الرابع ذات دلالة إحصائية عالية، وحصلت على معامل ارتباط قوي؛ حيث جاءت أغلب العبارات عند مستوى دلالة (أقل من أو تساوي 0.01).

3-6-2 الثبات:

جدول رقم (4) يوضح معامل ألفا لحساب ثبات استمارة واقع المهارات النفسية.

م	المحاور	عدد العبارات	معامل الثبات	الصدق الذاتي
1	الاسترخاء	10	.805	.897
2	القلق	9	.722	.849
3	الثقة بالنفس	9	.744	.863
	الإجمالي	36	.746	.864

يتضح من جدول (4) ما يلي:

جاء معامل ألفا لحساب ثبات الاستمارة مرتفعاً؛ في جميع محاور استبانة المهارات النفسية لدى معلمي التربية الرياضي في أمانة العاصمة صنعاء؛ حيث جاءت النتائج كالتالي: في المحور الأول (0.805) وجاء في المحور الثاني (0.714)، بينما جاء في المحور الثالث (0.722)، وجاء في المحور الرابع (0.744)، فيما بلغت قيمة معامل ألفا لحساب ثبات الاستمارة (0.746) ليؤكد على ثبات عالٍ لاستمارة الاستبانة.

7-2 تطبيق البحث:

تم تطبيق استمارة الاستبانة في صورتها النهائية على عينة الدراسة الأصلية في الفترة من 2025/1/15 - 2025/7/30م، وبعد الانتهاء من التطبيق تم جمع وتفرغ البيانات لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لهذه البيانات، وقد استخدم

جدول (5) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية

م	العبارات	س	ع	الدرجة التقديرية	الأهمية النسبية	الدلالة اللفظية	الترتيب
1	لدى معلم التربية الرياضية قدرة عالية على الاسترخاء في أوقات الضغط والتوتر .	3.55	1.003	1239	71.00	عالية	8
2	يستخدم معلم التربية الرياضية التنفس العميق للاسترخاء .	3.82	1.227	1333	76.39	عالية	4
3	يستخدم معلم التربية الرياضية التأمل كوسيلة للاسترخاء عند الضغط والتوتر.	3.85	.999	1342	76.91	عالية	3
4	يمارس معلم التربية الرياضية تمارين رياضية كوسيلة للاسترخاء عند الضغط والتوتر.	3.87	1.283	1349	77.31	عالية	1
5	يستمتع معلم التربية الرياضية إلى الموسيقى كوسيلة للاسترخاء عند الضغط والتوتر.	3.56	.997	1243	71.23	عالية	7
6	يعتقد معلم التربية الرياضية أن وسائل الاسترخاء تساعده على الأداء الأمثل.	3.86	1.238	1348	77.25	عالية	2
7	يعتقد معلم التربية الرياضية وسائل الاسترخاء في تحسين تفاعلك مع الطلاب.	3.47	1.055	1212	69.46	عالية	9
8	يواجه معلم التربية الرياضية صعوبة في التوازن بين العمل والحياة الشخصية.	3.45	1.232	1204	69.00	عالية	10
9	يواجه معلم التربية الرياضية تحديات في استخدام أساليب الاسترخاء في أماكن عمله.	3.73	1.130	1303	74.67	عالية	5
10	يواجه معلم التربية الرياضية تحديات وعدم قدرته على استخدام أساليب الاسترخاء للتخلص من الضغط والتوتر.	3.58	1.035	1251	71.69	متوسطة	6
	المحور ككل	3.67	1.119	1282	73.49	عالية	

بينما جاءت العبارة رقم (6) التي تنص على أن " معلم التربية الرياضية يعتقد أن وسائل الاسترخاء تساعده على الأداء الأمثل." في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي (3.86)، وانحراف معياري (1.238)، ودرجة تقديرية (1348)، وأهمية نسبية (77.25%)؛ مما يدل على أن استجابة عينة الدراسة جاءت بدرجة عالية.

يتضح من جدول (5) ما يأتي: جاءت العبارة رقم (4) التي تنص على أن " معلم التربية الرياضية يمارس تمارين رياضية كوسيلة للاسترخاء عند الضغط والتوتر.."، في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (3.87)، وانحراف معياري (1.283)، ودرجة تقديرية (1349)، وأهمية نسبية (77.31%)؛ مما يدل على أن استجابة عينة الدراسة جاءت بدرجة عالية.

وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد العينة على المحور الثالث ككل (3.67)، وانحراف معياري (1.119)، وأهمية نسبية (73.49%) مما يدل على أن (مستوى الاسترخاء) جاء بدرجة عالية. يعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن معلمي التربية الرياضية تكون لديه خلفية بتمارين الاسترخاء وكيفية تطبيقها بوسائل متعددة مكنتهم من تطبيق الاسترخاء كوسيلة نفسية ناجعة للتخلص من الضغوط والتوتر وبالتالي تحسين تفاعله مع الطلبة. وفي هذا الصدد يشير (راتب (1996 إلى أن الاسترخاء يعمل على الاحتفاظ بهدوء الأعصاب والمستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية ومواجهة التوتر الجسمي، وبالتالي يؤدي إلى تشخيص أفضل من أداء وتصرفات عمل جيد.

وجاءت العبارة رقم (3) التي تنص على أن " معلم التربية الرياضية يستخدم التأمل كوسيلة للاسترخاء عند الضغط والتوتر، في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي (2.85) وانحراف معياري (0.999)، ودرجة تقديرية (1342)، وأهمية نسبية (76.91%)؛ مما يدل على أن استجابة عينة الدراسة جاءت بدرجة عالية. فيما جاءت العبارة رقم (8) التي تنص على أن " معلم التربية الرياضية يواجه صعوبة في التوازن بين العمل والحياة الشخصية."، في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.45)، وانحراف معياري (1.232)، ودرجة تقديرية (1204)، وأهمية نسبية (69%)؛ مما يدل على أن استجابة عينة الدراسة جاءت بدرجة عالية.

جدول (6) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لعينة البحث على المحور الثالث (القلق)

(ن=349)

م	العبارات	س	ع	الدرجة التقديرية	الأهمية النسبية	الدلالة اللفظية	الترتيب
1	يشعر معلم التربية الرياضية بالقلق بشكل عام في حياته المهنية.	2.39	1.363	833	47.74	قليلة	9
2	يشعر معلم التربية الرياضية بالقلق عند تنفيذه درس التربية الرياضية.	2.54	1.290	886	50.77	قليلة	7
3	يشعر معلم التربية الرياضية بالقلق عند تأديته مهامه الإدارية.	2.52	1.305	881	50.49	قليلة	8
4	يشعر معلم التربية الرياضية بالقلق عند مواجهة مشكلات صحية تعيقه عند أداء عمله.	2.83	1.045	987	56.56	متوسطة	5
5	لدى معلم التربية الرياضية قدرة على تقبل حالة القلق التي يمكن أن تحصل له.	3.39	.949	1184	67.85	متوسطة	2
6	يساعد إعداد الدرس وتحضيره جيدا معلم التربية الرياضية على التخلص من القلق.	3.56	1.333	1241	71.12	عالية	1
7	تساهم الإدارة المدرسية في الحد من حالة القلق لدى معلم التربية الرياضية.	2.68	1.275	935	53.58	متوسطة	6
8	يساهم معلم التربية الرياضية في دعم جهود الإدارة للتخلص من القلق.	2.97	.942	1036	59.37	متوسطة	3
9	لدى معلم التربية الرياضية تحديات نفسية أخرى تزيد من حالة القلق لديه.	2.91	1.006	1014	58.11	متوسطة	4
	المحور ككل	2.87	681.1	999	57.29	متوسطة	

وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد العينة على المحور الثالث ككل (2.87)، وانحراف معياري (1.168)، وأهمية نسبية (57.29%) مما يدل على أن (مستوى القلق) جاء بدرجة متوسطة.

ويتضح من هذه النتيجة أن معلم التربية الرياضية لديه درجة متوسطة من القلق، وهذا يبرز عندما لا يكون مجهزاً ومحضراً لدرسه على أكمل وجه وأحياناً قد يكون لديه مشاكل جانبية على مستواه الشخصي أو على المستوى المهني مع إدارة المدرسة من شأنها أن تعيق أدائه وإبداعه وتجعله عرضة للقلق أمام ما يقوم به من خلال حاجته المهنية، وبالتالي يفترض أن تلعب الإدارة دوراً بارزاً في التعاون معه للتخلص من هذه الصفة وتعيينه على أداء عمله بأكمل وجه وكذلك مساعدته على تأمين حياته المادية وحل مشاكله، وفي هذا الصدد يشير علاوي (1998) على أن الإنسان وخاصة في المواقف التي تتعلق بمستقبله يتأثر إلى حد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به فقد يكون قلقاً منخفضاً أو متوسطاً أو عالياً.

كما يشير (عدس وتوق (2005) إلى أن القلق حالة أو انفعالا مركبا من التوتر الداخلي للفرد لتوقع الخطر في حياته المستقبلية ويؤثر على أداء أعماله بسلاسة ونجاح وإبداع.

يتضح من جدول (6) ما يأتي: - جاءت العبارة رقم (6) والتي تنص على أن "إعداد الدرس وتحضيره جيداً يساعد معلم التربية الرياضية على التخلص من القلق... في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (3.56)، وانحراف معياري (1.333)، ودرجة تقديرية (1241)، وأهمية نسبية (71.12%)؛ مما يدل على أن استجابة عينة الدراسة جاءت بدرجة عالية.

وجاءت العبارة رقم (5) والتي تنص على أن " لدى معلم التربية الرياضية قدرة على تقبل حالة القلق التي يمكن أن تحصل له، في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي (3.39) وانحراف معياري (0.949)، ودرجة تقديرية (1184)، وأهمية نسبية (67.85%)؛ مما يدل على أن استجابة عينة الدراسة جاءت بدرجة متوسطة.

بينما جاءت العبارة رقم (8) التي تنص على أن " معلم التربية الرياضية يساهم في دعم جهود الإدارة للتخلص من القلق..، في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي (2.97)، وانحراف معياري (0.942)، ودرجة تقديرية (1036)، وأهمية نسبية (59.37%)؛ مما يدل على أن استجابة عينة الدراسة جاءت بدرجة متوسطة.

فيما جاءت العبارة رقم (1) والتي تنص على أن " معلم التربية الرياضية يشعر بالقلق بشكل عام في حياته المهنية..، في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.39)، وانحراف معياري (1.363)، ودرجة تقديرية (833)، وأهمية نسبية (47.74%)؛ مما يدل على أن استجابة عينة الدراسة جاءت بدرجة قليلة.

جدول (7) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية

م	العبارات	س	ع	الدرجة التقديرية	الأهمية النسبية	الدلالة اللفظية	الترتيب
1	لدى معلم التربية الرياضية ثقة عالية بالنفس أثناء التدريب.	3.77	1.139	1317	75.47	عالية	5

م	العبارات	س	ع	الدرجة التقديرية	الأهمية النسبية	الدلالة اللفظية	الترتيب
2	يشعر معلم التربية الرياضية بثقة عالية عند التعامل مع المواقف الصعبة خلال التدريب.	3.79	1.079	1324	75.87	عالية	3
3	يشعر معلم التربية الرياضية بتقديم فعال للدرس.	3.62	1.211	1264	72.44	عالية	7
4	تؤثر عدم ثقة معلم التربية الرياضية بنفسه عند تفاعله مع الطلبة	3.09	1.317	1080	61.89	متوسطة	9
5	يشعر معلم التربية الرياضية أن الثقة بالنفس تحسن من أدائه وتفاعله مع الدرس.	3.68	1.219	1286	73.70	عالية	6
6	تعزز ثقة معلم التربية الرياضية بنفسه في مواجهة الانتقادات والتحديات السلبية.	3.79	1.116	1323	75.82	عالية	4
7	تعزز ثقة معلم التربية الرياضية بنفسه في قدراته من حين إلى آخر.	3.91	.977	1365	78.22	عالية	1
8	تعزز إدارة المدرسة من ثقة معلم التربية الرياضية بنفسه بين حين وآخر.	3.46	1.223	1209	69.28	عالية	8
9	تعزز ثقة معلم التربية الرياضية بنفسه من تطبيق الدرس بطريقة متميزة.	3.82	1.089	1334	76.45	عالية	2
	المحور ككل	3.66	1.152	1278	73.24	عالية	

بينما جاءت العبارة رقم (2) التي تنص على أن " معلم التربية الرياضية يشعر بثقة عالية عند التعامل مع المواقف الصعبة خلال التدريب.."، في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي (3.79)، وانحراف معياري (1.079)، ودرجة تقديرية (1324)، وأهمية نسبية (75.87%)؛ مما يدل على أن استجابة عينة الدراسة جاءت بدرجة عالية.

فيما جاءت العبارة رقم (4) والتي تنص على أن " عدم ثقة معلم التربية الرياضية بنفسه تؤثر عند تفاعله مع الطلبة.."، في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.09)، وانحراف معياري (1.317)، ودرجة تقديرية (1080)، وأهمية نسبية (61.89%)؛ مما يدل على أن استجابة عينة الدراسة جاءت بدرجة متوسطة.

يتضح من جدول (7) ما يأتي: - جاءت العبارة رقم (7) والتي تنص على أن " ثقة معلم التربية الرياضية بنفسه تعزز في قدراته من حين إلى آخر..". في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (3.91)، وانحراف معياري (0.977)، ودرجة تقديرية (1365)، وأهمية نسبية (78.22%)؛ مما يدل على أن استجابة عينة الدراسة جاءت بدرجة عالية.

وجاءت العبارة رقم (9) التي تنص على أن " ثقة معلم التربية الرياضية بنفسه تعزز من تطبيق الدرس بطريقة متميزة.."، في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي (3.82) وانحراف معياري (1.089)، ودرجة تقديرية (2334)، وأهمية نسبية (76.45%)؛ مما يدل على أن استجابة عينة الدراسة جاءت بدرجة عالية.

الانتباه وبناء الأهداف والمثابرة والكفاءة البدنية والمهارية.

2-3 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني ومناقشتها الذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية لدى معلمي التربية الرياضية بمدارس أمانة العاصمة صنعاء تبعاً لمتغيرات الدراسة (الجنس، نوع المدرسة)؟

1- متغير: الجنس:

اختبار العينات المستقلة (Independent T-Test) مع متغير (الجنس) لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخراج قيمة (T) ومستوى الدلالة الإحصائية:

وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد العينة على المحور الثالث ككل (3.66)، وانحراف معياري (1.152)، وأهمية نسبية (73.24%) مما يدل على أن (مستوى الثقة بالنفس) جاء بدرجة عالية.

يتضح من هذه النتيجة أن ثقة معلم التربية الرياضية بنفسه قد جاء بمستوى عال، وهذا يتطلب أن يعزز من هذا السلوك من خلال عدم الانتباه بالنقد والتحديات السلبية التي تواجهه ويتعامل مع المواقف الصعبة بثبات وحزم وصبر ورباطه جاش وهذا يتطلب من الإدارة أن تقف إلى جانبه وخصوصاً في الأيام الأولى لخبرته في التدريس حتى تعزز لديه القدرة على تطبيق درسه بطريقة متميزة.

حيث يشير راتب 2001 إلى أن الشخص الذي يتمتع بثقة عالية في نفسه فإن ذلك يساعده على تطوير أدائه من خلال تعزيز الانفعالات الإيجابية وتركيز

جدول (8) نتائج استخدام اختبار (testt) لعينتين مستقلتين للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة الدراسة، تعزى لمتغير (الجنس) (ن = 349)

م	المحاور	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة	الدلالة اللفظية
1	الاسترخاء	ذكور	303	36.8	8.106	.189	.851	غير دالة
		إناث	46	36.6	6.732			
3	القلق	ذكور	303	25.8	5.972	.207	.837	غير دالة
		إناث	46	25.6	6.302			
4	الثقة بالنفس	ذكور	303	32.1	7.814	-	.000	دالة
		إناث	46	38.7	4.345			

* مستوى الدلالة الإحصائية أقل من أو يساوي (0.05)

(-8.449-، t، 0.207، -5.222، 0.89)، ومستوى الدلالة الحقيقي (0.000، .837، .000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة المفترض (0.05)، ما عدا مستوى دلالة المحاور الأول والثالث جاءت أكبر من (0.05)، ويعزو الباحث ذلك إلى

تشير نتائج الجدول رقم (9) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط تقديرات عينة الدراسة في محاور الدراسة الثاني والرابع تعزى لمتغير (الجنس)؛ بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المحاور الأول والثالث، حيث بلغت قيمة

وذلك لما للنشاط الرياضي من دور في تنمية القيم الأخلاقية.

كما يعزو الباحثون أيضا أن امتلاك المهارات النفسية لدى المعلمين تختلف عند الذكور عن الإناث بشكل متفاوت ويرجع الباحث ذلك إلى مستوى التنشئة الاجتماعية والبيئة المحيطة والالتزام الديني وغيرها من المتغيرات المختلفة بين الجنسين، ويتفق هذا مع دراسة محمد (2016) حيث أكدت أن لدرس التربية الرياضية دورا كبيرا في تنمية القيم الأخلاقية (التعاون-الاحترام-الشجاعة-النظام) ودراسة بنيامين (2010) والذي أكدت إلى أن التربية البدنية قد أسهمت بنسبة كبيرة جدا في تنمية القيم الأخلاقية تلتها القيم الاجتماعية ثم القيم الجمالية علاوة تنميه الأنشطة البدنية والرياضية للقيم الثقافية لدى الطلاب.

جدول (9) نتائج استخدام اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة

الدراسة، تعزى لمتغير (نوع المدرسة) (ن = 349)

م	المحاور	نوع المدرسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة	الدلالة اللفظية
1	الاسترخاء	حكومي	65	31.29	4.892	-8.710-	.000	دالة
		اهلي	284	37.99	7.970			
3	القلق	حكومي	65	26.75	4.104	1.891	.061	غير دالة
		اهلي	284	25.56	6.348			
4	الثقة بالنفس	حكومي	65	27.91	4.076	-8.968-	.000	دالة
		اهلي	284	34.11	7.961			

أصغر من مستوى الدلالة المفترض (0.05)، ما عدى مستوى دلالة المحور الثالث جاءت أكبر من (0.05)،

ويعزو الباحثون إلى أن مستوى المهارات النفسية عالية ودالة إحصائيا في متغيرات (الاسترخاء والثقة بالنفس) ويرجع الباحثون ذلك إلى أن نوع المدرسة من حيث الموقع الجغرافي والمساحة الجغرافية والكادر التدريسي

أن مستوى المهارات النفسية الذي يمتلكها كل معلم ويتفرد بها عن غيره الأمر الذي أدى إلى وجود فروق دالة إحصائيا، حيث تلعب المهارات النفسية دورا كبيرا في ضبط السلوك الأخلاقي وتقدير المواقف المختلفة وأيضا اتخاذ القرارات الصائبة في مختلف الظروف الذي يواجهها معلم التربية الرياضية ويرى الباحثون أيضا إلى أن امتلاك المعلم لتلك المهارات تجعله ذات شخصية اجتماعية مرموقة بين أوساط المجتمع وتجعله متفردا عن غيره من المعلمين الذين يفنقرون لتلك المهارات.

كما يعزو الباحثان أيضا أن ممارسة المعلم للنشاط الرياضي سواء مع التلاميذ أو مع أقرانه تلعب دورا كبيرا في تهذيب النفس وتنمية المهارات النفسية لديه

تشير نتائج الجدول رقم (9) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط تقديرات عينة الدراسة في جميع محاور الدراسة تعزى لمتغير (نوع المدرسة)؛ ما عدى المحور الثاني (القلق) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة (t) (-8.968، 1.891، -6.638، -8.710--،) ومستوى الدلالة الحقيقي (0.061، .000) وهي

2-4 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات الأنفة الذكر يوصي الباحثون بما يلي:

ضرورة الاهتمام بتنمية المهارات النفسية لدى معلم التربية الرياضية من خلال إقامة البرامج التثقيفية في وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة.

إدراج مقررات دراسية في علم النفس الرياضي ضمن برامج اعداد معلمي التربية الرياضية.

توفير الدعم النفسي لمعلمي التربية الرياضية من قبل الجهات المختصة.

توفير بيئة مدرسية ومجتمعية تشجع على الالتزام بتطوير المهارات النفسية.

توفير بيئة إيجابية تقلل من الضغوط المهنية وتساعد على تنمية المهارات النفسية لمعلمي التربية الرياضية.

المراجع:**أولاً: المراجع العربية:**

- [1] الحوري، عكلة سليمان علي. (2006) التوافق النفسي وعلاقته الإنجاز الرقمي في فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل.
- [2] انويا، تيرس عوديشو، (2002): دليل الرياضي للإعداد النفسي، ط1، عمان: دار وائل للنشر، الأردن.
- [3] بارش، خولة (2015) التصورات الاجتماعية للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أم البواقي. مصر.
- [4] جاسم، حيدر طالب، وعلي، اسعد الزم، (2022) تأثير برنامج نفسي في المهارات النفسية للاعبين شباب أندية بغداد الدوري الممتاز لكرة القدم، بحث منشور، مجلة جامعة الانبار العدد (148) العراق.

جميع المواد الأخرى ومدراء المدارس والبيئة المحيطة يجعل من تلك المهارات على درجات عالية من امتلاك تلك المهارات حيث ان معلم التربية الرياضية يتأثر بصورة كبيرة نتيجة لتلك المؤثرات وفقا لمستوى المهارات النفسية والأخلاقية الذي تمتلكها تلك البيئات التعليمية كما أن قدرة المعلم على الثقة بنفسه في ميدان العمل تجعله قادرا على الاسترخاء والاستقرار والتوازن النفسي وهذا يتفق مع دراسة " Janet , L& Heinrich G (2015)) حيث أشارت النتائج التي توصلت إليها أن مستوي المهارات النفسية كان متوسطاً ، كما أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المهارات النفسية والإنجاز الرقمي لدى اللاعبين قيد البحث، كما أن هناك فروقا بين مرتفعي ومنخفضي المهارات النفسية في الإنجاز الرقمي ولصالح مرتفعي المهارات النفسية.

1-4 الاستنتاجات:

- في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث استنتج الباحثون ما يلي:
- 1- يتمتع معلمو التربية الرياضية بمدارس امانة العاصمة بمستوى عال من المهارات النفسية مما يعكس دورهم الأخلاقي والاجتماعي داخل البيئة التعليمية المدرسية.
 - 2- تعد مهارات الاسترخاء والثقة بالنفس من أبرز المهارات النفسية لدى معلمي التربية الرياضية.
 - 3- تسهم طبيعة المادة الرياضية والنشاط الرياضي في تنمية المهارات النفسية لدى المعلم.
 - 4- يساعد امتلاك معلمي التربية الرياضية لمهارات نفسية في بيئته التعليمية وخارجها في رفع مستوى التفاعل الإيجابي.
 - 5- حصل محور الاسترخاء على المركز الأول بين محاور المهارات النفسية.

الطويل تحت 18 سنة، بحث منشور، المجلة العلمية
لعلوم وفنون الرياضة، مجلد (72) العدد (3) كلية
التربية الرياضية، جامعة حلوان.
[10] عدس، عبد الرحمن وتوق، محي الدين،
(2005): المدخل إلى علم النفس، ط6 (دار الفكر
للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
[11] عزب، محمد حسام، وكاظم، حسين علي
(2009) علم النفس الرياضي، دار الضياء للطباعة
والتصميم، العراق.

المراجع الأجنبية:

- [1] Janet , L & Heinrich , G (2015) : Sport
psychological skills profile of track and field
athletes and comparisons between successful
and less successful track athletes , South
African Journal for Research in Sport,
Physical Education and Recreation ,
37(3):1213-142 . 23 .
[2] Smith, R.E (1999). Generalization effects in
coping skills training-jou

- [5] علاوي، محمد حسن (2002)، سيكولوجية المدرب
الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر .
[6] راتب، أسامة كامل (2001): الإعداد النفسي
للناشئين، (دار الفكر العربي، القاهرة.
[7] سعيد، سعيد نزار (2011) المهارات النفسية للاعبين
كرة اليد بأبعاد التفوق الرياضي، بحث منشور، مجلة
علوم الرياضية المجلد (2) العدد (4) كلية التربية
الرياضية جامعة صلاح الدين أربيل العراق .
[8] عباسي، ياسين، (2014) دور أستاذ التربية البدنية
والرياضية في ترسيخ القيم الاجتماعية لدى التلاميذ
الطور الثانوي (16 - 18 سنة) رسالة ماجستير
غير منشورة، كلية، معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهيدي، أم
البواقي، الجزائر .
[9] عبد العليم، محمد نبيل محمد (2022) المهارات
النفسية علاقتها بالإنجاز الرقمي لدى متسابقين الوثب