



## تأثير ممارسة الرياضة على الحالة النفسية لطلبة معهد اعداد المدربين التقنيين

م.م. علي صفاء جاسب

قسم التقنيات الكهربائية، معهد اعداد المدربين التقنيين، الجامعة التقنية الوسطى، بغداد، العراق

### The effect of exercising on the psychological state of students at the Technical Instructors Training Institute

Ali Safaa Chasib

Department of Electrical Technologies, Technical Instructors Training Institute,  
Middle Technical University, Baghdad, Iraq

\*Corresponding author

ali-safaa@mtu.edu.iq

\*المؤلف المراسل

تاريخ النشر: 2024-02-14

تاريخ القبول: 2024-02-12

تاريخ الاستلام: 2023-12-29

#### المخلص

يتناول البحث مسألة تأثير ممارسة الرياضة على الحالة النفسية للطلاب حيث أجريت اختبارات تضمنت عدداً من الأسئلة على طلبة معهد إعداد المدربين التقنيين للمرحلة الأولى والثانية ويعتبر التأثير الإيجابي للنشاط البدني على صحة الإنسان والحالة النفسية للفرد كما تمت دراسة التأثير السلبي على صحة الإنسان في غياب النشاط البدني في الحياة أثناء دراسة الموضوع المختار وتم الكشف عن المزايا الرئيسية لعمل الثقافة البدنية في حياة الطلاب وفي الختام تم تلخيص النتيجة التي تحدد أنه ينبغي جعل التربية البدنية والرياضة كنظام أكاديمي ومكون من عناصر التنمية الشاملة للشخصية في معهد إعداد المدربين التقنيين، لذلك أن التربية البدنية هي جزء لا يتجزأ من الثقافة العامة والتدريب المهني للطلاب طوال فترة الدراسة بأكملها ويهدف إلى تشكيل قيم الطلاب للصحة والرفاهية الجسدية والعقلية وكذلك الكمال الجسدي.

**الكلمات المفتاحية:** الرياضة، الحالة النفسية، معهد إعداد المدربين التقنيين.

#### Abstract

The research deals with the issue of the impact of exercise on the psychological state of students, where tests were conducted that included a number of questions on students of the Institute for the preparation of technical trainers for the first and second stages and the positive impact of physical activity on human health and the psychological state of the individual has also studied the negative impact on human health in the absence of physical activity in life during the study of the chosen topic, The main advantages of the work of physical culture in the lives of students were revealed. In conclusion, the paper summarizes the conclusion that physical education and sport should be made as an academic discipline and a component of the overall development of personality at the Institute for the Development of Technical Trainers, Physical education is therefore an integral part of the student's general culture and professional training throughout the entire period of study and aims to shape students' values of physical and mental health and well-being as well as physical perfection.

**Keywords:** Sports, Psychological state, Students, Technical Instructors Training Institute.

**مقدمة:**

إن اللياقة البدنية هي عنصر أساسي في نمط حياة صحي هذا هو السبب في أن التربية البدنية تحتل مكانا مهما في جميع الجامعات الرائدة في العالم ولا يعلم الجميع أن الحفاظ على نمط حياة صحي وممارسة الأنشطة الرياضية المنهجية تؤثر على سيكولوجية الشخصية لكن الأشخاص الذين يفهمون البنية الفسيولوجية والنفسية للشخص ليس لديهم شكوك في ذلك كونها أحد أهم المواضيع في العلوم النفسية وأن النشاط البدني له تأثير على الحد من التوتر والقلق الشخصي ويزيد أيضا من الاستقرار النفسي . (Clough، 2002)

تتم دراسة تأثير الحالة العاطفية للشخص ومزاجه وحالته النفسية العامة على الرياضة ليس فقط من قبل علماء النفس ولكن أيضا من قبل الفلاسفة وأطباء العلوم الفيزيائية والأطباء ومدربي المدارس الرياضية والصالات الرياضية والرياضيين وتوصلت الشخصيات البارزة المشاركة في البحث في هذا المجال إلى نفس النتيجة بأن النشاط البدني الذي يقوم به الشخص يؤثر على صحته العقلية ويمكن القول إنه عندما يعاني الشخص من بعض المشاكل على مستوى النفس والعواطف تجد بأن الرياضة هي السبيل الوحيد للتخلص من الضغوط لذلك تنشأ صعوبات في طريقة الحياة والنشاط الحيوي والانخراط في مجهود بدني وكل هذا يساهم في تكوين القوة الدافعة التي تخدم وسيلة لتقديم أداء أفضل من خلال ممارسة الرياضة . (Bozdog، 2020).

يمكن للشخص الحزين بطبيعته أن يطور رد فعل معاكس لهذا الشخص ثم ليس هناك مسألة الرياضة دقيقة تحتاج إلى دراسة وبالتالي فإن مجموعة كاملة من الخبراء في هذا المجال تمثل فرع أساسي من النشاط الرياضي لذلك سوف يركز بحثنا هذا على مبحثين وخاتمة ، الأول يتناول علاقة الرياضة بالصحة النفسية للطلبة ، وأما عن المبحث الثاني فيتناول دراسة تأثير الرياضة على الطلبة تحليلها ومن ثم عرض نتائجها.

### المبحث الأول: الرياضة والصحة النفسية

يوجد كل يوم المزيد والمزيد من الأشخاص الذين يتخلون عن العادات السيئة ويفضلون الرياضة ونمط حياة صحي خالي من الامراض النفسية.

إن النشاط البدني المرتبط بالرياضة له أساسه النفسي الخاص والذي يعكس في مجال دراسة الأداء العقلي للفرد (Bingol، 2016)، يعتمد على حقيقة أن الشخص كونه موضوعا لأنواع مختلفة من الأنشطة يمر عبر جميع مستويات التنظيم النفسي للفرد ويتم تضمينه في جميع مظاهر حياته لتنفيذ هذا المفهوم من الضروري الامتثال لعدد من الشروط : إدخال درس " الثقافة البدنية " في المناهج الدراسية بالإضافة إلى ذلك في المستقبل جميع الوسائل التعليمية والتي سيشمل محتواها جوانب مثل سيكولوجية تكوين شخصية مستقرة أثناء المجهود البدني فمن وجهة نظر البحث العلمي في مجال الرياضة فإن النشاط البدني والمشاركة في المسابقات الرياضية لهما تأثيرات مختلفة على الاستقرار النفسي ويهدف النشاط البدني إلى الحفاظ على نمط حياة صحي وتعزيز الحالة البدنية في حين أن الهدف من الرياضة هو لحظة تنافسية وتحقيق الانتصارات. (Norkobilovich، 2021)

بين وجهتي النظر هاتين يحاول الأول إظهار تأثير الأنشطة البدنية المختلفة على الحفاظ على مزاج جيد في الدراسة أما الثاني يظهر دور ممارسة الرياضة في تحسين الحالة النفسية. (Nicole ، 2015)

أكدت الدراسة أهمية العلاقة بين النشاط البدني المعتدل ومستوى عالٍ من التحمل خاصة فيما يتعلق بالحفاظ على الصحة علاقة مترابطة من حيث دور الرياضة في حياة الانسان. (Roman ، 2020)

كما اهتم العديد من الباحثين بالعلاقة بين المرونة والأداء الرياضي عندما يتم تحليل النتائج التي تم الحصول عليها في سياق البحث يصبح من الواضح أن هناك إجماعاً على وجود علاقة إيجابية بين الأداء الرياضي الأمثل والاستقرار النفسي. (Fletcher ، 2012) .

تبين أن فترة الحياة الطلابية في المعهد هي اختباراً خطيراً للصحة العقلية للشباب يشار إلى أن مجموعة من الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و 24 عاماً يعانون من أعلى معدل للمشاكل العقلية ، هذا يدل على الضعف الشديد لهذه الفئة العمرية ويؤكد إلحاح المشكلة على ان ممارسة الرياضة ضرورية لتحسين الحالة النفسية للفرد. (Slade ، 2009) .

ان الصحة البدنية هي حالة طبيعية للجسم والتي تعتمد على الأداء السليم لأعضائها وأنظمتها إذا كانت جميع الأجهزة والأنظمة تعمل بشكل جيد فإن جسم الإنسان بأكمله وهو نظام معقد للتنظيم الذاتي يعمل بشكل صحيح وأن النشاط البدني المنتظم لا يساعد فقط في الحفاظ على الصحة، ولكن أيضاً لتحسين الحالة العقلية. (رضوان، 2007).

في السابق كان على الناس المشي كثير وحمل الأحمال الثقيلة والعمل الجاد في المنزل الآن لديهم وسائل نقل سريعة ومريحة فضلاً عن ظروف معيشية جيدة ومع ذلك يعاني ملايين الأشخاص من " الجوع العضلي " لأنهم لا يمارسون نشاطاً بدنياً كافياً في حياتهم يمكن أن تؤدي الراحة إلى قلة النشاط البدني مما يؤثر سلباً على الصحة، (شكري، 2021) إلى حد ما يمكن للراحة أن تسلب صحة الشخص إذا لم يدرج النشاط البدني في حياته اليومية. (Stepicheva ، 2017).

من المعروف منذ فترة طويلة أن الهواء النقي وممارسة الرياضة يلعبان دوراً مهماً في الحفاظ على الصحة وطول العمر وفي العالم الحديث يؤدي عبء العمل المفرط الناجم عن الإجهاد العصبي النفسي إلى مشاكل صحية والشيوخوخة المبكرة التعب العقلي المزمن دون نشاط بدني يمكن أن يؤدي إلى تدهور الحالة العامة للجسم على الرغم من تطور التكنولوجيا فإن العمل العقلي لا يحل محل النشاط البدني (Nelson ، 2013) ، على العكس من ذلك فإنه يتطلب لياقةً بدنيةً جيدةً لأنه يساعد على تقوية ليس فقط العضلات ولكن أيضاً الأعصاب ويحفز عمليات التفكير ويحسن تدفق الدم إلى الدماغ يمكن للشخص الذي يسعى لتحقيق النجاح في العلوم تحقيق هدفه بشكل أسرع إذا كان يمارس الرياضة بانتظام فأن ممارسة التمارين الرياضية لا تطور الوظائف الجسدية للجسم فحسب بل يحسن أيضاً وظائف المخ . (Baser ، 1998) بفضل هذا يصبح الشخص أكثر مقاومة للإجهاد والأمراض لذلك فإن النشاط البدني هو وسيلة فعالة لمكافحة الشيخوخة والأمراض لأن ممارسة الرياضة البدنية ذات قيمة كبيرة للصحة لأنها يمكن أن تحل محل العديد من الأدوية، ولكن لا يوجد دواء في العالم يمكن أن يحل محل التمارين البدنية تماماً. (Collins ، 2012) .

إن الرياضة تلعب دوراً هاماً في تنظيم جميع عمليات الحياة إذا كان الشخص يعاني من ارتفاع ضغط الدم فإن التمارين الخاصة ستساعد على خفضه ومع انخفاض ضغط الدم - لزيادته يمكن أن تنخفض مستويات الكوليسترول في الدم بشكل ملحوظ مع التريية البدنية المنتظمة بالإضافة إلى ذلك يتمتع الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بقلب أقوى وأكثر صحة يتميز قلبهم بجدران أكثر قوة وسميكة ولديه أيضاً فترة راحة أطول بسبب انخفاض معدل ضربات القلب بفضل هذا يتعب القلب بشكل أقل مما له تأثير مفيد مرة أخرى على إجمالي إمدادات الدم في الجسم بالطبع التدريب المستمر يطور العضلات ويشكل جسماً جميلاً. (Bicalho، 2020)

لكن هذا ليس السبب الوحيد الذي يجعل الملايين من الناس يمارسون الرياضة فتساعد الرياضة على تقوية الإرادة وتطوير المثابرة في تحقيق الهدف وتحديد نقاط الضعف في الجسم والشخصية ثم التغلب عليها وتصبح معلماً لنفسك فإن التنسيق الجيد للحركات والقدرة على تحليل وتوزيع القوى في العملية الإبداعية الجسدية والعقلية على حد سواء لتحديد بالضبط متى تمارس القوة ومتى تسترخ. (Roman ، 2020)

تزيد التمارين البدنية أو الرياضة من مستوى نشاط عمليات التمثيل الغذائي وتدريب الآليات المسؤولة عن التمثيل الغذائي والطاقة في الجسم والحفاظ عليها على مستوى عالٍ وكذلك تحسين الحالة النفسية للشخص. (Soyer ، 2018)

إن النشاط البدني له تأثير إيجابي على الصحة ويمنع تطور العديد من الأمراض فهو يساعد على تقوية الجهاز العضلي الهيكلي ويحسن الأيض ونظام الانعكاس العصبي في الجسم ومع قلة النشاط البدني قد تنشأ مشاكل مع تنظيم القلب وأنظمة الجسم الأخرى والتمثيل الغذائي وتطور الأمراض المختلفة مثل تصلب الشرايين (Gunes ، 2021)، ولكي يعمل الجسم بشكل طبيعي ويحافظ على الصحة من الضروري الحفاظ على مستوى معين من النشاط الحركي. (Junior ، 2018)

ويمكن الحديث عن الحاجة إلى ممارسة الرياضة البدنية في حياة كل شخص في الوقت نفسه من المهم للغاية مراعاة حالة صحة الإنسان ومستوى لياقته البدنية للاستخدام الرشيد للقدرات البدنية للجسم بحيث لا يضر الجهد البدني بالصحة. يرتبط النشاط البدني بشكل إيجابي بأداء أكاديمي أفضل لطلاب الجامعات. (Hillman, 2018)

يجب تقديم الثقافة البدنية في مؤسسات التعليم العالي كنظام أكاديمي وعنصر أساسي في التنمية الشاملة للفرد كونها جزءاً لا يتجزأ من الثقافة العامة والتدريب المهني للطلاب خلال فترة الدراسة بأكملها يجب أن تكون الثقافة البدنية قسماً إلزامياً في المكون الإنساني للتعليم وتهدف إلى تشكيل قيم عالية بين الطلاب مثل الصحة والرفاه البدني والعقلي. (كاظم ، 2022)

**المبحث الثاني: دراسة حول تأثير ممارسة الرياضة للحالة النفسية للطلبة (دراسة مشكلة، تحليلها، وإبراز النتائج) والمواد والطرق**

من أجل تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وقد أجريت هذه الدراسة على طلاب المرحلة الأولى والمرحلة الثانية في قسم «قسم التقنيات الإلكترونية» و «قسم التقنيات الكهربائية» في معهد اعداد المدربين التقنيين.

شارك في العينة 50 طالبا يتكون القسم الأول 25 طالباً من المرحلة الأولى و 25 طالباً من المرحلة الثانية الذين تم اختيارهم عن طريق أخذ عينات عشوائية وشاركوا في الدراسة طوعياً وتم اختيار هذه الطريقة في الدراسة لأن أخذ العينات العشوائية يضمن أن النتائج التي تم الحصول عليها من العينة قريبة من النتائج التي كان من الممكن الحصول عليها إذا شارك جميع الطلاب دون استثناء لذلك أن سبب اختيار طلاب المرحلة الأولى والثانية معا هو من أجل معرفة ما إذا كان هناك اختلاف بين الرغبة في ممارسة الرياضة بين طلاب المرحلتين الأولى والثانية ولكوني تدريسي في معهد اعداد المدربين التقنيين وجدت أن هناك مشكلة لدى الطلبة في ممارسة الرياضة وأعد الباحث استبانة تقيس مدى دور ممارسة الأنشطة الرياضية على الحالة النفسية للطلاب.

**النتائج:**

إنه من بين 50 طالباً لا يشارك 24 طالباً في ممارسة الرياضة بشكل مستقل، لكن بالنسبة لسؤال ما إذا كان الطلاب يرغبون في إضافة درس "التربية الرياضية" في معهد اعداد المدربين التقنيين كانت الإجابة من 45 طالباً إيجابية بشكل إيجابي. يعرض هذا القسم نتائج موقف طلاب معهد اعداد المدربين التقنيين من نمط الحياة الصحي والتربية البدنية والرياضية بشكل عام وفقاً لتسلسل أسئلة الاستبيان. قدمت لنا عملية تحليل إجابات الطلاب على الاستبيان ملاحظات مفيدة والتي أكدت على أن هناك نقص فصول التربية البدنية بين الطلاب.

في الإجابات على السؤال الأول، كان الطلاب بالإجماع وأجاب 100٪ أنه لا يوجد دروس "التربية الرياضية" في معهد إعداد المدربين التقنيين. أما بالنسبة للسؤال الثاني، فقد أجاب 26 (52٪) من الطلاب أنهم يحاولون الانخراط بشكل منهجي في ممارسة الرياضة بمفردهم. يظهر التحليل أيضاً أن 24 (48٪) من الطلاب اختاروا الخيار الثاني، وهؤلاء هم الطلاب الذين لا يشاركون لسبب ما في التربية البدنية بمفردهم. في الإجابات على السؤال الثالث اكتشفنا أن 15 (30٪) من الطلاب يذهبون الى النوادي الرياضية خارج ساعات الدوام في المعهد وهكذا اكتشفنا أنه من بين 50 طالبا 35 (70٪) لا يذهبون الى النوادي الرياضية خارج ساعات الدوام في المعهد. بالنظر إلى نتائج السؤال 4 الذي يوضح مقدار الوقت الذي يقضيه الطلاب يوميا في ممارسة الرياضة كقاعدة عامة يكشف هذا السؤال عن النسبة المئوية لطلاب معهد إعداد المدربين التقنيين الذين لا يشاركون في ممارسة الرياضة على الإطلاق وتم إعطاء إجابات الطلاب أدناه:

- 48 (24%) طالبا لا يمارسون الرياضة.
  - يقضي 8 طلاب (16٪) 1-15 دقيقة يوميا في ممارسة الرياضة.
  - يقضي 6 (12٪) طلاب 15-30 دقيقة يوميا في ممارسة الرياض.
  - يقضي 8 طلاب (16٪) 30-45 دقيقة يوميا في ممارسة الرياضة.
  - يقضي 4 (8٪) طالبا أكثر من 1 ساعة يوميا في ممارسة الرياضة
- تظهر هذه النتائج عدم وجود دروس للتربية الرياضية والحاجة إلى ضرورة ادخال "التربية الرياضية" في العملية التعليمية لأنه مهم جدا للحفاظ على نمط حياة صحي ويؤثر على الحالة النفسية للطلاب أيضا في الاستبانة نحاول معرفة رأي الطلاب حول تأثير ممارسة الرياضة على صحتهم وحالتهم النفسية.
- في السؤال 5 اكتشفنا ما إذا كانت الرياضة وفقا للطلاب يمكن أن تساعد في التخلص من العادات السيئة وكانت النتائج على النحو التالي:

- يعتقد 10 (20٪) من الطلاب أن ممارسة الرياضة يمكن أن تساعد.
  - يعتقد 11 (22٪) طالبا أن ممارسة الرياضة لا يمكن أن تساعد .
  - 28 (29%) من الطلاب غير متأكدين واختاروا الإجابة ربما.
- في الإجابات على السؤال 6 كان الطلاب أكثر ثقة في إجاباتهم وكانت النتيجة على النحو التالي:
- يعتقد 38 (76٪) طالبا أن التربية البدنية تساعد على تطوير الصفات الشخصية على سبيل المثال القدرات القيادية واحترام الذات العالي والرغبة في تحقيق الذات
  - يعتقد طالب واحد (2%) عكس ذلك ، إجابته هي لا تساعد
  - أجاب 11 (22٪) طالبا ربما

بالنظر إلى نتائج الأسئلة 7 و 8 والتي يمكن أن تظهر ما إذا كان النشاط البدني يساعد على التغلب على التوتر وما إذا كانت التمارين البدنية تؤثر على تحسين حالة الجسم هنا يمكننا أن نأخذ في الاعتبار فقط الطلاب الذين يشاركون في ممارسة الرياضة ويمكنهم الإجابة على هذا السؤال على تجربتهم الخاصة، ولكن إجابة أولئك الذين لا يشاركون في ممارسة الرياضة وجعل افتراضهم على أساس المنطق مهم جدا أيضاً.

في الإجابات على السؤال 7، أظهرت النتائج:

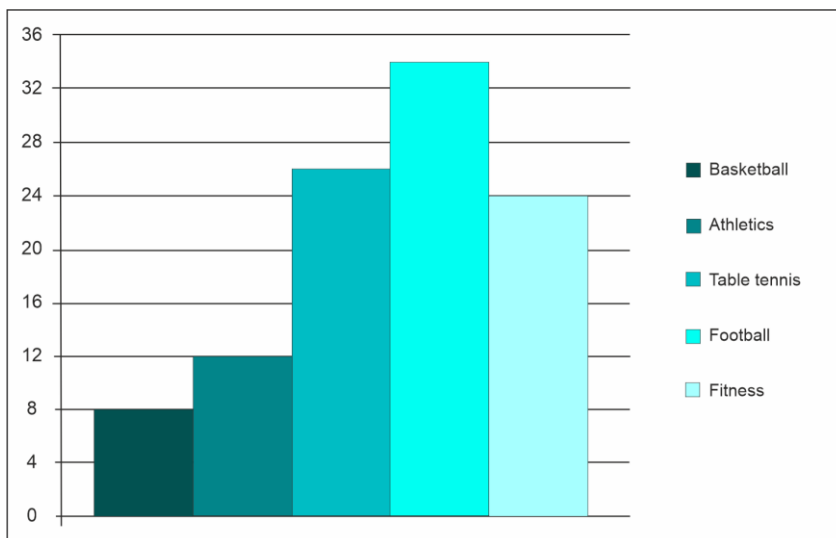
- يعتقد 20 (40%) طالباً أن التربية البدنية تساعد في التغلب على التوتر الذي يتعرضون له أثناء دراستهم
- أجاب 12 (12%) طالباً بشكل سلبي أن التربية البدنية لا تساعد للتغلب على التوتر الذي يتعرضون له أثناء دراستهم
- أجاب 18 (36%) غير متأكدين واختاروا الإجابة "ربما".
- في السؤال 8 كانت النتائج على النحو التالي:
- أجاب 30 (60%) طالباً بالإيجاب أنه بعد التمارين البدنية تتحسن حالة الجسم ككل
- أجاب 2 (4%) طالباً بالنفي أنه بعد التمارين البدنية لا تتحسن حالة الجسم
- يعتقد 18 (36%) طالباً أنه بعد ممارسة الرياضة البدنية، فإن حالة الجسم ربما تتحسن.

يتمتع الطلاب بمجموعة معينة من المعرفة حول التأثير الجيد للثقافة البدنية والرياضة على الصحة النفسية للشخص ويعتبر معظم الطلاب أساليب ممارسة الرياضة بمثابة رد فعل مضاد للعوامل التي تؤثر سلباً على الحالة النفسية

في السؤال 9 قررنا معرفة ما إذا كان الطلاب يرغبون في إضافة درس "التربية الرياضية" في معهد اعداد المدربين التقنيين أظهرت النتيجة ما يلي:

- يرغب 45 (90%) طالباً في إضافة درس "التربية الرياضية"
  - 0 (0%) من الطلاب لا يرغبون في إضافة درس "التربية الرياضية"
  - قد يرغب 5 (10%) من الطلاب في إضافة درس "التربية الرياضية"
- بناء على نتائج هذا السؤال نستنتج أن الطلاب يرغبون في إضافة درس "التربية الرياضية" وهم على استعداد للمشاركة في النشاط البدني على الرغم من حقيقة أننا اكتشفنا في وقت سابق عدم وجود نشاط بدني في حياة 24 (48%) من الطلاب.

في السؤال 10 كنا بحاجة إلى معرفة الرياضات التي تحظى بشعبية بين طلاب معهد اعداد المدربين التقنيين استخدمنا هنا رسماً للبيانات بأشكال هندسية مما سيسمح لنا بتقدير نسبة عدة كميات بسرعة. أظهر استطلاعنا ما يلي انظر الى الصورة رقم (1)



شكل (1): بيين الرياضة التي يفضلها طلاب معهد اعداد المدربين التقنيين.



كتب كل طالب العديد من الألعاب الرياضية التي يفضلها بوضع جميع المؤشرات معا لذلك أنا لدينا رسم تخطيطي من بين جميع الرياضات المقدمة يعطي الطلاب أكبر تفضيلاً لكرة القدم وفقاً للنتائج فإن كرة القدم هي الأكثر شعبية بين طلاب معهد إعداد المدربين التقنيين.

تنس الطاولة في المركز الثاني ورياضة كمال الأجسام في المركز الثالث وألعاب القوى في المركز الرابع وكرة السلة في المركز الخامس .

هنا يمكننا استخلاص استنتاج أن الطلاب تحب الرياضة بمظاهرها المختلفة لكن معظم الطلاب لا تتاح لهم الفرصة للانخراط في ممارسة الأنشطة الرياضية لأي سبب من الأسباب

السؤال 11 مخصص لأولئك الذين أجابوا سابقاً ب " نعم " على السؤال 8 لذلك طلب من الطلاب أن يشرحوا بالضبط كيف يتم التعبير عن تحسن حالة الجسم بعد التمارين البدنية في ملخص موجز وهنا بعض الاجابات التي كتبها الطلاب:

- أشعر بتحسن ولدي المزيد من القوة والثقة.
- أعتقد أن التمارين البدنية تساعدني على التجريد والاسترخاء.
- بعد مجموعة من التمارين تمكنت من النوم بشكل أفضل مما كنت عليه عندما لا أقوم بالتمارين.
- أعتقد أن الرياضة مهمة جداً في حياتي بعد ممارسة الرياضة يتحسن مزاجي.
- بعد الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أنا أقوى في كل مرة أشعر فيها بأني أقوى وأكثر صحة.
- يبدو لي أنني ممثلة بموارد جديدة لتحقيق أهدافي.
- يتم التعبير عنها على النحو التالي: أول، إنه يحسن صحتي بشكل كبير ويعطيني دفعة من الثقة بالنفس.
- بفضل الأنشطة البدنية، أحافظ على لياقتي. إنه جيد لجسدي.
- بعد أن بدأت ممارسة الرياضة أصبحت أقل تعباً وحققنا نجاحاً كبيراً في جميع مجالات الحياة.

كما أجرينا تحليلاً مقارناً للنتائج باستخدام حسابات تستند إلى نتائج الاستبانة. مقسمة إلى قسمي طلاب المرحلة الأولى وطلاب المرحلة الثانية وحقل يخص المؤشرات من خلاله تبين عدد الطلاب الذين يمارسون الرياضة والذين لا يمارسون الرياضة من طلاب المرحلة الأولى والثانية، انظر الجدول (1)

**جدول (1): الطلاب المرحلة الثانية الذين لا يمارسون الرياضة.**

No	المؤشرات	المجموعات طلاب المرحلة الاولى	طلاب المرحلة الثانية
1	يشاركون في الثقافة البدنية في أوقات فراغهم	8	18
2	لا تشارك في التربية البدنية في أوقات فراغهم	17	7

الجدول 1 تحليل مقارن لمؤشرات الطلاب المشاركين وغير المشاركين في ممارسة الرياضة في أوقات فراغهم من طلاب المرحلة الاولى والثانية.

بناء على هذه النتائج ( الجدول 1 ) ، يمكن الاستنتاج أنه في السنة الثانية يكرس المزيد من الطلاب وقتاً في ممارسة الرياضة ونلاحظ انخفاض مؤشرات طلاب المرحلة الأولى بشكل كبير هذا يرجع إلى

حقيقة أن الطلاب الجدد وجدوا أنفسهم مؤخرا في بيئة جديدة وكان عليهم التعود على الظروف والتكيف مع البيئة الجديدة.

لذلك توصلنا إلى استنتاج والتي أظهرت نتائج الاستبانة أن نصف الطلاب الذين شملهم الاستبيان في معهد اعداد المدربين التقنيين لا يشاركون في ممارسة الرياضة لكنهم مهتمون بالرياضة ولديهم ببساطة موقف إيجابي تجاه التربية الرياضية.

لاحظنا أيضا انخفاضاً في الاهتمام بممارسة الرياضة بين طلاب المرحلة الأولى ويفتقر الطلاب إلى النشاط والحافز للسعي للانخراط في الثقافة البدنية والرياضة بشكل عام وفي الوقت الحالي لا تتاح للطلاب الفرصة لحضور دروس التربية البدنية واختيار رياضة لأنفسهم يمكنهم المشاركة فيها كجزء من فصول التربية البدنية

### الاستنتاج:

خصصت هذه الدراسة للتعرف على أهمية الرياضة في معهد إعداد المدربين التقنيين للطلاب واكتشفنا أن ممارسة الرياضة لها تأثير كبير جداً على نمط حياة الطالب من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية ويسعى معظم الشباب إلى نمط حياة صحي. لذلك من المهم للغاية إدخال درس " التربية الرياضية " في كل معهد وكذلك في فصول التربية البدنية لتحفيز رغبة الطلاب في ممارسة الرياضة التي ينصح بتقديمها دروساً حول تكوين المهارات الأساسية في مختلف الألعاب الرياضية. بالإضافة إلى ذلك يبدو من المرغوب فيه إنشاء أنواع مختلفة من الأقسام الرياضية على أساس المؤسسات التعليمية والتي يمكن أن تجذب انتباه العديد من الشباب وتوجيههم إلى نمط حياة صحي وجدنا أيضاً أن الرياضة في التربية البدنية للطلاب تؤدي مهام تهدف إلى التنقيف التربوي النفسي للطلاب. بشكل عام تجدر الإشارة إلى أن تدريس المهارات الرياضية في عملية التربية البدنية للطلاب يقوم مدرس التربية البدنية ككل بالمهام التي تتمثل في تكوين المهارات الحركية والمهارات والمعرفة ذات الصلة اللازمة وإحضارها إلى درجة معينة من الكمال في الوقت نفسه فإن الموضوع الرئيسي للتدريب هو الإجراءات الحركية العقلانية بما في ذلك نظام الحركات المترابطة وكشف تحليل النتائج عن ضرورة إدراج ممارسة الرياضة في العملية التعليمية لطلبة معهد إعداد المدربين التقنيين. ويجب أن يكون إدخال درس " التربية الرياضية " في معهد إعداد المدربين التقنيين بمثابة اتجاه لتحسين السمات الشخصية النفسية والعملية للطلاب.

### التوصيات:

يوصي الباحث بأن:

- 1- ضرورة ممارسة الرياضة لدورها المهم على صحة الانسان.
- 2- جعل درس التربية الرياضية درس مهم في كافة الجامعات.
- 3- أهمية ممارسة الطلبة للأنشطة الرياضية من أجل التقليل من التوتر النفسي.

### الخاتمة

في الختام يمكننا القول إن التربية البدنية مفيدة وضرورية للجميع بشكل ايجابي ويهدف إلى الحفاظ على صحة الإنسان وتعزيزها في عملية النشاط الحركي.

- يؤثر النشاط البدني على الحالة النفسية للطلاب أثناء ممارسة الرياضة بطريقة ما على الشخص ويشكل شخصيته ويدرب قوة الإرادة عادة عند ممارسة أي نوع من الرياضة يسعى الشخص لتحقيق نتائج ملموسة بمساعدة الرياضة يكافح الشخص مع الكسل والشكوك ويسعى جاهدا ليصبح أفضل وأقوى هذه ميزة لا يمكن إنكارها لأي رياضة.

- تشير جميع البيانات إلى تأثير إيجابي لا يقدر بثمن للتربية البدنية على جسم الإنسان وبالتالي يمكننا التحدث عن الحاجة إلى ممارسة الرياضة البدنية في حياة كل شخص.



بالإضافة أيضاً إلى أن الطلاب الذين لا يملكون مهارة معينة في ممارسة نوع معين من الرياضات إلا أنهم مهتمون في ممارسة أي نشاط رياضي لكي يخفف من التوتر والضغط النفسي الذي يواجهه الطلبة أثناء فترة الدراسة وأن معهد اعداد المدربين يملك البنية التحتية من خلال توفر قاعة مغلقة تشمل كافة الالعاب الجماعية من كرة القعدة وكرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد بالإضافة الى ألعاب أخرى هذا يسهل عملية حل مشكلة البحث من خلال ادراج درس التربية الرياضية بشكل دوري ومستمر دون الحاجة الى بناء ملاعب خاصة للممارسة الرياضة، وان ممارسة الرياضة داخل المعاهد والكليات تعد وسيلة هامة من وسائل بناء الاجيال وتنمية القدرات واعداد الطلاب ليكونوا طاقة فعالة في المجتمع.

#### المصادر العربية:

1. كاظم، ساهر رزاق (2022). الرخاء النفسي لدى طلبة الجامعة الممارسين وغير الممارسين للرياضة. دوى: <https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.1.00>
2. رضوان، سامر جميل (2007)، الصحة النفسية، (عمان، الأردن، المسيرة للنشر والتوزيع)،
3. شكري، محمد، (2021) العلاقة بين النشاط البدني والسلوك المستقر والقياسات البشرية بين المراهقات السعوديات دراسة مقطعية. كثافة العمليات. جي. البيئة. الدقة. الصحة العامة.

#### المصادر الأجنبية:

4. Clough, P. J. (2002) Mental Toughness: The Concept and Its Measurement, Solutions in Sport Psychology London: Thomson
5. Hillman C.H. Puig-Ribera A. ActivPAL determined sedentary behaviour, physical activity, and academic achievement in college students. J. Sports Sci. 2018; 36:2311–2316. Doi 10.1080/02640414.2018.1451212.
6. Norkobilovich, K. S. (2021). Features of sports games, and their peculiarities. Researchjet Journal of Analysis and Inventions. Doi: <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/TJQ3D>
7. Stepicheva N. V. 2017 fizicheskogo zdorov'ya studentov [Sports and fitness work in the formation of students' physical health. Scientific works of the XX International scientific-practical conference]. Ministry of Sports of the Russian Federation; Scientific and Methodological Council for Physical Culture of the South of the Russian Federation; FSBEI of HE "Rostov State Economic University (RINH)
8. Bingol, E. (2016). Evaluating the level of exercise dependence and psychological resilience of athletes from different branches, The Anthropologist, 24 (3), 827-835, Doi: 10.1080/09720073.2016.11892079
9. Nelson T.F 2013. Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. Am. J. Health Promot. Doi: 10.4278/ajhp.111101-QUAN-395.
10. Baser, E. (1998). Applied sports psychology. Sports Theory Series. Bagirgan Publishing House, Ankara
11. Collins, D. (2012). The rocky road to the top because talent needs trauma. Sport Med. Doi: 10.1007/BF03262302
12. Nicole, J. H. (2015). Physical activity and stress resilience: Considering those at-risk for developing mental health problems. Mental Health and Physical Activity. 8, 1-7. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.10.001>
13. Bicalho, C. C. (2020). Resilience of athletes: A systematic review based on a citation network analysis. Cuad. Psicol. Deport. 20, 26–40. Doi: <https://doi.org/10.6018/cpd.391581>
14. Roman-Mata, S. S. (2020). Benefits of physical activity and its associations with resilience, emotional intelligence, and psychological distress in university students from Southern Spain. Int. J. Environ. Res. Public Health, 17, 4474. Doi: 10.3390/ijerph17124474

15. Fletcher, D (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychol. Sport Exerc.* 13, 669–6  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>.
16. Soyer, F. (2018). An analysis of psychological endurance and personality traits of individuals doing sports and not doing sports by various variables. *Physical Education of Students*. Doi: <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0206>
17. Gunes, N, Akbas. (2021). The effect of diet and regular exercise on psychological resilience in obese or overweight women. *The International Journal of Clinical Practice*. 75(8): e14320. Doi: <https://doi.org/10.1111/ijcp.14320>
18. Slade, T. (2009). National survey of mental health and wellbeing: methods and key findings. *Aust. N. Z. J. Psychiatry*. 43, 594–605. Doi: 10.1080/00048670902970882
19. Junior, J. R. (2018). Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Rev. Bras. Med. Esporte*. 24, 352–356. doi: <https://doi.org/10.1590/1517-869220182405170328>
20. Bozdog, B. (2020). Examination of psychological resilience levels of high school students. *World Journal of Education*. 10(3), 65-78. Doi:10.5430/wje. v10n3.