

تأثير برنامج تدريبات على معدل الذكاء الانفعالي
ومستوى بعض عناصر اللياقة البدنية
لطالبات كلية الطب البيطري / جامعة الزقازيق

*م.د/ شيرين أحمد طه حسن

المقدمة ومشكلة البحث :

يُعد الطالب الجامعي ثروة بشرية هائلة وانطلاقه للتقدم والرخاء لذلك لابد من تنمية هذه الثروة البشرية الهائلة من خلال تقديم الرعاية المتكاملة لتنمية جميع الجوانب الشخصية (جسماً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً).

ومما لا شك فيه أن العصر الذي نعيش فيه هو عصر الضغوط لأنه ملئ بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتتسارع فيه التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية وتزداد فيه المواقف الحياتية الصاغطة.

لذلك فإن الطالبات الجامعيات لسن في منأى عن المواقف الحياتية والصراعات المختلفة، فهن يتعرضن إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسولوجية بالإضافة إلى الجوانب الأكاديمية والسلوكية كل هذا يمثل مصادر للضغوط التي تتعرض لها الطالبات مما ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً، ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز. (32)

وتشير "أمل حسونة، منى سعيد" (2006م) إلى تعدد أساليب مواجهة الضغوط واختلاف كل فرد عن الآخر في الأسلوب الذي يستخدمه في مواجهة ضغوط الحياة، ومنذ نشأة علم النفس كميديان مستقل أحثل الذكاء مكانة مركزية داخل هذا الميدان حيث يمثل القدرة الكلية للفرد على العمل الهادف والتفكير المنطقي والتفاعل الناجح مع البيئة، كما لاحظ علماء النفس المهتمين بالذكاء على وجه الخصوص أهمية الانفعالات والعواطف في حياة الإنسان وتأثيرهما الكبير في الحياة النفسية والعقلية للفرد. (1: 12، 27)

ويوضح "عبد الفتاح غزال" (2008م) أن الذكاء طاقة فطرية تولد مع المرء، ولكن هذه الطاقة لن تصل إلى تحقيق كل إمكانياتها ولا تتفتح التفتح الكامل الا بالتربية والعناية والثقافة.

(11: 117)

* مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

كما يشير "فاروق السيد" (2001م) أن دراسة "جاردينر Gardener" (1995م) توضح أن الذكاء المعرفي يسهم في التنبؤ بالنجاح المهني بنسبة تتراوح ما بين (10،20%) تاركاً نسبة تترواحاً بين (80،90%) يمكن تفسيرها لمتغيرات أخرى منها الذكاء الإنفعالي.

كما يشير إلى أن نظرية "جاردينر Gardener" تعتبر أول نظرية تشير إلى أهمية ربط الجانب الإنفعالي بالقدرة العقلية، حيث افترضت أن الذكاء الشخصي يستلزم فهم الانفعالات الذاتية والتعامل في ضوء هذا الفهم. (14: 176، 169)

ويدعم هذا الرأي ما أوضحه "جولمان Golman" (1995م) أن طبيعة الذكاء الإنفعالي ومجالاته لها دور كبير في براعة الإنسان وتقدمه في مجالات الحياة العلمية قياساً بالذكاء الأكاديمي الذي له الدور البارز في حياة الفرد التعليمية. (26: 169)

ويشير "فاروق السيد" (2001م) أنه مما يدعم النظرة التكاملية بين الذكاء والإنفعال والتي أدت إلى ظهور الذكاء الإنفعالي ما توصل إليه "بيزان Buzan" (1980م) في نموذج يوضح العلاقة بين الجانب العقلي والجانب الإنفعالي، وبالتالي يتضح لنا أن عملية التفاعل بين الجانب العقلي والجانب الإنفعالي يمكن أن تظهر وتتبلور من خلال الذكاء الإنفعالي، والذي يعبر عن نفسه في صورة سلوكية متعددة منها إدراك الانفعالات الذاتية وإدارتها وإدراك انفعالات الآخرين. (14: 171)

كما أشارت دراسة "ماير Mayer" (2000م) أن العديد من الدراسات تؤكد أن الطلبة الذين يمتلكون مستويات عالية من الذكاء الإنفعالي أكثر ضبطاً لانفعالاتهم واندفاعاتهم مما يجعلهم أكثر تسامحاً وأكثر فهماً لوجهات نظر الآخرين وعمل علاقات جيدة في العمل وتدبر أمر الضغوط وقدرة التخطيط للعمل والوصول إلى الأهداف، والمثابرة في وجه التحديات كما أنهم أكثر قدرة على التكيف مع التغيرات التي تحدث في بيئاتهم. (29: 410)

ويؤكد "صلاح الدين سليمان" (2000م) على أهمية التمرينات الرياضية لأنها تكسب الفرد الممارس نوعاً من الارتياح النفسي والثقة بالنفس، كما أنها تسهم في نمو تقدير الذات مثل الرغبة في الثقة بالنفس والرغبة في تحقيق الذات وجذب انتباه الآخرين وبذلك يتكون لدى الفرد تقديراً إيجابياً لذاته، كما إنها تعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية لديه وإكسابه الصحة والقوام الجيد. (10: 126)

وتعد مشكلة البحث انطلاقاً مما تعانيه الطالبات من كثرة الاضطرابات النفسية والضغوط الواقعة عليها سواء كانت ضغوط أسرية أو ضغوط أكاديمية أو ضغوط شخصية أو غيرها من الضغوط التي لا تستطيع مواجهتها حيث أن طالبات الفرقة الأولى من الحياة الجامعية يعشن في

مرحلة مليئة بالتغيرات والضغوط، والذكاء الإنفعالي مهم للتعامل مع الضغوط بكفاءة حيث أن إعداد الطلبة لتكون ناجحة في عملها ليس من خلال التأهيل الأكاديمي فقط.

وتتضح مشكلة البحث وأهميته من حيث أن الذكاء الإنفعالي لم ينل حقه من الدراسة بعكس الذكاء الأكاديمي فمزال الاهتمام في المدراس والجامعات على معدل الذكاء الأكاديمي متجاهلاً عامل الذكاء الإنفعالي، ومن خلال طبيعة عمل الباحثة وعلاقتها بالكثير من زملاء في مختلف الكليات ومنها كلية الطب البيطري / جامعة الزقازيق وجدت أن هناك شكوى من زيادة نسبة رسوب طالبات الفرقة الأولى وكثرة المشاحنات والانفعالات السلبية وعدم المبالاة نتيجة لكثرة الضغوط بين طالبات هذه الفرقة نظراً للحياة الجامعية الجديدة وقد يرجع هذا الأمر من وجهة نظر الباحثة إلى عدم الاهتمام بتنمية جانب الذكاء الإنفعالي، حيث يشير "بارأون وباركر Bar-on & Parker" (2002م) (105:22) بأنه إذا كان الذكاء المعرفي مفتاح النجاح في المجال الدراسي، فإن الذكاء الإنفعالي يعتبر بوابة النجاح في الحياة العامة فإكتساب الطلبة للذكاء الإنفعالي لا يقل أهمية عن التأهيل الأكاديمي، كما أشار "مايروسالوفى Mayer&salovey" (1999م) (28) إلى إمكانية تحسين التحصيل الأكاديمي للطلبة بتنمية المهارات الانفعالية والاجتماعية لديهم وذلك من خلال رفع مستوى الوعي بالذات والتعاطف وحل المشكلات وإدارة الإنفعالات، كما لاحظت الباحثة أن هناك شكوى أيضاً من عدم قدرة الطالبات على المواظبة على حضور اليوم الدراسي كاملاً لشعورهن بالإجهاد والتعب، من هنا تبلورت فكرة هذه الدراسة في كونها محاولة علمية دقيقة لتصميم وتطبيق برنامج تدريبات ومعرفة تأثيره على معدل الذكاء الإنفعالي ومستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية الطب البيطري / جامعة الزقازيق.

أهداف البحث :

1. تصميم وتطبيق برنامج تدريبات لطالبات الفرقة الأولى بكلية الطب البيطري / جامعة الزقازيق.
2. معرفة تأثير البرنامج المقترح على :
 - أ- معدل الذكاء الإنفعالي لطالبات الفرقة الأولى بكلية الطب البيطري / جامعة الزقازيق
 - ب- الصفات البدنية المختارة قيد البحث (القوة - المرونة - التوازن - التوافق - الرشاقة) لطالبات الفرقة الأولى بكلية الطب البيطري / جامعة الزقازيق.

فروض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في معدل الذكاء الإنفعالي والصفات البدنية المختارة قيد البحث (القوة - المرونة - التوازن - التوافق - الرشاقة) لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة في كل من معدل الذكاء الإنفعالي والصفات البدنية المختارة قيد البحث (القوة - المرونة - التوازن - التوافق - الرشاقة) لصالح المجموعة التجريبية.
3. تتفاوت نسب التقدم لمعدلات القياسات البعدية عن القبليّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث.

مصطلحات البحث :

الذكاء الإنفعالي Emotional Intelligence

يعرفه "بار-أون وباركر Bar-on & Parker" بأنه "مجموعة من القدرات الإنفعالية والشخصية التي تؤثر في القدرات الكلية للشخص ليتكيف مع متطلبات وضغوطات الحياة".
(107: 22)

تعريف آخر :

هو القدرة على الإنتباه والإدراك الجيد للإنفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها فصياعتها بوضوح وتنظيمها وفقاً لمراقبة وإدراك دقيق لإنفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات إنفعالية وإجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقى العقلي والإنفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة. (14: 174)
الضغوط النفسية

هي عملية تقييم الأحداث التي يواجهها الفرد كمواقف مهددة والاستجابة لها عبر تغيرات فسيولوجية وانفعالية ومعرفية وسلوكية تكشف عن عدم قدرة الفرد على الموائمة بين ما لديه من إمكانيات وبين ما تتطلبه البيئة المحيطة من أفعال. (8: 100)
الدراسات السابقة :

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة، قامت الباحثة بترتيب الدراسات وفقاً لسنوات الإجراءات كالتالي:

دراسة "سحر فاروق عبد المجيد" (2001م) (6) التي تهدف إلى التعرف على "تقييم فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات الجامعة" واستخدمت الباحثة

المنهج التجريبي، على عينة قوامها (120) طالبة، (70 طالبة مجموعة تجريبية، و 50 مجموعة ضابطة) وإستخدمت الباحثة مقياس الذكاء الوجداني، إختبار دوتر للتوافق، مقياس السلوك التوكيدي، وإختبار المهارات الإجتماعية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أنه توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة فى المقياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية فى المعدل الإجمالى لمقياس الذكاء الوجداني وجميع مقاييسه الفرعية وفى متغيرات الدراسة وهذا يرجع الى فاعلية البرنامج التدريبي.

دراسة "رشا الديدى" (2005م) (3) التي تهدف إلى التعرف على "الذكاء الإنفعالى وعلاقته بإضطرابات الشخصية لدى عينة من دارسى علم النفس" وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفى، على عينة قوامها من (91) طالبا وطالبة، وإستخدمت الباحثة مقياس الذكاء الإنفعالى، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة إرتباطية دالة بين أبعاد الذكاء الإنفعالى، وأنه كلما إرتفعت معدلات الذكاء الإنفعالى إنخفضت إضطرابات الشخصية.

دراسة "صفاء أحمد عجاجه" (2007م) (9) التي تهدف إلى التعرف على "النموذج السببى للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة" وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفى، على عينة قوامها (663) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى والرابعة بكلية التربية جامعة الزقازيق، وإستخدمت الباحثة مقياس الذكاء الوجداني، ومقياس

أساليب مواجهة أحداث الحياة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

دراسة "مايروسالوفى Mayer & Salovey" (1999م) (28) التي تهدف إلى التعرف على "ملائمة الذكاء الإنفعالى لمعايير الذكاء التقليدى" عن طريق تطبيق مقياس الذكاء الإنفعالى متعدد العوامل الذى قاما بإعداده على (290) طالباً وطالبة بالمرحلة الثانوية، ترواحت أعمارهم ما بين (11، 18) سنة وأهم ما توصلت إليه الدراسة أن الذكاء الإنفعالى يتصل بالسلوك الواقعى للفرد، أكثر من إتصاله بقدراته العقلية أو سماته الشخصية، كما توصلت إلى أن الإناث أكثر تفوقا من الذكور فى الذكاء الإنفعالى بشكل عام، كما توصلت أيضاً إلى أن (المراهقون الأكبر سناً) من الذكور وإناث (أعلى كفاءة فى الذكاء الإنفعالى من الأصغر سناً).

دراسة "فارنهام Furnham" (2003م) (25) التي تهدف إلى التعرف على "العلاقة الإرتباطية بين الذكاء الإنفعالى والسعادة" وتكونت عينة الدراسة من (11) طالباً و(11) طالبة،

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود سالب بين العصاب والسعادة، كما أظهرت وجود علاقة بين الذكاء الإنفعالي والسعادة.

دراسة "باركر parker" (2004م) (30) التي تهدف إلى التعرف على "العلاقة بين الذكاء الإنفعالي والتحصيل الأكاديمي" طبق مقياس (بار- أون) للذكاء الإنفعالي وإشتملت عينة الدراسة على السنة الدراسية الأولى من الجامعة (372) طالبا في جامعة انتاريو (Ontario) وقد أظهرت النتائج أن النجاح الأكاديمي يرتبط بدرجة كبيرة مع أبعاد الذكاء الإنفعالي. الاستفادة من الدراسات السابقة.

- تحديد مشكلة البحث وصياغتها بالإسلوب العلمي الدقيق.
- تحديد أهداف وفروض البحث بما يتلائم مع طبيعة هذه الدراسة.
- إختيار المنهج العلمي المستخدم في البحث.
- إختيار العينة من حيث المرحلة السنية.
- إختيار الطرق والأساليب المنهجية والإجرائية.
- كيفية وضع البرنامج المقترح.
- تحديد الأسلوب الإحصائي المستخدم لمعالجة البيانات المستخلصة.
- إختيار الأسلوب الأمثل لمعالجة البيانات ومناقشتها وتحليلها.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث من طالبات الفرقة الأولى بكلية الطب البيطري/ جامعة الزقازيق للعام الجامعي (2012م/2013م) والبالغ عددهن (250) طالبة بالطريقة العمدية، وتتراوح أعمارهن ما بين (18-19 سنة) ثم قامت الباحثة باستبعاد (200) طالبة فأصبح عدد مجتمع البحث (50) طالبة وذلك بعد الإطلاع على نتائج الفصل الدراسي الأول ومعرفة الطالبات المتعثرات علميا طبقا للنتيجة، وسؤال السادة أعضاء هيئة التدريس عن الطالبات التي تتصفن بكثرة المشاحنات والإنفعالات السلبية وعدم المبالاة، والجدول رقم (1) يوضح ذلك، ثم قامت الباحثة بإيجاد إعتدالية التوزيع التكراري لهن في المتغيرات التالية (السن- الطول- الوزن- الذكاء الإنفعالي- بعض عناصر اللياقة البدنية) والجدول رقم (2) يوضح ذلك، ثم تم إختيار(18)

طالبة منهم بصورة عشوائية للتجربة الاستطلاعية، وبذلك أصبح عدد أفراد عينة البحث (32) طالبة، تم تقسيمهم إلى (16) طالبة للمجموعة الضابطة، (16) طالبة للمجموعة التجريبية، والجدول رقم (3) يوضح التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات (الذكاء الإنفعالي - بعض عناصر اللياقة البدنية).

جدول (1)

تصنيف مجتمع البحث

عينة البحث		العينة الإستطلاعية	مجتمع البحث	المستبعدات					المجتمع الأصلي
الضابطة	التجريبية			ليس لديهم الرغبة في الإشتراك في	طالبات من خارج المحافظة	مصابات	ناجحات	باقيات للإعادة من العام السابق	
16	16	18	50	20	45	15	95	25	250

جدول (2)

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث (إعتدالية)

ن = 50

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	18.4	0.495	18	0.421
الطول	سم	162.4	2.31	163	0.021-
الوزن	كجم	62.9	2.092	63	0.419-
القوة	كجم	9.2	0.989	10	0.421-
المرونة	سم	12.8	0.756	13	0.354
التوازن	ث	7.1	0.839	7	0.194-
التوافق	ث	10.6	0.494	11	0.421-
الرشاقة	ث	8.6	0.494	9	0.421-
الذكاء الإنفعالي	درجة	328	0.756	330	0.354

يتضح من جدول (2) أن معاملات الإلتواء تراوحت ما بين (0.421 ، - 0.021) أي أن جميع القياسات قد انحصرت ما بين $3 \pm$ مما يدل على تجانس (إعتدالية) مجتمع البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث.

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في المتغيرات المختارة قيد البحث

$$16 = 2 = 1 \text{ ن}$$

دلالة الفروق	قيمة (ت)	الضابطة ن=16		التجريبية ن=16		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دالة	1.34	0.83	9.81	0.75	10.19	كجم	القوة
غير دالة	0.65	0.62	12.63	0.98	12.81	سم	المرونة
غير دالة	2.01	0.63	7.56	0.77	8.06	ث	التوازن
غير دالة	1.64	0.70	10.31	0.81	9.88	ث	التوافق
غير دالة	1.57	0.72	8.88	0.63	8.5	ث	الرشاقة
غير دالة	0.251	6.25	333.44	7.74	332.81	درجة	الذكاء الإنفعالي

قيمة (ت) الجولية عند مستوى (0.05) = 2.04

يتضح من جدول رقم (3) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي في المتغيرات المختارة قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين.
أدوات البحث :

تنقسم أدوات البحث إلى :

- 1- وسائل جمع البيانات.
- 2- الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- 3- الاختبارات.
- 4- البرنامج المقترح.

وسائل جمع البيانات

1- المقابلة الشخصية : مرفق (1)

قامت الباحثة بإجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء فى المجال والبالغ عددهم

(10) خبراء. مرفق (1)

2- مقياس الذكاء الإنفعالى "بار- أون" (1997) مرفق (6).

هذا المقياس وضعة فى الأصل "بار- أون Bar- on" وترجمته الى العربية كلا من "صفاء الأعسر وسحر فاروق" (2001م)، بتقنين (مقياس نسبة الذكاء الإنفعالى "بار- أون") حيث قامت بت ترجمه المقياس ومراجعتة بما يتفق مع البيئة المصرية، وهذا الاختبار تم تقنيه على البيئة المصرية على عينة عددها (500) فرد (249) من الذكور، (251) من الإناث) فى أعمار مختلفة تتراوح من (20: 49) عاماً ومن شرائح مختلفة وقد اشتملت العينة على (الطبة، الأطباء، المدرسين، والموظفين، والمهندسين، وأيضا مستويات دراسية مختلفة وقد بلغ متوسط الكلية (460.31) بانحراف معيارى (52.86).

وصف المقياس:

يتكون مقياس "بار- أون Bar- on" للذكاء الوجدانى من (133) عبارة وهذا المقياس يقيس خمسة أبعاد أساسية وخمسة عشر بعداً فرعياً وتحسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير خماسى ويتم الإجابة عنها باختيار إجابة من خمسة إجابات (لا تنطبق إطلاقاً- لا تنطبق بدرجة ما - لا أستطيع تحديد الإجابة - تنطبق بدرجة ما - تنطبق تماماً) بحيث تتمثل فى (لا تنطبق إطلاقاً=1- لا تنطبق بدرجة ما=2- لا أستطيع تحديد الإجابة = 3- تنطبق بدرجة ما=4- تنطبق تماماً=5) وبذلك يكون الحد الأدنى (133) والحد الأقصى لاستجابات الطالبات على المقياس تكون (665) وهذا المقياس يقيس خمسة أبعاد وهى كالتالى :

أبعاد الذكاء الإنفعالى "لبار- أون"

أ- الذكاء الشخصى ويتضمن (الوعى بالذات، التوكيدية، تقدير الذات، تحقيق الذات الاستقلالية)

ب- الذكاء الإجتماعى ويتضمن (التفهم، المسئولية الاجتماعية، العلاقات الاجتماعية)

ج- القدرة على التكيف يتضمن (إدراك الواقع، المرونة، ضبط الاندفاع)

د- التحكم فى الضغوط ويتضمن (تحمل الضغوط وضبط الاندفاع)

هـ- الحالة المزاجية (التفاؤل، السعادة).

2- الأجهزة والأدوات المستخدمة :

(جهاز الرستاميتير Restameter : لقياس الطول (سم) - ميزان طبي : لقياس الوزن (كجم) - شريط قياس : LengthTape لقياس المسافة (بالسم) - مسطرة خشبية مدرجة Graded Ruler : لقياس المسافة (بالسم) - مقعد سويدي - أقماع بلاستيك - ساعة إيقاف - أرض مستوية - مضمار للجري - حبل مطاط - عقل حائط - عصا - كور) .

3- الإختبارات : مرفق (3) ، (5)

قامت الباحثة بتحديد أهم الإختبارات البدنية التي تقيس عناصر اللياقة البدنية وهى :
(القوة العضلية - المرونة - التوازن - التوافق- الرشاقة) وتم عرضها على السادة الخبراء لتحديد أفضلها، وقد تم إختيار الإختبارات التي تزيد نسبتها عن 80%، والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

الإختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية

العنصر	الإختبارات المستخدمة
القوة العضلية	إختبار الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين (لقياس القوة العضلية الديناميكية لمجموعات عضلات البطن والعضلات المثنية بالجذع). (عدد)
المرونة	إختبار ثنى الجذع من الوقوف (لقياس المرونة). (سم)
التوازن	إختبار الوقوف على مشط القدم (لقياس التوازن الثابت). (ث)
التوافق	إختبار الدوائر الرقمية (لقياس التوافق). (ث)
الرشاقة	إختبار الجرى الزجراجى (بارو) (لقياس الرشاقة). (ث)

البرنامج المقترح : مرفق(7)، (8)

قامت الباحثة بتصميم برنامج تمرينات مقترح لمعرفة تأثيره على معدل الذكاء الإنفعالى ومستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية الطب البيطرى / جامعة الزقازيق.

أسس وضع البرنامج : تم تصميم البرنامج طبقاً للأسس العلمية الآتية:

- 1- أن يتوافق البرنامج مع المرحلة السنية للطالبات.
- 2- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.
- 3- مرونة البرنامج والاستمرارية فى تنفيذه دون انقطاع.

4- الأسس العلمية لفترات التدريب، شدة الحمل، عدد مرات التكرار، فترة دوام الوحدة التدريبية.

5- إعطاء الراحة اللازمة فى الأوقات الصحيحة.

6- التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .

7- الإحماء والتهدئة.

محتوى البرنامج :

قامت الباحثة بناء على رأى السادة الخبراء والمراجع العلمية والدراسات السابقة بالآتى :

1- تحديد الفترة الكلية للبرنامج.

2- تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية فى الأسبوع.

3- تحديد زمن الوحدات التدريبية اليومية.

4- تحديد زمن فترة الإحماء والجزء الرئيسى والتهدئة.

5- تحديد طريقة التدريب المستخدمة.

والجدول رقم (5) يوضح رأى السادة الخبراء فى محتوى البرنامج المقترح.

جدول (5)

النسبة المئوية لأراء الخبراء فى المقترحات الخاصة بمحتويات البرنامج المقترح

م	محتوى البرنامج المقترح	المقترحات التى حصلت على أعلى نسبة موافقة	النسبة المئوية
1	تحديد الفترة الكلية للبرنامج	8 أسابيع	80%
2	تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية فى الأسبوع	3 وحدات	90%
3	تحديد زمن الوحدة التدريبية اليومية والتدرج بها خلال البرنامج	57-72 دقيقة	80%
4	تحديد زمن فترة الجزء الرئيسى	42-57 دقيقة	80%
5	تحديد زمن فترة الإحماء	10 دقائق	90%
6	تحديد زمن فترة التهدئة	5 دقائق	90%
7	طريقة التدريب المستخدمة	التدريب الفترى	80%

ومن خلال ما سبق كان الآتى :

قامت الباحثة بتقسيم البرنامج التدريبى استنادا إلى رأى الخبراء على النحو التالى :

1- فترة الإحماء (10 دقائق مرفق (7) ، (8)

تهدف هذه الفترة إلى إعداد وتهيئة أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة للعمل الأساسي وقد راعت الباحثة أن يحتوى ذلك الجزء على تمارينات مختلفة لتنمية الصفات البدنية الموجودة بالبحث وتحقيق أهداف البحث، وقد بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (10) دقائق في بداية كل وحدة تدريبية يومية .

2- فترة التدريب الأساسية (42-57 دقيقة مرفق (7) ، (8)

تعتبر هذه الفترة أهم فترات الوحدة التدريبية اليومية لأنها تؤدي إلى تحقيق الهدف من البرنامج الذى يتكون من مجموعة من التمارينات الخاصة الحرة وباستخدام بعض الأدوات، وقد بلغ زمن هذا الجزء في بداية الأسبوع الأول والثاني (42ق)، ثم بدأ التدرج بالزمن ابتداء من الأسبوع الثالث والرابع بواقع (5ق) ليصبح (47ق)، ثم الأسبوع الخامس والسادس (52ق)، وأخيرا الأسبوع السابع والثامن (57ق)، أى أن الزيادة فى الزمن تكون بواقع (5ق) كل أسبوعان

شدة الحمل :

تم حساب شدة الحمل للطالبات عن طريق حساب أقصى معدل للنبض، فقد تم حساب أقصى معدل للنبض يمكن أن تصل إليه الطالبات عند أداء التمارينات بشدة مرتفعة تقارب (100%) والوصول إلى علامات الإجهاد والتعب مع مراعاة الظروف الصحية للطالبات وقد وصل إلى (200ن/ق) ، وهو مماثل ومقارب لمعادلة النبض المستخدمة وهى:

$$\text{أقصى معدل للنبض} = 220 - \text{السن}$$

$$\text{أقصى معدل للنبض} = 220 - 18 = 202 \text{ن/ق}$$

وبالتالى فإن معدل النبض عند الحمل المتوسط والذي تتراوح شدته من (60%:74%)

يبلغ من (150ن/ق ، 168ن/ق) بناء على المعدلات الآتية :

$$\text{النبض التدريبي المستهدف} = \frac{\text{الشدة المطلوبة} \times \text{احتياطي النبض}}{100} + \text{نبض الراحة}$$

$$100$$

$$\text{احتياطي النبض} = \text{أقصى معدل للنبض} - \text{نبض الراحة}$$

$$\text{نبض الراحة للطالبات} = (72 \text{ن/ق})$$

مثال توضيحي :

$$\text{النبض التدريبي المستهدف عند } 60\% = \frac{130 \times 60}{100} + 72 = 150 \text{ن/ق}$$

$$100$$

أما بالنسبة لزمن الوحدة التدريبية فقد تم حسابه بناء على المعادلة الآتية:

$$\text{زمن الوحدة التدريبية} = \frac{\text{درجة الحمل للوحدة التدريبية} \times \text{أقصى زمن للوحدة}}{100}$$

$$\text{زمن الوحدة التدريبية الأولى} = \frac{70 \times 60}{100} = 42 \text{ ق}$$

الراحة: استخدمت الباحثة فترات راحة تتراوح ما بين (30 ث: اق) دقيقة وهي راحة إيجابية. عدد مرات التدريب أسبوعيا : تم تكرار الوحدة التدريبية ثلاث مرات أسبوعيا بواقع (24) وحدة تدريبية على مدى (8) أسابيع وهي المدة الكلية للبرنامج وقد تم استخدام طريقة التدريب الفترى. 3- فترة التهدئة (5) دقائق مرفق (7) (8)

تهدف إلى تنظيم عملية التنفس التي تؤدي إلى انتظام معدل ضربات القلب وعودة أجهزة الجسم المختلفة لحالتها الطبيعية مما يساعد على سرعة الاستشفاء من الحمل التدريبي. الدراسة الاستطلاعية :

بعد قيام الباحثة بتحديد الشكل النهائي للبرنامج قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على (18) طالبة تم سحبهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث للتعرف على :

- 1- مدى ملائمة محتوى البرنامج لمستوى عينة البحث.
- 2- تحديد عدد التمرينات التي تشتمل عليها الوحدة التدريبية الخاصة بالبرنامج.
- 3- تحديد الشدة المستخدمة في البرنامج.
- 4- التعرف على مدى مناسبة الإختبارات لعينة البحث.
- 5- تدريب المساعدين.
- 6- تحديد زمن وترتيب أخذ القياسات قيد الدراسة.
- 7- التعرف على ما يمكن أن تتعرض له الباحثة من صعوبات أخرى.

المعاملات العلمية للاختبارات :

أ- معامل الصدق. ب- معامل الثبات.

أ- معامل الصدق :

قامت الباحثة بإيجاد صدق التمايز للاختبارات قيد البحث على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (18) طالبة كعينة (غير مميزة) وعينة قوامها (18) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة

بكلية التربية الرياضية بنات (كعينة مميزة) وذلك يوم 2013/3/2م ، وتم تطبيق إختبار(ت) للتعرف على معنوية الفروق بين المتوسطات للإختبارات قيد البحث كما هو موضح بالجدول (6).

جدول(6)

دلالة الفروق بين المجموعتين غير المميزة (طالبات كلية الطب البيطرى)

والمميزة (طالبات الفرقة الرابعة بالكلية) فى الإختبارات قيد البحث

$$18 = 2 \text{ ن} = 1 \text{ ن}$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		دلالة الفروق
		المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	
القوة	كجم	13	0.00	10.06	0.80	دالة
المرونة	سم	15.06	1.21	13.17	1.38	دالة
التوازن	ث	10.61	0.50	7.83	0.99	دالة
التوافق	ث	8.61	0.50	10	0.84	دالة
الرشاقة	ث	6.61	0.92	8.44	0.62	دالة
الذكاء الإنفعالى	درجة	364.44	11.49	333.61	7.63	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 2,03

يتضح من جدول رقم (6) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين المجموعتين غير المميزة (العينة الاستطلاعية) طالبات كلية الطب البيطرى والمميزة (طالبات الفرقة الرابعة) بكلية التربية الرياضية بنات فى الإختبارات البدنية ومقياس الذكاء الانفعالى لصالح طالبات الفرقة الرابعة مما يدل على صدق الإختبارات المستخدمة.

ب - الثبات :

استخدمت الباحثة طريقة إعادة الإختبار لتحديد ثبات مقياس الذكاء الإنفعالى والإختبارات البدنية حيث تم التطبيق الأول فى الفترة 2013/3/2م على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (18) طالبة ثم إعادة تطبيق نفس الإختبارات مرة أخرى على نفس أفراد العينة الإستطلاعية بعد مرور (7) أيام من تاريخ التطبيق الأول وذلك يوم 2013/3/9م ثم قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثانى والجدول رقم (7) يوضح معاملات الارتباط للإختبارات البدنية المقترحة.

جدول (7)

دلالة الفروق ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني
للمجموعة الاستطلاعية في الاختبارات قيد البحث

ن=18

معامل الارتباط	قيمة (ت)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.900	0.594	0.88	10.22	0.80	10.06	كجم	القوة
0.940	0.251	1.27	13.28	1.38	13.17	سم	المرونة
0.936	0.483	1.08	8	0.99	7.83	ث	التوازن
0.891	0.747	0.94	9.78	0.84	10	ث	التوافق
0.697	0.551	0.59	8.33	0.62	8.44	ث	الرشاقة
0.932	0.541	8.95	335.11	7.63	333.61	درجة	الذكاء الإنفعالي

قيمة (ت) الجولية عند مستوى (0.05) = 2.11

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0,468

يتضح من جدول رقم (7) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني تراوحت ما بين (0,697:0,940) أى توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية ولمقياس الذكاء الإنفعالي، مما يدل على أن الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية

الإجراءات التنفيذية للبحث :

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي يومى 3/10 ، 3/11 لعام 2013م على النحو التالى:

قياس إختبارات عناصر اللياقة البدنية : مرفق(5)

وذلك يوم 2013/3/10م، وتشمل (القوة العضلية، المرونة، التوازن، التوافق، الرشاقة)

قياس الذكاء الإنفعالي : مرفق(6)

وذلك يوم 2013/3/11م عن طريق مقياس الذكاء الإنفعالي "بار- أون" ترجمة "صفاء

الأعسر وسحر فاروق"(2001م).

تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من 2013/3/12م حتى 2013/5/7م لمدة (8) اسابيع بواقع ثلاثة أيام تدريبية (السبت - الأثنين - الأربعاء) وذلك بمقر كلية لتربية الرياضية للبنات بجامعة الزقازيق، محافظة الشرقية، وتشير الباحثة إلى أنه إقتصر التدريب على البرنامج المقترح فقط بالنسبة للمجموعة التجريبية، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فلم يطبق عليها اي برنامج رياضي.

القياس البعدى :

بعد الإنتهاء من تنفيذ البرنامج تم تطبيق القياسات البعدية بنفس الطريقة التي تم بها تطبيق القياسات القبلية لجميع أفراد عينة البحث وبعد إنتهاء الوحدة الأخيرة فى البرنامج وذلك أيام 5/8 إلى 5/9 لعام 2013م.

أسلوب التحليل الإحصائي :

بعد جمع البيانات وتسجيلها فى القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات قيد البحث إختيرت المعالجة الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض بإستخدام الحاسب الآلى لإجراء العمليات الإحصائية المناسبة وهى :

1- المتوسطات الحسابية

2- الوسيط

3- الإنحراف المعياري

4- معامل الالتواء

5- النسب المئوية

6- اختبار T-TEST

- وقد استخدمت الباحثة مستوى الدلالة عند (0.05)

عرض ومناقشة النتائج :

أولا عرض النتائج :

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية
في المتغيرات المختارة قيد البحث

ن = 16

قيمة (ت)	م . ف	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
31.14	4.69	0.89	14.88	0.75	10.19	كجم	القوة
25.09	4.57	1.20	17.38	0.98	12.81	سم	المرونة
19.05	2.75	0.91	10.81	0.77	8.06	ث	التوازن
28.04	3.82	0.92	6.06	0.81	9.88	ث	التوافق
10.95	3	0.52	5.5	0.63	8.5	ث	الرشاقة
26.63	63.75	15.99	396.56	7.74	332.81	درجة	الذكاء الإنفعالي

قيمة (ت) الجولية عند مستوى (0.05) = 2.13

يتضح من جدول رقم (8) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث.

جدول (9) دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

في المتغيرات المختارة قيد البحث ن = 16

قيمة (ت)	م . ف	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.293	0.06	1.5	9.87	0.83	9.81	كجم	القوة
0.324	0.06	1.14	12.69	0.62	12.63	سم	المرونة
1.46	0.25	0.98	7.81	0.63	7.56	ث	التوازن
1	0.19	1.31	10.12	0.70	10.31	ث	التوافق
0.293	0.07	0.91	8.81	0.72	8.88	ث	الرشاقة
1.86	0.93	6.8	334.37	6.25	333.44	درجة	الذكاء الإنفعالي

قيمة (ت) الجولية عند مستوى (0.05) = 2.13

يتضح من جدول رقم (9) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث .

جدول (10)

دلالة الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المختارة قيد البحث

$$n_1 = 2 = n_2 = 16$$

قيمة (ت)	م . ف	المجموعة الضابطة القياس البعدي		المجموعة التجريبية القياس البعدي		وحدة القياس	المتغيرات
		الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
11.48	5.01	1.5	9.87	0.89	14.88	كجم	القوة
11.31	4.69	1.14	12.69	1.20	17.38	سم	المرونة
8.97	3	0.98	7.81	0.91	10.81	ث	التوازن
10.12	4.06	1.31	10.12	0.92	6.06	ث	التوافق
12.66	3.31	0.91	8.81	0.52	5.5	ث	الرشاقة
14.31	62.19	6.8	334.37	15.99	396.56	درجة	الذكاء الإنفعالي

$$\text{قيمة (ت) الجولية عند مستوى } (0.05) = 2.04$$

يتضح من جدول رقم (10) وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث .

جدول (11)

النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن = 16

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		نسبة التغير %	المجموعة الضابطة		نسبة التغير %
		متوسط القبلي	متوسط البعدي		متوسط القبلي	متوسط البعدي	
القوة	كجم	10.19	14.88	46.02	9.81	9.87	0.61
المرونة	سم	12.81	17.38	35.68	12.63	12.69	0.48
التوازن	ث	8.06	10.81	34.12	7.56	7.81	3.31
التوافق	ث	9.88	6.06	38.66	10.31	10.12	1.84
الرشاقة	ث	8.5	5.5	35.29	8.88	8.81	0.79
الذكاء الإنفعالي	درجة	332.81	396.56	19.16	333.44	334.37	0.28

يتضح من جدول (11) وجود نسب تحسن تراوحت ما بين (0.19.16% - 46.02%) في القياسات البعدية عن القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث .

ثانياً: مناقشة النتائج

في ضوء أهداف البحث والمنهج المستخدم وفي حدود العينة والقياسات المستخدمة وبناءً على المعالجات الإحصائية وعرض النتائج التي تم التوصل إليها يتضح النتائج الآتية:
مناقشة الفرض الأول:

1. والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في معدل الذكاء الإنفعالي والصفات البدنية المختارة قيد البحث (القوة - المرونة - التوازن - التوافق - الرشاقة) لصالح القياس البعدي .

يوضح جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في معدل الذكاء الإنفعالي لصالح القياس البعدي وترجع الباحثة هذه الفروق إلى خضوع المجموعة التجريبية إلى البرنامج الرياضي المقترح من قبل الباحثة وأيضاً إلى إتباع الأسس والمبادئ العلمية وتقنين أدوات القياس المستخدمة قيد البحث وبما يحتويه البرنامج من تنوع داخل أجزاء البرنامج من تدريبات عملت على تنمية الذكاء الإنفعالي .

ويتفق مع ذلك نتائج دراسة كل من "صفاء احمد عجاة" (2007م) (9)، "راندا رزق الله" (2004م) (4)، "سحر فاروق عبد المجيد" (2001) (6) فى أن البرنامج الرياضى له تأثير إيجابي على تنمية الذكاء الإنفعالى.

كما تؤكد دراسة "على عسكر" (1998م) (12) على أن الممارسة الرياضية لها آثارها الإيجابية على النواحي النفسية وتنمية الكفاية العقلية والذهنية كالقدرة على تركيز الانتباه. كما إتفقت الدراسة الحالية مع دراسة "كير kerr" (1995م) (27) فى أن ممارسة الرياضة لها تأثير إيجابي فى تعديل الحالة المزاجية للفرد، كما تلعب دورا هاما فى برامج التحكم فى الضغوط النفسية.

كما يتضح من جدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى معدل الذكاء الإنفعالى وقد يرجع ذلك من وجهة نظر الباحثة إلى عدم ممارسة هذه المجموعة لأى نوع من التمرينات الرياضية أو النشاط الرياضى والانشغال فقط بأعباء اليوم الدراسي.

ويشير جدول (8) أيضا إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الصفات البدنية المختارة (القوة، المرونة، التوازن، التوافق، الرشاقة) قيد البحث لصالح القياسات البعدية، وترجع الباحثة هذه الفروق إلى خضوع المجموعة التجريبية للبرنامج المقترح والذي تم تخطيطه علميا سليما بعد الرجوع إلى الدراسات والمراجع المرتبطة بهدف البرنامج المقترح حيث أشتمل البرنامج على مجموعة متنوعة وشاملة من التمرينات المقننة لرفع مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات وهذا يتفق مع "نعمات أحمد عبد الرحمن" (2000م) (19)، "شيرين أحمد طه" (2004م) (7) فى أن البرنامج الهوائى يعتبر برنامجا متكاملًا للياقة البدنية لأنه يتميز بالاستمرارية فى الأداء دون الإحساس بالتعب وممارسته بشكل منتظم تؤدي إلى تحسن اللياقة البدنية والحالة الوظيفية والكفاءة الفسيولوجية عن طريق تحسن (القوة، المرونة، التوازن، التوافق، الرشاقة).

كما يتضح من جدول (9) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الصفات البدنية المختارة قيد البحث وقد يرجع ذلك من وجهة نظر الباحثة إلى عدم ممارسة هذه المجموعة لأى نوع من التمرينات الرياضية أو النشاط الرياضى بالإضافة إلى العبء الواقع عليها نتيجة لأعباء اليوم الدراسي دون الاهتمام بتخصيص جزء من الوقت لإتباع نظام رياضى أو ممارسة رياضية منظمة لرفع مستوى اللياقة البدنية لديهم.

ومن خلال ما سبق يتضح تحقق نتائج الفرض الأول جزئياً والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في معدل الذكاء الإنفعالي والصفات البدنية المختارة قيد البحث (القوة - المرونة - التوازن - التوافق - الرشاقة) لصالح القياس البعدي". مناقشة الفرض الثاني:

1. والذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعديّة بين المجموعة التجريبية والضابطة في كل من معدل الذكاء الإنفعالي والصفات البدنية المختارة قيد البحث (القوة - المرونة - التوازن - التوافق - الرشاقة) لصالح المجموعة التجريبية.

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات البعديّة لمعدل الذكاء الإنفعالي بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، وترجع الباحثة هذه الفروق من وجهة نظرها إلى خضوع المجموعة التجريبية إلى برنامج التمرينات المقترح من قبلها والذي أشتمل على مجموعة متنوعة من التمرينات المختلفة لتنمية القوة - المرونة - التوازن - التوافق - الرشاقة، والتي تساعد على مجابهة متطلبات الحياة اليومية والتغلب عليها وتطوير السمات الإرادية كالجرأة والثقة بالنفس والشجاعة واتخاذ القرار فالتمرينات الرياضية تصرف عنا مصادر الضغوط وتستطيع التقليل من الآثار الناتجة عن الضغط النفسي، وتعديل الحالة المزاجية.

ويشير "صلاح سليمان" (2000م) (10) بأهمية التمرينات الرياضية لأنها تكسب الفرد الممارس نوعاً من الإرتياح النفسي والثقة بالنفس، كما إنها تسهم في نمو تقدير الذات مثل الرغبة في الثقة بالنفس والرغبة في تحقيق الذات وجذب إنتباه الآخرين وبذلك يتكون لدى الفرد تقدير إيجابياً لذاته.

كما أشارت نتائج كلا من "توال عبد الروؤف عارف" (2008) (20) ، "محمد إبراهيم جودة" (1999م) (15) ، "باركر Parker" (2004م) (30)، "مايروسالوفى Salovey & mayer" (1999م) (28)، "سورت Swart" (1996م) (31) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب مرتفعي الذكاء الإنفعالي ومنخفض الذكاء الإنفعالي لصالح الطلاب مرتفعي الذكاء الإنفعالي في تحمل الضغوط النفسية وتحقيق الذات والثقة بالنفس والتعامل مع الآخرين، كما توصلت أيضاً إلى أن الذكاء الإنفعالي يتصل بالسلوك الواقعي للفرد أكثر من اتصاله بقدرته العقلية وأسماته الشخصية كما تؤكد على أن الذكاء الأكاديمي يرتبط بدرجة كبيرة مع الذكاء الإنفعالي.

كما أشارت نتائج "ديولزو وهكز dulewicz&higgs" (1998م) (24) إلى أن الذكاء الإنفعالي يساهم بنسبة أعلى من غيره فيما يتعلق بالتقدم الوظيفي والتوافق المهني، كما أشارت دراسة "رشا الديدي" (2005م) (3) إلى إنه كلما إرتفعت معدلات الذكاء الإنفعالي انخفضت اضطرابات الشخصية.

كما يشير جدول (10) أيضا إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وترجع الباحثة هذا التحسن وهذه الفروق للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى تطبيق برنامج التمرينات المقترح من قبل الباحثة على المجموعة التجريبية والتي حرصت فيه على تقنين وحداته التدريبية بما يتناسب مع قدرات الطالبات من حيث الشدة والحجم وأوقات الراحة، وإتباع الأسلوب العلمي عند تنفيذ تلك الوحدات وأن إرتفاع مستوى كل من (القوة، المرونة، التوازن، التوافق، الرشاقة) يرجع إلى زيادة كفاءة الطالبات من خلال الانتظام فى التدريب حيث إستمرت مدة تنفيذ البرنامج لمدة 8 أسابيع (شهران)، بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا، وإشتمال البرنامج على مجموعات متنوعة من التمرينات التى تؤدى إما حرة أو باستخدام أدوات مختلفة وذلك من خلال الإحماء والجزء الرئيسى وهذا ما ساعد على تحسن تلك الصفات البدنية .

وهذا ما أشار إليه "بهاء الدين إبراهيم سلامة" (2000م) (2) فى أن التدريب الرياضى المنتظم يؤدى إلى زيادة كفاءة الجهاز العضلى ويظهر ذلك بصورة مباشرة فى القدرة العضلية على إنتاج القوة العضلية التى تزيد من سرعة الإنقباض العضلى والإحساس بالقدرة على التوافق العضلى والرشاقة .

ويؤكد على ذلك "محمد حسن علاوى" (1994م) (16) حيث يرى أن التدريب الرياضى المستمر والمنتظم يؤدى إلى تحسن أداء أجهزة الجسم المختلفة والتكيف مع العمل العضلى . كما تشير كل من "سامية أحمد الهجرسى" (2004م) (5)، "عنايات لبيب، بركسان عثمان حسين" (2001م) (13) على أهمية ممارسة التمرينات الرياضية لرفع مستوى اللياقة البدنية واكتساب الصحة والقوام الجيد .

ومن خلال ما سبق يتضح تحقق نتائج الفرض الثانى كليا والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة فى كل من معدل الذكاء الإنفعالي والصفات البدنية المختارة قيد البحث(القوة - المرونة - التوازن - التوافق - الرشاقة) لصالح المجموعة التجريبية ".

مناقشة الفرض الثالث :

والذى ينص على: تتفاوت نسب التقدم لمعدلات القياسات البعدية عن القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث.

تشير نتائج جدول (11) إلى وجود تفاوت فى معدلات نسب التغير للقياسات البعدية عن القياسات القبلية للمجموعة التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات المختارة قيد البحث، إلا أن هذا التفاوت ظهر واضحا بصورة ملموسة بالنسبة للمجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التغير ما بين (46,02:19,16)، بينما لم يكن كذلك بالنسبة للمجموعة الضابطة حيث تراوحت نسب التغير ما بين (3,31:0,28)، وترجع الباحثة ذلك التحسن الملموس بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى خضوع المجموعة التجريبية إلى برنامج التمرينات المقترح من قبلها والذى إشمئ على مجموعة متنوعة من التمرينات المختلفة لتنمية القوة - المرونة- التوازن- التوافق- الرشاقة، بعضها يؤدي حر والبعض الآخر بالأدوات إما بصورة فردية أو زوجية مع الزميلة فى إطار جو من التعاون بين الطالبات وبعضهن، الأمر الذى ساهم فى اكتساب الطالبات الكثير من النواحي الإيجابية كتكوين العلاقات الاجتماعية الجيدة، القدرة على تحمل المسؤولية، القدرة على التكيف وضبط النفس وتحقيق الذات من خلال الممارسة الرياضية وهذا ما ساهم بصورة ملحوظة فى رفع معدلات الذكاء الإنفعالى لديهن.

وتتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع دراسة "النجين دينزDenize" (2006م) (23) فى أن الطالب الجامعى الذى يتمتع بالسمات الإيجابية كتقدير الذات يتمكن من مواجهة الضغوط، كما أن الدعم الإجتماعى والإحساس بالتفاؤل يحمى الفرد نفسه من التأثير السلبى للضغوط النفسية ويجعله أقل عرضة للتأثيرات الفيزيائية والبدنية والمعرفية الناتجة عن الضغوط أى لا يتعرض للتأثير السلبى للضغوط النفسية.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع كل من "على عسكر" (1998م) (12) "كير Kerr" (1995) (27) "صلاح سليمان" (2000م) (10) فى أن الممارسة الرياضية لها أثارها الإيجابية على النواحي النفسية وتنمية الكفاية العقلية والذهنية كالقدرة على تركيز الانتباه و تعديل الحالة المزاجية للفرد، وتكوين العلاقات الاجتماعية الجيدة، كما تلعب دورا هاما فى برامج التحكم فى الضغوط النفسية والقدرة على ضبط الاندفاع، وكلها عوامل تسهم فى تنمية معدل الذكاء الإنفعالى لدى الأفراد .

أما بالنسبة إلى التحسن الواضح فى الصفات البدنية وارتفاع مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات فترجعه الباحثة إلى فاعلية برنامج التمرينات المقترح والمصمم من قبل الباحثة والمحدد

أهدافه، وإلى إتباع الأسس والمبادئ العلمية فى تقنين فترات الراحة والشدة والحجم بما يتناسب مع قدرات الطالبات وتقنين أدوات القياس المستخدمة قيد البحث وبما يحتويه البرنامج من تنوع داخل وحداته، الأمر الذى ساهم فى رفع مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع كلا من "تعمات أحمد عبدالرحمن" (2000م) (19)، "سامية أحمد الهجرسى" (2004م) (5)، "شيرين أحمد طه حسن" (2004م) (7)، وفاء السيد محمود" (2007م) (21) فى أن ممارسة التمرينات الرياضية والنشاط الرياضى بصورة منظمة ومقننة علميا يؤدى إلى رفع مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات وتحسن الحالة البنية والوظيفية لديهن .

وبهذا يتحقق الفرض الثالث والذى ينص على "تفاوت نسب التقدم لمعدلات القياسات البعدية عن القبلية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث" .
الإستخلاصات والتوصيات :

أولاً: الإستخلاصات

فى ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم، وفى حدود عينة البحث وخصائصها ومن خلال التحليل الإحصائي واستنادا على النتائج التى تم التوصل إليها أمكن للباحثة التوصل للإستخلاصات الآتية:

- 1- أثر برنامج التمرينات المصمم من قبل الباحثة تأثيرا إيجابيا على معدل الذكاء الإنفعالى لدى الطالبات .
- 2- أثر برنامج التمرينات المصمم من قبل الباحثة تأثيرا إيجابيا على تحسن مستوى الصفات البدنية (القوة - المرونة- التوازن- التوافق- الرشاقة) لدى الطالبات .
- 3- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نسب التحسن للمتغيرات قيد البحث .
- 4- التدريب المنتظم يعمل على رفع الكفاءة البدنية لدى الطالبات .
- 5- أن البرنامج يسهم بشكل كبير فى التخفيف من الضغوط كما يسهم فى مساعدة الطالبات على استهلاك الطاقة المتراكمة من الضغوط وكبح جماحها.
- 6- الذكاء الإنفعالى يؤثر تأثيرا إيجابيا فى مواجهة الضغوط النفسية.

ثانيا: التوصيات

فى ضوء ماتوصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج تم التوصل إلى مجموعة من التوصيات يمكن إيجازها فيما يلى:

- 1- الاستعانة بالبرنامج المقترح الذى تم تطبيقه فى هذا البحث لتحسين معدل الذكاء الإنفعالى لدى طالبات كلية الطب البيطرى والكليات الأخرى مع مراعاة تقنين البرنامج بما يتناسب مع قدرات الطالبات، مما يساهم فى جوده العملية التعليمية.
- 2- الاهتمام بالجانب الرياضى والممارسة الرياضية المنظمة لطلاب الجامعات لما لها من أثار إيجابية عديدة على النواحي النفسية والبدنية والخلقية .
- 3- الإهتمام بعقد دورات وندوات علمية لتنمية الذكاء الإنفعالى.
- 4- إجراء دراسات أخرى فى مجال الذكاء الإنفعالى.
- 5- الاهتمام بضرورة تواجد مراكز للإرشاد النفسى الرياضى داخل الجامعة، نظرا لحاجة الطلاب والطالبات الماسة إلى النصح والإرشاد.
- 6- بناء برامج لتنمية الذكاء الإنفعالى لدى طلبة الكليات الأخرى.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أمل محمد حسونة، منى سعيد (2006م): الذكاء الوجدانى، ط1، دار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 2- بهاء الدين إبراهيم سلامة (2000م): فسيولوجيا الرياضة والأداء البدنى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 3- رشا الديدى (2005م): الذكاء الإنفعالى وعلاقتة بإضطرابات الشخصية لدى عينة من دارسى علم النفس، مجلة علم النفس العربى المعاصر، المجلد الأول.
- 4- رندا رزق الله (2004م): برنامج تدريبي لتنمية الذكاء العاطفى لدى تلاميذ الصف السادس، دراسة تجريبية ميدانية فى مدارس مدينة دمشق سوريا، إطروحة دكتوراة.
- 5- سامية أحمد كامل الهجرسى (2004م): مقدمة فى التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعى، المفاهيم العلمية والفنية، ط1، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة.
- 6- سحر فاروق عبدالمجيد (2001م): تقييم فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجدانى لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- 7- شيرين أحمد طه حسن (2004م): فاعلية برنامج تدريبي مقترح للإطالة والمرونة على بعض دلالات الشوارد الحرة والتمزق العضلى ومستوى الأداء فى التمرينات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- 8- صبحى عبدالفتاح الكفورى (2000م): فعالية برنامج علاجى سلوكى معرفى فى إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، عدد 3، كلية التربية، جامعة المنوفية.
- 9- صفاء أحمد عجاجة (2007م): النموذج السببى للعلاقة بين الذكاء الوجدانى وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- 10- صلاح الدين محمد سليمان (2000م): التمرينات والتمرينات المصورة، جامعة حلوان.
- 11- عبدالفتاح غزال (2008م): أسس النمو العقلى والمعرفى ونظرياته، ماهى للنشر والتوزيع، الإزاريطة الإسكندرية، كلية رياض الاطفال، جامعة الاسكندرية.
- 12- على عسكر (1998م): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

- 13-عنايات على لبيب، بركسان عثمان حسين (2001م):التمرينات والجمباز الإبقاعى، كلية التربية الرياضية بنات، القاهرة .
- 14-فاروق السيد عثمان (2001م): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 15-محمد إبراهيم جودة (1999م): دراسة لبعض مكونات الذكاء الإنفعالى فى علاقته بمركز التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية ببها، جامعة الزقازيق، المجلد (10)، العدد (4).
- 16-محمد حسن علاوى (1994م): علم التدريب الرياضى، ط13، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 17-محمد حسن علاوى (1997): علم نفس المدرب والتدريب الرياضى، دار المعارف، القاهرة.
- 18-محمد صبحى حسانين (199م): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، الجزء الثانى، ط3، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 19-نعمات أحمد عبدالرحمن (2000م): الأنشطة الهوائية، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 20-نوال عبد الرؤوف عارف (2008): الذكاء الانفعالى لدى الطالبات فى جامعة أم القرى وعلاقته بالتحصيل الدراسى.
- 21-وفاء السيد محمود (2007م) : تأثير برنامج تمرينات مقترح لتمارين التايبو مع وبدون مضادات الأكسدة على بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء وبعض وظائف الكبد، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، العدد(49)، يناير.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 22- **Bar-on,R.and parker, J.(2002):-** Emotional and Social intelligence,in Sights from the Emotional,hand book of Emotional intelligence, san Francisco jossy-bass.
- 23- **Denize, E.(2006):-** The relationships Among coping with stress, life satisfaction, Decision- making styles and decision self esteem, An investigation with Turkish wniversity students, Social Behavior and personality, 39,9, pp.1161- 1170.
- 24- **Dulewicz, v. & Higgs, m. (1998):-** Emotional intelligence: can itbemeasured reliably and validity using competency data? competency, 6(1).
- 25- **Furnham, A. (2003):-** Trait Emotional intelligence and Happiness, J. of social Behavior& personality, An International, V.31, N.8, p. 815.
- 26- **Goleman. D.G. (1995):-** Emotional intelligence New york; bantam Books.
- 27- **Kerr.j . (1995):-** sports participation at work : an aid tostress management; international journal of stress management, (Newyourk) , (2).
- 28- **Mayer, J.D. and salovey. (1999):-** Emotional intelligence meets traditional standards foranintelligenceintelligence, pp.267-298.
- 29- **Mayer, J. (2000):-**Emotion intelligence, Emotional intelligence- in J.P.forgas (Ed) the Handbook of Affect and socialcognition (PP.410-431) Mahwah Nj; Lawrenc Erlbaum a ssouates, inc.
- 30- **Parker, J.D.(2004) :-**Emotional intelligence and academic success, examining the transition from high school to university. Available (on line) A: EBscohost. Htm. **www.gulf kids.com.**
- 31- **Swart A.(1996):-** the Relationship Between well Being And Academic performance. Unpublished master's thesis un. Of Pretoria. South Africa.**www. gulfkids.com.**

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية:

- 32- <http://100fmb.com/vb/showthread.php>
- 33- <http://www.almoayyad.com>
- 34- <http://www.scrubindia.com>

تأثير برنامج تمارينات على معدل الذكاء الإنفعالى
ومستوى بعض عناصر اللياقة البدنية
لطالبات كلية الطب البيطرى / جامعة الزقازيق

*م.د/ شيرين أحمد طه حسن

قامت الباحثة شيرين أحمد طه حسن بدراسة تهدف إلى معرفة " تأثير برنامج تمارينات على معدل الذكاء الإنفعالى ومستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية الطب البيطرى / جامعة الزقازيق "، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث (32) طالبة تم تقسيمهم إلى (16) طالبة للمجموعة الضابطة، (16) طالبة للمجموعة التجريبية، وتم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح فى الفترة من 2013/3/12م حتى 2013/5/7م لمدة (8) أسابيع بواقع ثلاثة أيام تدريبية (السبت - الأثنين - الأربعاء)، وقد أسفرت النتائج على أن البرنامج التدريبي المصمم من قبل الباحثة أدى إلى التحسن الإيجابى على معدل الذكاء الإنفعالى ومستوى عناصر اللياقة البدنية لدى الطالبات، وتوصى الباحثة بالإستعانة بالبرنامج المقترح الذى تم تطبيقه فى هذا البحث لتحسين معدل الذكاء الإنفعالى لدى طالبات كلية الطب البيطرى والكليات الأخرى مع مراعاة تقنين البرنامج بما يتناسب مع قدرات الطالبات، مما يساهم فى جوده العملية التعليمية.

* مدرس بقسم التمارينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

Research Summary:

The researcher **Shireen Ahmad Taha Hassan** study aims to find out " The Effect of Exercise Program on The Rate of Emotional Intelligence and The Level of Some of The Components of Fitness For The Students of The Faculty of Veterinary Medicine / University of Zagazig ," The researcher used the experimental method using the two groups , one experimental and the other officer, has reached the number of members of the research sample (32) students were divided into (16), a student of the control group , (16) a student of the experimental group , the implementation of the training program was proposed in the period from 03/12/2013 until 07/05/2013 C for 8 weeks of training by three days (Saturday - Monday - Wednesday) , have resulted in findings that the training program designed by the researcher led to the improvement of the positive rate of emotional intelligence and the level of physical fitness elements for the students , the researcher recommends using the proposed program , which has been applied in this research to improve the rate of emotional intelligence among College Students Veterinary Medicine and other colleges taking into account the rationing program commensurate with the abilities of the students , which contributes to the quality of the educational process.