

تأثير العروض الرياضية على اللياقة القلبية التنفسية والتوافق النفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

(*) أ.د/ ناهد محمد علي حتوت

(*) أ.م.د/ منال أحمد أمين السيد

المقدمة ومشكلة البحث:

تتسابق دول العالم لتطوير مجتمعاتها في ظل التقدم العلمي الهائل وينعكس هذا التطور في جميع مجالات الحياة ومنها مجال التربية الرياضية وتعتبر العروض الرياضية مجالاً من هذه المجالات وتمثل المرأة التي تعكس الثقافة الرياضية لمختلف دول العالم لقياس تقدم الشعوب رياضياً.

فالعروض الرياضية لوحة فنية متكاملة يستعين فيها مصممو العرض بالتكوينات المتعددة والموسيقى المصاحبة والملابس والألوان المستعملة فيها كوسيلة للتعبير عن فكرة العرض بطريقة جذابة ولا يمكن تحقيق ذلك إلا بعملية تنظيمية يسودها التعاون بين المدربين والمشاركين وخططي العرض وأجهزة الدولة. (١١ : ٥)، (١٨ : ٩، ١٠)، (٢٣ : ١١٩)

كما أنها تكسب الفرد العديد من القيم والسمات والصفات الخلقية الجيدة والروح الاجتماعية نتيجة للتدريب الجماعي والتعاون بين جميع المشاركين أثناء التدريب بالإضافة إلى أنه تؤثر على شخصية الفرد وتكسبه تكيفه وانسجامه الشخصي وتناغمه وتوافقه النفسي وتزيد من ثقته بنفسه من خلال شعوره بالتفوق نتيجة لقدرته على الأداء المميز وخاصة إذا ما شعر بتقدير الآخرين مما يؤدي إلى الارتقاء بالمستوي الفني والوصول إلى مستوى عال في الأداء.

(١٧ : ٢٧٧).

وتعتبر العروض الرياضية من الأنشطة التي تتميز بالشمول حيث تتضمن على حركات وتمارين ومهارات وتشكيلات مختلفة مما تتطلب سرعة في الأداء علي أنغام الموسيقى فتساعد على تقوية عضلات الجسم وإطالة هذه العضلات وبالتالي تزيد من مرونة المفاصل بالإضافة إلى اكتساب التوافق الحركي والعصبي والتوازن والرشاقة، ونظراً للانتظام في التدريب المستمر لفترات طويلة فإنها تعلم على رفع كفاءة القلب والدورة الدموية والرئتين في نقل الأكسجين إلى العضلات العاملة.

(*) أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق

(*) أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

ويري أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (٢٠٠٣) أن اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على توجيه الأكسجين إلي العضلات العاملة لإستهلاكه أثناء العمل البدني الذي يؤدي لمدة طويلة. (٢ : ٢٥).

وهناك ثلاث أجهزة رئيسية مسئولة عن اللياقة القلبية التنفسية هي الجهاز (الدوري - التنفس - العضلي)، فإذا كان الجهاز التنفسي يقوم بإمداد الجهاز الدوري بكميات كبيرة من الأكسجين لكي ينقلها إلي العضلات فإن التغيرات الرئيسية تأخذ مكانها في العضلات المستخدمة في التدريب والتكيفات الثانوية تأخذ مكانها في الجهاز الدوري والتنفسي والجهاز العصبي والغدد الصماء وأنسجة أخرى، ولا يمكن تحسين وظائف الأعضاء الداخلية مثل القلب الرئتين بدون استخدام العضلات فجميع التغيرات المفيدة تبدأ من النشاط العضلي. (٤ : ١٤)

ويذكر محمد برقيع وإيهاب فوري (٢٠٠٥) أن قدرة الجسم على توصيل الأكسجين والعناصر الغذائية بسرعة وفاعلية إلي كل الأعضاء الحيوية للجسم بما فيها القلب والعضلات العاملة تعتبر الأساس للياقة القلبية التنفسية فالقلب ذو اللياقة الجيدة والجهاز التنفسي عالي الكفاءة يعتبران أساسيان لتحقيق مستوى عالي من اللياقة البدنية. (٢٤ : ١٥٢)

وتعد القدرة الهوائية أفضل مؤشر للياقة القلبية التنفسية والتي تمثل قدرة الفرد علي استهلاك أكبر كمية من الأكسجين أثناء بذل أقصى جهد بدني ممكن. (٢٦ : ١٧٣)

ويشير أبو العلا عبد الفتاح، وأحمد نصر الدين (٢٠٠٣) نقلا عن شاركي Sharky أن اللياقة القلبية يقصد بها قدرة الجسم على استنشاق ونقل واستهلاك الأكسجين، وترجع أهمية هذا النوع من اللياقة إلي اشتراك عدة أجهزة في الجسم لها علاقة وثيقة بصحة الإنسان حيث تتحسن الدورة الدموية وعملية التنفس وتقل خطورة التعرض لأمراض القلب واكتساب هذا النوع من اللياقة يؤدي إلي تقوية العضلات والأوتار والأربطة وتحسين مرونة المفاصل، كما تعلم على خفض مستوى التوتر والضغط النفسية. (٢ : ٢٠)

لذلك تعتبر اللياقة القلبية التنفسية هي القاعدة التي تبني عليها إمكانية الأداء الحركي لفترة طويلة والتي تؤثر بدورها في تحسين مستوى الأداء كما أن اكتسابها يعد من أهم الأهداف التي تسعى برامج التدريب الرياضي إلي تحقيقها وذلك يتفق مع مبدأ الاستمرارية في التدريب لتطوير الحالة التدريبية وقدرات الرياضيين.

وتعتبر مرحلة الشباب واحدة من أهم مراحل الحياة، إذ أنها المرحلة التي يكتسب فيها الشباب مهاراتهم البدنية والعقلية النفسية والاجتماعية وهي المهارات التي تتطلبها مفهوم النفسي والاجتماعي من أجل تنظيم علاقاتهم بأنفسهم وبالآخرين وبالواقع حولهم. (١٥ : ٧)

ويشير مصطلح التوافق إلي التغيرات المكتسبة في اتجاهات الأفراد وسلوكهم والتي تمكنهم من التكيف مع بيئتهم الاجتماعية المحيطة بهم وتشريحهم للقيم والمعايير الثقافية في ظل الظروف المتغيرة والمستحدثة أو التكيف مع الأوضاع الأسرية التي تؤكد عليها ثقافة المجتمع ثم التكيف مع توقعات المجتمع، ومن ثم تكون عملية التوافق

الاجتماعي أساسية لتحقيق انسجام الشخص وتناغمه مع نفسه ومع محيطه الأسري والمحلي والاجتماعي العام، لأن ذلك المحيط الاجتماعي يؤثر على نمو الشخصية ونضجها. (٢٠ : ٩، ١١)

وللتوافق النفسي جانب وظيفي للكائن الحي وللسلوك البشري والذي تهتم به الجوانب النفسية كوظيفة فيساعد التوافق على إحداث التواءم والتناسق بين مكونات النفس البشرية المختلفة ويحقق التكيف مع المتغيرات والأوضاع الاجتماعية، حيث يعد التوافق عملية إشباع حاجات الفرد التي تحقق الرضا عن النفس والارتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة، ويكون الفرد متوافقا إذا أحسن التعامل مع الآخرين بما يحقق رغباته بما يرضيه ويرضي الغير. (٢٢ : ٣٧٨)

ومن خلال عمل الباحثان في مجال التمرينات الإيقاعية والعروض الرياضية، فقد ظهرت عدم قدرة الطالبات المشتركات في أسبوع الفتيات في كلية التربية الرياضية جامعة المنيا (٢٠١٠) الاستمرار في أداء العروض الرياضية لكل فرقة دراسية على حدة وكل الفرق الدراسية معا بكفاءة، لذا تري الباحثان أن ذلك يرجع إلى افتقار الطالبات إلى اللياقة القلبية التنفسية، حيث أن المجموعات العضلية لا تتحمل الاستمرار في الانقباض العضلي إلا إذا استمر تزويدها بالطاقة (الأكسجين) وكلما كان هناك استمرار في مد وتزويد الخلايا بالطاقة اللازمة تمكنت العضلات من الاستمرار في العمل كذلك تفتقر الطالبات إلى بعض عناصر اللياقة البدنية مما يؤدي إلى شعورهن بالتعب السريع وعدم الاستمرار في الأداء الصحيح خلال المهارات والتشكيلات والتكرارات، بالإضافة إلى بعد الطالبات بعضهن عن بعض وعدم تجميعهن إلا بالفرقة الدراسية الواحدة داخل قاعة المحاضرات النظرية فقط، فكان أسبوع الفتيات المحرك الأساسي لتجميع الفرق الدراسية الأربعة داخل الكلية وفي مكان واحد وهو أستاذ الجامعة لفترة طويلة، ولا نغفل أن الطالبات ينتمين لجامعة المنيا وهي إحدى محافظات الوجه القبلي من صعيد مصر حيث تختلف العادات والتقاليد فيها عن محافظات الوجه البحري، كذلك تقع هذه العينة في فترة عمرية هي أحوج ما تكون إلى التوافق والتكيف مع الوضعيات المتغيرة في هذا المجتمع.

ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث بدراسة التعرف على تأثير العروض الرياضية على اللياقة القلبية التنفسية والتوافق النفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم وتنفيذ ثلاث عروض رياضية ومعرفة تأثيرهما على:-

- ١- اللياقة القلبية التنفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ٢- التوافق النفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الأولى (عرض المودرن) في اللياقة القلبية التنفسية والتوافق النفسي لدى طالبات الفرقين الثالثة والرابعة بالكلية وفي اتجاه القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية (العرض الفرعوني) في اللياقة القلبية التنفسية والتوافق النفسي لدى طالبات الفرقة الأولى بالكلية وفي اتجاه القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثالثة (عرض الطرح) اللياقة القلبية التنفسية والتوافق النفسي لدى طالبات الفرقة الثانية بالكلية وفي اتجاه القياس البعدي.
- ٤- تختلف نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعات الثلاث في اللياقة القلبية التنفسية والتوافق النفسي لدى طالبات الكلية.

مصطلحات البحث:

اللياقة القلبية التنفسية Cardio respiratory Fitness

"قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على توجيه الأكسجين إلى العضلات العاملة لإستهلاكه أثناء العمل البدني الذي يؤدي لمدة طويلة". (٢ : ٢٥)

القدرة الهوائية Aerobic Ability

"أقصى كمية أكسجين يستطيع الجسم استهلاكها خلال وحدة زمنية معينة وهو ما يطلق الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين Vo_2 Max". (٢ : ٣١٣)

التوافق النفسي Psychological Adjustment

"عملية دينامية مستمرة يحاول بها الإنسان عن طريق تغير سلوكه أن يحقق التوافق بينه وبين نفسه وبينه وبين بيئته التي تشمل كل ما يحيط به من توترات وإمكانيات للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والبدني".

(١٦ : ١٨)

العروض الرياضية Gymnastics Shows

"مجموعة من الحركات والتمرينات والأوضاع والمهارات الفنية الجماعية والتي تعبر عن فكرة معينة تؤدي على أنغام الموسيقى بواسطة عدد كبير من الأفراد وتستخدم بأدوات أو حرة وتعرض أمام الجمهور وتوضع طبقاً للأسس والمبادئ التربوية والفسولوجية وتكسب ممارستها اللياقة الصحية والبدنية والنفسية والعقلية". (إجرائي)

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات السابقة في العروض الرياضية

١- قام "غازي يوسف" (١٩٩٢) (١٩) بدراسة تهدف إلى التعرف على تمرينات العروض الرياضية وأثرها على تحسين بعض القدرات البدنية والكفاءة الفسيولوجية لدى طلاب كلية التربية الرياضية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٠) طالبا من الفرقين الثالثة والرابعة لاختياري أول (التخصص الدقيق) كرة القدم وألعاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، وتم تقسيمهم إلى (٤) مجموعات متساوية بحيث يمثل مجموعتين تجربتين الأولى (كرة قدم) والثانية (العاب قوي) والثالثة والرابعة ضابطين، وكان من أهم النتائج أن لتمرينات العروض الرياضية أثر إيجابي في تحسين جميع القدرات البدنية والفسيولوجية باستثناء تبادل مجموعتي البحث التجريبي في بعض المتغيرات البدنية التي لم تحدث فروق في إحدهما مع المجموعتين الضابطين، فكانت المجموعة التجريبية الأخرى ذات فروق دالة معها.

٢- كما قام "إبراهيم جبر" (١٩٩٥) (١) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير أسلوب العروض الرياضية على بعض الصفات البدنية والقدرات العقلية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٤٠) تلميذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكان من أهم النتائج أن العرض الرياضي كان أقوى تأثيراً من البرنامج التقليدي في رفع مستوى الصفات البدنية والقدرات العقلية.

٣- وقامت "وفاء محمود" (٢٠٠٨) (٣٠) بدراسة تهدف إلى تأثير العروض الرياضية على الثقة بالنفس ومركز التحكم ومستوى الأداء للجملة الابتكارية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة علي عينة تم اختيارها عمدياً من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق وقد بلغ قوامهن (٢٢٠) تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي وكان من أهم النتائج أن العرض الرياضي له تأثير إيجابي على تنمية وتحسين الثقة بالنفس، ومركز التحكم ومستوى أداء الجملة الابتكارية.

ثانياً: الدراسات السابقة في اللياقة القلبية التنفسية

١- قامت "عالية عادل" (٢٠٠٤) (١٣) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات التايبو على بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية والمتمثلة في المتغيرات البدنية (القوة العضلية - التحمل العضلي - المرونة) والمتغيرات الفسيولوجية (القدرة الهوائية $Vo_2 Max$ - والقدرة اللاهوائية والسعة الحيوية) وتأثير تحسينها على مستوى الأداء في الرقص الحديث وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميمي مجموعتين تجريبية وضابطة على طالبات الفرقة الرابعة تخصص تعبير حركي وبلغ قوامها (٣٠) طالبة قسمت بالتساوي بين المجموعتين، وتم تنفيذ البرنامج لمدة (٨) أسابيع، وكان من أهم نتائج البحث أن البرنامج المقترح لتدريبات التايبوله تأثير إيجابي على تحسين بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية من ثم تحسين مستوى الأداء في الرقص الحديث.

٢- كما قامت "عالية عادل" (٢٠٠٩) (١٤) بدراسة تهدف إلى معرفة تأثير برنامج لتدريبات البيلانز على اللياقة القلبية والتنفسية وبعض مكونات اللياقة الحركية (القوة العضلية - التحمل العضلي - القدرة العضلية - المرونة - التوازن) على مستوى أداء الجملة الحرة للرقص الحديث وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة من طالبات الفرقة الثالثة تخصص تعبير حركي بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق وبلغ قوام العينة (٢٤) طالبة تم تقسيمهن بالتساوي بين المجموعتين، وتم تنفيذ البرنامج لمدة شهرين لعدد (٣) وحدات تدريبية في الشهر الأول و(٤) في الشهر الثاني وفي الأسبوع (٧، ٨) في الشهر الثاني زيادة عدد الوحدات إلى (٥) وحدات، وتدرج زمن الوحدة من (٣٠ : ٤٥ ق) وكان من أهم نتائج البحث أن برنامج تدريبات البيلانز المقترح أثر إيجابيا على تحسين اللياقة القلبية والتنفسية ومكونات اللياقة الحركية قيد البحث.

ثالثا: الدراسات السابقة في التوافق النفسي:-

١- قام "محمود عبد الكريم" (١٩٩١) (٢٧) بدراسة تهدف إلى العلاقة بين التوافق النفسي والمستوى الدرني بالأداء المهاري للكرة الطائرة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٥٢) لاعبي كرة طائرة من لاعبي الدوري الممتاز، وكان من أهم النتائج أن هناك علاقة موجبة دالة إحصائيا بين التوافق النفسي والمستوى البدني المهاري للاعبين للكرة الطائرة.

٢- وقامت "حسناء حمدي" (١٩٩٩) (٩) بدراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين التحصيل المهاري والتوافق النفسي والدراسي لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الأسلوب المسحي، على عينة قوامها (٧١) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا، وتم قياس التوافق النفسي بمقياس أعدته "سميرة شند" (١٩٨٣)، والتوافق الدراسي أعدته "نبية إبراهيم" (١٩٨٩) وكان من أهم النتائج أن هناك علاقة ارتباطية بين التحصيل المهاري وأبعاد التوافق النفسي، أبعاد التوافق الدراسي قيد البحث.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة إجراء هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لثلاث مجموعات تجريبية.

مجتمع وعينة البحث:-

تم اختيار مجتمع وعينة البحث من جميع طالبات الفرق الدراسية الأربعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠١٠/٢٠٠٩ والبالغ قوامهن (٣٧٥) طالبة وتم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات أو ثلاث عروض رياضية وقد تم ترتيبهن حسب الأسماء المسجلة في قوائم الطالبات بالكلية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١)

تصنيف العينة الكلية للبحث

ن=٣٧٥

الفرقة	العدد الفعلي	العينة الأساسية	الاحتياطي	استبعاد
الأولي (عرض الفرعوني)	٨٣	٨٠	٣	
الثانية (عرض الطرح)	١٢٢	١٢٠	٢	
الثالثة	٨٤	١٢٠	٥٠	٦
الرابعة (عرض المودرن)	٨٦	١٢٠	٥٠	٨
المجموع الكلي	٣٧٥	٣٢٠	٥٥	١٤

يتضح من جدول (١) أن العرض الفرعوني يمثل عدد الطالبات (٨٠) طالبة وعرض الطرح (١٢٠) طالبة، وعرض المودرن (١٢٠) طالبة بإجمالي عدد العروض (٣٢٠) طالبة مع استبعاد عدد (١٤) طالبة من الفرقتين الثالثة والرابعة نظرا لظروفهن الصحية (حوامل) وبعض الإصابات الأخرى، وقد بلغ عدد الطالبات الاحتياطي لجميع الفرق الدراسية الأربعة (٥٥) خمسة وخمسون طالبة، وبعد استبعاد الطالبات أصبح عدد الطالبات الاحتياطي ٤١ طالبة تم إجراء المعاملات العلمية عليهن والدراسة الاستطلاعية وذلك أصبح إجمالي عدد الطالبات بكل الفرق الدراسية الأربعة (٣٧٥) طالبة ثم تم إيجاد إعتدالية أفراد العينة لكل عرض على حدة للمتغيرات قيد البحث والجدول (٢)، (٣)، (٤) توضح ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
لمجموعة عرض المودرن في المتغيرات قيد البحث

ن=١٢٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	٢٠,٧٦	٢١	١,٤٣	٠,٥٠ -
الطول	١٦٢,٢٦	١٦٢	١٧,٨٨	٠,٠٤
الوزن	٦٤,٩٣	٦٥	٩,١٩	٠,٠٢ -
القدرة القلبية التنفسية	٢,٤٩	٣	٠,٦٦	٢,٣٢ -
التوافق النفسي	٧١,٢٨	٧٠	٥,٥٢	٠,٧٠

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لمجموعة عرض المودرن قد تراوحت ما بين (٠,٠٧٠)، - (٢,٣٢)، مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحني الاعتمالي وبذلك تكون العينة انحصرت ما بين (٣-، ٣) وموزعة توزيعاً اعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
لمجموعة العرض الفرعوني في المتغيرات قيد البحث

ن=٨٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	١٨,٣٣	١٨	١,٢٥	٠,٧٩
الطول	١٦٠,٢٠	١٦٠	١٧,٢٣	٠,٠٢
الوزن	٦٠,٢٦	٦٠	٨,٨٩	٠,٠٩
القدرة القلبية التنفسية	١,٧٦	٢	٠,٦٦	١,٠٩ -
التوافق النفسي	٦٦,٦١	٦٦	٤,٤٩	٠,٤١

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الالتواء لمجموعة العرض الفرعوني قد تراوحت ما بين (٠,٧٩ - ١,٠٩)، مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحني الاعتمالي وبذلك تكون العينة انحصرت ما بين (٣ - ٣) وموزعة توزيعاً اعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
لمجموعة عرض الطرح في المتغيرات قيد البحث

ن=١٢٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	١٩,٢٤	١٩	١,٢٩	٠,٥٦
الطول	١٦٠,١١	١٦٠	١٧,٥٩	٠,٠٢
الوزن	٦٢,٤٦	٦٢	٩,٠٢	٠,١٥
القدرة القلبية التنفسية	٢,٤٣	٢	٠,٦٨	١,٩٠
التوافق النفسي	٦٩,١٠	٦٩	٤,٥٥	٠,٠٧

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الالتواء لمجموعة عرض الطرح قد تراوحت ما بين (٠,٠٢-، ١,٩٠)، مما يشير إلى أنه تقع داخل المنحني الاعتدالي وبذلك تكون العينة انحصرت ما بين (٣-، ٣) وموزعة توزيعا اعتداليا في جميع المتغيرات قيد البحث.

أدوات البحث:

أولاً: الأجهزة والأدوات

- جهاز الرستاميتير Rest meter لقياس الطول مقدرًا بالسنتيمتر.
- ميزان طبي لقياس الوزن مقدرًا بالكيلو جرام.
- صندوق أو سلم (مقعد) ارتفاعه ٤٠ سنتيمتر.
- جهاز قياس النبض.
- جهاز منظم الإيقاع (المتروتوم) أو أي وسيلة أخرى.

ثانياً: المتغيرات الفسيولوجية

قامت الباحثتان بإجراء القياسات الفسيولوجية وذلك لارتباطها المباشر بالمتغيرات الأساسية قيد البحث (الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين أو القدرة الهوائية باستخدام اختبار هارفارد).

ثالثاً: مقياس التوافق النفسي:-

استخدمت الباحثتان مقياس التوافق النفسي إعداد "سميرة محمد إبراهيم شند" (١٩٨٣)، ويتكون المقياس من (٦٠) ستين عبارة في شكل أسئلة يتم الإجابة عليها بـ(نعم) أو (لا) ويهدف إلى قياس التوافق النفسي لطلاب الجامعة، ويتدرج المقياس تحت (٦) ستة أبعاد بواقع (١٠) عشر عبارات لكل بعد كالتالي:-

أ- التوافق الشخصي ويشمل:-

- الثقة بالذات.

- الشعور بالانتماء.

- الخلو من الأعراض العصبية.

ب- التوافق الاجتماعي ويشمل:-

- العلاقات الاجتماعية السليمة.

- التحرر من الميول العدوانية.

- الالتزام الأخلاقي.

ومفتاح التصحيح للمقياس أعلى درجة من (١٢٠) مائة وعشرون وأقل درجة من (٦٠) ستين. ملحق (٣)

رابعاً: الإعداد الفني للعروض الرياضية

١- الفكرة العامة للعرض

إن نقطة الانطلاق الأولى التي تحدد عملية الإعداد للعروض هي الفكرة العامة للعروض وهنا يدور العرض حول افتتاح أسبوع الفتيات الثاني على مستوى الكليات المتخصصة للتربية الرياضية في جامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠٠٩ - ٢٠١٠، لذا اشتمل على العرض الفرعوني لما يتناسب مع محافظة المنيا ورمز الجامعة والمحافظة (رأس نفررتي) كذلك عرض المودرين وعرض الطرح (علم مصر) بما يتناسب مع هذه المناسبة القومية لجمهورية مصر العربية.

٢- أهداف العرض

- تنمية الشخصية المتزنة من جميع النواحي بدنية وصحية ونفسية واجتماعية وعقلية.
- تنمية المعارف والمعلومات الرياضية والتاريخية الخاصة بالوطن أو المحافظة.
- نشر الوعي الرياضي بين الشباب.
- تنمية روح التعاون والمشاركة والتوافق مع الآخرين.
- تنمية العمل لفترات طويلة عن طريق رفع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي
- زيادة تعارف الطالبات وتبادل الصداقات بين الكليات.
- تنمية الإحساس بالتذوق الجمالي لدي المشاهدين الناتج عن جمال ورشاقة الحركات والتشكيلات وتناسق الألوان والملابس وانسجام الإيقاع والموسيقى المصاحبة للأداء.
- تنمية روح النشاط الترويحي للمشاركات والمشاهدين.

٣- مناسبة العرض

- قدم العرض بمناسبة الاحتفال بأسبوع الفتيات الثاني (٢٠١٠) المقام في جامعة المنيا وقد حضره وزير التربية والتعليم، والتعليم العالي ورؤساء الجامعات ومحافظ المنيا وعمداء الكليات وأعضاء هيئة التدريس من داخل الجامعة.

٤- مكان العرض

- أقيم العرض في إستاناد جامعة المنيا

٥- تصميم العروض

- قامت الباحثة الأستاذة الدكتورة "ناهد على محمد على حتحوت" بتصميم العروض في يوم افتتاح أسبوع الفتيات من خلال خبرتها العظيمة وحسها الجمالي العالي في مجال العروض الرياضية، كما قامت الباحثة الدكتورة "منال أحمد أمين" كمساعدة لمصممة العروض وتدريب الطالبات على المهارات والحركات، على تنفيذ هذه المهارات والحركات على الموسيقي وتنفيذ التشكيلات.

٦- أسس تصميم العروض

راعت الباحثتان عند تصميم العروض الأسس الآتية:-

- الأسس البدنية والفنية

أولاً: التمرينات

- ١- أن تكون التمرينات مناسبة لميول وقدرات الطالبات كلا حسب خبراته الدراسية ومستواه البدني والمهاري في الكلية.
- ٢- أن تتميز التمرينات بالتنوع والابتكار والأداء التعبيري.
- ٣- أن تتميز التمرينات بالبساطة والسهولة والسلاسة.
- ٤- أن تتميز التمرينات بتوافقها مع الموسيقي المصاحبة.
- ٥- أن تتميز التمرينات بشمولها لجميع أجزاء الجسم.
- ٦- أن تتميز التمرينات بشمولها على جميع المهارات الأساسية (الوثبات الفجوات - الدورانات - المرونات - التموجات - حركات التوازن).
- ٧- أن تتميز التمرينات بالعمل علي الارتفاع بمستوى اللياقة البدنية.
- ٨- أن تتميز التمرينات بالتدرج في حمل التدريب بما يتناسب مع قدرات الطالبات.
- ٩- أن تتميز تمرينات العرض الأول (المودرن) بالقوة والسرعة في الأداء والمرونة والرشاقة والتوازن والتحمل الدوري التنفسي مع الاستمرار في الأداء بنفس القوة من بداية العرض حتى نهايته.

- ١٠- أن تتميز تمارين العرض الثاني (الفرعوني) بالأوضاع الأساسية للرقص الفرعوني مع التحكم في الثبات في هذه الأوضاع والتعبير فيها باتزان وتحكم.
- ١١- أن تتميز تمارين العرض الثالث (الطرح) بالدورانات - التموجات والأشكال الثمانية والمرجحات.

ثانيا: التكوينات والتشكيلات:

يحتوى كل عرض على تشكيلات متعددة تساعد على إبراز جمال الأداء وتساعد المشاهدين على تتبع الحركات وفهم فكرتها ويمكن عمل تشكيلة كبيرة مع أداء تمارين موحدة أو عمل تشكيلات متعددة وتقوم كل تشكيلة بأداء حركات تختلف في طبيعتها عن التشكيلات الأخرى مع مراعاة تناسق حركات التشكيلات جميعها بصورة واضحة وتستمد أفكار التشكيلات من الأشكال الهندسية مثل (المثلثات - المربعات - الدوائر)

ثالثا: ملابس العرض

- ١- أن تكون الملابس بلون واحد لكل عرض رياضي حيث أن ذلك يعطي تكاملا في الأداء وتظهر جميع الطالبات كلوحة فنية متناسقة ومنتظمة.
- ٢- اختيار الخامات الجيدة التي تصنع منها الملابس الرياضية.
- ٣- أن تتناسب الملابس وزينتها لوقت ومناسبة العرض.
- ٤- أن تكون ألوان الملابس مبهجة وناصعة.

رابعا: الأدوات المستخدمة في العرض (الطرحة): ملحق (٤)

- ١- ثلاث ألوان للطرحة (أحمر - أبيض - أسود) وتمثل علم مصر.
- ٢- طولها ٢,٥٠ متر وعرضها ١,٥٠ مع دورانها من الجانب وأسفل على شكل فراشة.

خامسا: الدخول والخروج ويشمل:-

- ١- زمن العرض.
- ٢- يتم دخول العروض الثلاثة على شكل قاطرات من خارج الملعب إلى منتصف الملعب.
- ٣- أن تصل الطالبات إلى أماكنهم في وقت واحد وبسهولة.
- ٤- أن يتم خروج كل عرض على الجانبين بانتظام لاستقبال العرض الذي يليه.

الأسس الفنية:

- ١- التدريب على السلوك الاجتماعي الايجابي والتأكيد على تحفي التوافق.
- ٢- الثناء على أداء الطالبات وقدراتهن وتميزهن عن غيرهن.
- ٣- تحقيق الثواب والعقاب للطالبات وتحفيزهن وإعطائهن درجات في جميع المواد الدراسية بالكلية.
- ٤- الاستماع لمشكلاتهن وحلها.
- ٥- الاهتمام بمتطلباتهن أثناء الإقامة في مدينة الطالبات من وسائل نقل ووجبات غذائية.

الأسس العقلية:

- ١- التدريب علي التفكير المنظم من خلال الانتقام من تشكيل لآخر.
- ٢-التدريب على التفكير المنطقي للعدات والتركيز وأداء التمرينات والتشكيلات.
- ٣- التدريب على المهارات المختلفة وفهم الاستعمال الصحيح للأداة المستخدمة (الطرحة).
- ٤- التدريب علي التذكر لمهارات وتمينات سابقة وترتيبها في العرض الرياضي.

سادسا: الموسيقي المصاحبة للعرض

قامت الباحثة مصممة العرض باختيار الموسيقى المصاحبة لكل عرض رياضي التي تتناسب مع فكرته والأداء المستخدمة، بحث تم إظهار الإيقاعات المختلفة عند الدخول وعند الخروج والانتقال إلي التشكيلات وأداء التمرينات المختلفة.

سابعا: اللجان الخاصة بالعرض:

- ١- لجنة الحضور والغياب.
- ٢- لجنة تخطيط الملاعب.
- ٣- لجنة التدريب من المعيدات والمدربات المساعدا والمدربات بالكلية.
- ٤- لجنة المشتريات.
- ٥- لجنة تجهيز الملابس والأدوات.
- ٦- لجنة التغذية.
- ٧- لجنة الانتقالات.
- ٨- لجنة التسكين.
- ٩- لجنة الاستقبال.

ثامنا: بداية العرض ونهاية العرض وخلفية العرض:

بداية العرض: هي بداية ظهور المشتركات أمام المشاهدين ويتوفر فيه منتهي النظام والدقة مع وصول جميع المشتركات إلي أماكنهن في وقت واحد، حيث كان الدخول لكل عرض رياضي من منتصف الملعب، مجموعة واحدة في صفوف، ولا بد من الاهتمام بكل مرض وبالتالي الاهتمام بالحركات الأولى لبداية العرض نظرا لأنها نقطة الانطلاق والتي تعمل على جذب انتباه الجمهور مع ضرورة التدرج من السهل إلي الصعب، ثم تتوالي اللوحة الفنية من عرض المودرن إلي العرض الفرعوني ثم من السهل إلي عرض الطرح التي تمثل علم مصر بألوانه الثلاثة ويكون ختام العروض حيث أن نهاية العرض هي الصورة الأخيرة التي تبقي منطقية في أذهان المشاهدين لذا يكون ختام العروض مرتبطا ببعض المفاجآت التي تزيد من درجة حماس الجمهور مثل استخدام ألوان العلم ورفعته عن الأرض وأداء حركات تتناسب مع قيمته ودخول تميمة لتمثال رأس نفرثيتي على عربة يجرها بعض الشباب لتكون

مفاجئة ورمز الجامعة ومحافظة المنيا وذلك في اللوحة الختامية بعد انتهاء كل العروض مع سماع أغنية (لا قبلها ولا بعدها المنيا بلدي مجبها) مع عمل تشكيلة ختامية كبرى ذات طابع فني جذاب.

كما تم استخدام خلفية العرض وذلك بواسطة الطلبة المشاركين حاملو الأعلام لكي تحجب المشاركين في العرض حتى يحين دورهم في الأداء، ويراعي أن لا تعمل الستارة الخلفية على جذب انتباه المشاهدين.

تاسعا: محتوى العروض الرياضية:

العرض الأول المودرن (عرض الترحيب):

١- فترة الإحماء:

تهدف هذه الفترة من الوحدة التدريبية إلى إعداد وتهيئة أجهزة الجسم المختلفة بطريقة منظمة وتدريبية، وتشمل على مجموعة من التمرينات المتنوعة لجميع أجزاء الجسم، وقد بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة (١٥) دقيقة عند بداية كل وحدة تدريبية.

٢- فترة التدريب الأساسية:

تهدف هذه الفترة إلى تحقيق الهدف من العرض، وقد اشتملت على (٦٠) وحدة تدريبية، وتضمنت التدريب على مجموعة من الأوضاع والحركات الأساسية في الرقص الحديث (المودرن) وذلك بالتنوع من الصعب إلى السهل ومن القوة إلى الضعف ومن البطء والانسيابية إلى القوة السريعة. كذلك تضمن العرض على تدريب الطالبات على الوصول لكل تشكيل بطريق مناسبة وسهلة من التشكيلات المختلفة الأفقية، والرأسية والدائرية، وإدماج بعض الحركات وإضافة حركات جديدة، التدريب على الأداء بمصاحبة الموسيقى وقد بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (٦٠ دقيقة).

٣- فترة التهدئة:

تهدف هذه الفترة إلى العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية عن طريق استخدام تمرينات للاسترخاء، وقد بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (١٠) دقائق عند نهاية كل وحدة تدريبية.

العرض الثاني: (الفرعوني):

١- فترة الإحماء

وتهدف إلى تهيئة أجزاء الجسم المختلفة بطريقة تدريبية وتشمل على مجموعة من التمرينات المتنوعة وتشمل على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم المختلفة، وبلغ الزمن المحدد في هذه الفترة (١٥) دقيقة.

٢- فترة التدريب الأساسية:

تهدف هذه الفترة إلى تحقيق الهدف من العرض وقد اشتملت على (٦٠) وحدة تدريبية، وتضمنت التدريب على مجموعة من المهارات الأساسية في التمرينات (المشي - الجري - الحجل - الانتقال - الطعن -

الوثب) والتدريب على الأوضاع الأساسية التسعة في الرقص الفرعون. وقد بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (٦٠) دقيقة.

٣- فترة التهدئة:

وتهدف هذه الفترة إلى العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية عن طريق استخدام تمارين للاسترخاء، وقد بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة (١٠) دقائق.

العرض الثالث: الطرح (الفراشات)

١- فترة الإحماء

تهدف إلى تهيئة واعداد اجزاء الجسم المختلفة بطريقة تدريجية وتشمل على مجموعة مختلفة من التمارين، وبلغ الزمن المتخصص لهذه الفترة (١٥) دقيقة.

٢- فترة التدريب الأساسية:

تهدف هذه الفترة إلى تحقيق الهدف من العرض، وقد اشتملت على (٦٠) وحدة تدريبية، تضمنت التدريب على مجموعة من التمارين الحرة وأوضاعها الأساسية والمشتقة والتدريب على المهارات الأساسية في التمارين (المشي - الجري - الحجل - الزحلقة - الارتداد - الوثب) ثم تعليم المسكات للطرح وطريقة استخدامها من دورانات وتموجات وأشكال ثمانية في مختلف المستويات والاتجاهات مع التركيز على الإحساس بالأداء والربط بين الأداء الحركي والموسيقي، كذلك التدريب على أداء التشكيلات وكيفية الانتقال من تشكيل لآخر باستخدام الطرح بطريقة سهلة وناعمة وسلسة وهادئة وقوية مع دمج الحركات المختلفة والجديدة التي تناسب لون الطرح (علم مصر) مع دوران الطرح من الجانبين وأسفل على شكل الفراشة مما يعطي شكل جذاب وجميل عند الأداء، وقد بلغ زمن هذا الجزء (٦٠) دقيقة.

٣- فترة التهدئة:

وتهدف هذه الفترة إلى العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية، وقد بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة (١٠) دقائق.

وقد تم التدريب على العروض الرياضية الثلاثة لمدة (٣) شهور بواقع (٣) ثالث وحدات تدريبية كل أسبوع لكل عرض رياضي على حدة، بزمن (٨٥) دقيقة لكل وحدة تدريبية، بينما في الشهر الثالث في الأسبوع التاسع والعاشر تم زيادة عدد الوحدات التدريبية (٥) خمس وحدات أسبوعياً، وتم تكثيف التدريب في الأسبوعين الآخرين (الحادي عشر والثاني عشر) حيث تم التدريب يومياً أي بواقع (٦) وحدات أسبوعياً بعدد مرتين يومياً صباحاً وبعد الغداء، وفي اليوم السابق ليوم العرض تم التدريب على بروفة نهائية واحدة كاملة من بداية كل عرض.

إجراءات تنفيذ التجربة:

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثتان بإجراء الدراسة الاستطلاعية من يوم الثلاثاء الموافق ١٠/١١/٢٠٠٩ حتى يوم الخميس الموافق ١٢/١١/٢٠٠٩ على عينة قومها (٣٠) طالبة من مجتمع البحث وغير أفراد العينة الأساسية بهدف التعرف على ما يلي:

- ١- مدى مناسبة عبارات مقياس التوافق النفسي لعينة البحث، ومعرفة الزمن المخصص لتطبيق المقياس واختبار القدرة الهوائية.
- ٢- مدى مناسبة التمرينات المستخدمة لكل عرض رياضي للطالبات قيد العرض.
- ٣- تحديد زمن أداء التمرينات وكذلك التكرارات.
- ٤- مدى مناسبة التشكيلات لكل عرض ولكل فرق دراسية وتوزيعها على مساحة ارض الملعب.
- ٥- التوزيع الزمني المناسب للوحدة التدريبية.
- ٦- تحديد وإيجاد المعاملات العلمية للمقياس والاختبار قيد البحث.

المعاملات العلمية:

المعاملات العلمية لاختبار اللياقة القلبية التنفسية:

الصدق:

وتم استخدام صدق المقارنة الطرفية لإيجاد الفروق بين الجماعات عن طريق الربيع الأعلى والربيع الأدنى على عينة من خارج عينة البحث ومن نفس مجتمع البحث وقوامها (٣٠) طالبة وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في اللياقة القلبية التنفسية

ن=٣٠

الدلالة الإحصائية	قيمة ت	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المتغير
		٢ع	٢م	١ع	١م	
دال	٧,٩	٠,٥٢	١,٣٨	٠,٣٥	٣,١٣	اللياقة القلبية التنفسية

قيمة "ت" الجدولية عند (٠,٥) = ٢,١٥

ويتضح من جدول (٥) أن هناك فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في اختبار اللياقة القلبية التنفسية قيد البحث لصالح الربيع الأعلى وهذا يعني أن الاختبار قادر على التمييز بين المجموعات المختلفة.

الثبت:

لإيجاد ثبات الاختبار تم استخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عدد (٣٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث، وبعد (١٥) خمسة عشر يوماً تم إعادة تطبيق نفس الاختبار على نفس العينة وجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاختبار

اللياقة القلبية التنفسية

ن=٣٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغير
	٢ع	٢م	١ع	١م	
٠,٩٤	٠,٧٧	٢,٤٠	٠,٧٦	٢,٣٣	اللياقة القلبية التنفسية

قيمة "ز" عند مستوى دلالة ٠,٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٦) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني بلغ (٠,٩٤) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يدل على أن الاختبار على درجة مقبولة من الثبات.

المعاملات العلمية لمقياس التوافق النفسي

الصدق:

تم إيجاد الصدق بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي على عينة قوامها (٣٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، ثم تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات المقياس ككل، وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

التوافق النفسي والدرجة الكلية له

ن=٣٠

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٥٩	١١	٠,٦٦	٢١	٠,٦٩	٣١	٠,٦٦	٤١	٠,٧٣	٥١	٠,٧٦
٢	٠,٧٨	١٢	٠,٦٧	٢٢	٠,٨٢	٣٢	٠,٦٥	٤٢	٠,٧٦	٥٢	٠,٦٦
٣	٠,٧٧	١٣	٠,٦٨	٢٣	٠,٨٣	٣٣	٠,٦٦	٢٣	٠,٨٦	٥٣	٠,٦١

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
٤	٠,٧٨	١٤	٠,٨٢	٢٤	٠,٧٩	٣٤	٠,٧١	٤٤	٠,٧٩	٥٤	٠,٧٥
٥	٠,٦٧	١٥	٠,٨٦	٢٥	٠,٧٢	٣٥	٠,٨١	٤٥	٠,٦٣	٥٥	٠,٦٥
٦	٠,٧٥	١٦	٠,٦٥	٢٦	٠,٨١	٣٦	٠,٧٦	٤٦	٠,٧٦	٥٦	٠,٦٦
٧	٠,٦١	١٧	٠,٧٩	٢٧	٠,٨٢	٣٧	٠,٧٩	٤٧	٠,٧٥	٥٧	٠,٧٨
٨	٠,٥٨	١٨	٠,٧٩	٢٨	٠,٧٣	٣٨	٠,٦٥	٤٨	٠,٧٨	٥٨	٠,٦٧
٩	٠,٦٤	١٩	٠,٧٢	٢٩	٠,٧٩	٣٩	٠,٧١	٤٩	٠,٦٣	٥٩	٠,٦٨
١٠	٠,٦٥	٢٠	٠,٦٦	٣٠	٠,٧١	٤٠	٠,٧٥	٥٠	٠,٦٨	٦٠	٠,٥٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0,5 = 0,361$

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التوافق النفسي والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠,٥٦ : ٠,٨٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

النتائج:-

لإيجاد الثبات لمقياس التوافق النفسي قامت الباحثتان باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عدد (٣٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ثم إعادة تطبيق نفس المقياس على نفس العينة بفارق زمني مدته (١٥) يوماً وجدول (٨) يوضح ذلك

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس التوافق النفسي

ن=٣٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغير
	٢ع	٢م	١ع	١م	
	١٨	٩٠,٣٦	٢٣,٣٥	٩٢	التوافق النفسي

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى الدلالة $0,05 = 0,361$

يتضح من جدول (٨) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس التوافق النفسي بلغ (٠,٩٧) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يدل على أن الاختبار على درجة مقبولة من الثبات.

ثانيا: القياسات القبليية

تم إجراء القياسات القبليية من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٩/١١/١٧ حتى يوم الخميس الموافق ٢٠٠٩/١١/١٩ في المتغيرات قيد البحث (اللياقة القبليية التنفسية والتوافق النفسي) مع الاستعانة ببعض معاوين أعضاء هيئة التدريس (معيدات - مدرسات مساعدات) أثناء إجراء جميع القياسات المختلفة.

ثالثا: تنفيذ العرض

بعد الانتهاء من القياسات القبليية، قامت الباحثة الثانية بتدريب الطالبات مع الاستعانة بالمدرسات والمدرسات المساعدات والمعيدات بالكلية بالإشراف علي كل عرض رياضي وذلك ابتداء من يوم السبت الموافق ٢٠٠٩/١١/٢١ وحتى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٠/٢/١٩، واستغرق التدريب للعروض مدة ثلاثة أشهر.

رابعا: القياسات البعديية

تم إجراء القياسات البعديية من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٠/٢/٢٢ حتى يوم الخميس ٢٠١٠/٢/٢٥ بنفس ترتيب القياسات القبليية.

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- معامل الالتواء
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- اختبار "ت"
- نسبة التحسن المئوية

عرض ومناقشة النتائج:

أولا: عرض النتائج

من خلال ما سبق سوف يتم عرض النتائج كالتالي:

- ١- دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة عرض (المودرن) في المتغيرات قيد البحث.
- ٢- دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة العرض (الفرعوني) في المتغيرات قيد البحث.

- ٣- دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة عرض (الطرح) في المتغيرات قيد البحث.
- ٤- نسب التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعات الثلاثة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة عرض المودرن في المتغيرات قيد البحث

ن = ١٢٠

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة ت
اللياقة القلبية التنفسية	٢,٤٩	٥,١٣	٢,٦٤	١,٣٢	*٢١,٩١
التوافق النفسي	٧١,٢٨	٩١,٩٦	٢٠,٦٨	٧	*٣٢,٣٧

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١١٩) ومستوى دلالة $\alpha = ٠,٠٥ = ١,٩٨$

يتضح من جدول (٩) أن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة عرض المودرن في اللياقة القلبية تنفسية والتوافق النفسي وفي اتجاه القياس البعدي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة عرض الفرعوني في المتغيرات قيد البحث

ن = ٨٠

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة "ت"
اللياقة القلبية التنفسية	١,٧٦	٢,٣٤	٠,٥٨	٠,٨١	*٦,٣٧
التوافق النفسي	٦٦,٦١	٨٤,٥٩	١٧,٩٨	٦,٠٦	*٢٦,٥٤

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (٧٩) ومستوى دلالة $\alpha = ٠,٠٥ = ٢$

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة العرض الفرعوني في اللياقة القلبية التنفسية والتوافق النفسي وفي اتجاه القياس البعدي.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة

عرض الطرح في المتغيرات قيد البحث

ن = ١٢٠

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة "ت"
اللياقة القلبية التنفسية	٢,٤٣	٣,٧٨	١,٣٤	١,٢٨	*١١,٤٨
التوافق النفسي	٦٩,١٠	٨٨,٤٨	١٩٣٨	٦,٢٧	*٣٣,٨٣

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١١٩) ومستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٩٨

يتضح من جدول (١١) أن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة

عرض الطرح في اللياقة القلبية التنفسية والتوافق النفسي وفي اتجاه القياس البعدي.

جدول (١٢) نسب التحسن المئوية للمجموعات الثلاثة

في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	المجموعات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
اللياقة القلبية التنفسية	عرض المودرن	٢,٤٩	٥,١٣	%١٠٦,٠٢
	العرض الفرعوني	١,٧٦	٢,٣٤	%٢٢٢,٩٥
	عرض الطرح	٢,٤٣	٢,٧٨	%٥٥٥,٥٦
التوافق النفسي	عرض المودرن	٧١,٢٨	٩١,٩٦	%٢٩,٠١
	العرض الفرعوني	٦٦,٦١	٨٤,٥٩	%٢٦,٩٩
	عرض الطرح	٦٩,١٠	٨٨,٤٨	%٢٨,٠٥

يتضح من جدول (١٢) انه تراوحت نسب التحسن للمجموعات الثلاثة قيد البحث في متغير اللياقة القلبية التنفسية ما بين (%٣٢,٩٥ : %١٠٦,٠٢) مما يدل على وجود اختلاف في التحسن للمجموعات حيث جاء عرض المودرن في الترتيب الأول من حيث التحسن ثم عرض الطرح وأخيرا العرض الفرعوني، كذلك تراوحت نسب التحسن للمجموعات الثلاث في متغير التوافق النفسي ما بين (%٢٦,٩٩ : %٢٩,٠١) مما يدل على أن هناك اختلاف بسيط في المجموعات الثلاثة، مما يدل على تقارب نسب التحسن للعروض الثلاث في التوافق النفسي.

بناء على التحليلات الإحصائية وفي ضوء أهداف البحث وضوء القياسات التي تم إجراؤها وفي الإطار المحدد لعينة البحث، تم التوصل إلى النتائج التالية:

يشير جدول (٩) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الأولى عرض المودرن في متغيرات اللياقة القلبية التنفسية والتوافق النفسي وفي اتجاه القياس البعدي. وترجع الباحثان هذه الدلالة في نتائج وقياسات اللياقة القلبية التنفسية (القدرة الهوائية) تمرينات عرض المودرن حيث أنه اشتملت على تمرينات للقوة العضلية والقدرة العضلية والمرونة والسرعة والرشاقة والتحمل الدوري التنفسي والوثبات والدورانات وحركات المرونة وتغيير أوضاع الجسم والجري من تشكلي لآخر مع الاستمرار في الأداء لفترة طويلة خلال ثلاث شهور بزم (٨٥) دقيقة للوحدة التدريبية ثم التدرج في صعوبة التمرينات وفترات التدريب لتبلغ مرتين يوميا صباحا ومساءً مما كان له عظيم الأثر في تحسين ورفع كفاءة إمداد كل خلية في الجسم بالأكسجين اللازم لتوليد الطاقة وخفض معدل ضربات القلب.

ويذكر محمد حسن ومحمد نصر الدين (٢٠٠١) أن اللياقة القلبية التنفسية تعني القدرة الفسيولوجية والوظيفي للجهازين الدوري والتنفسي، ومن المبادئ الأساسية بالمتفق عليها بالنسبة لمعظم أشكال الأداء البدني الذي يزيد زمن أدائه عن ثلاث إلى أربع دقائق فإن قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء البدني تتطلب كفاءة القلب والجهاز التنفسي في نقل الأكسجين للعضلات العاملة. (٢٥ : ١٦٥).

كذلك أن الممارسة المنتظمة للتمرينات وبصورة مستمرة وبشدة معتدلة تعمل على تحسين اللياقة القلبية التنفسية والنتيجة تحسين قدرة الفرد على أداء الأنشطة البدنية بيسر وسهولة وبدون تعب ملحوظ. (٣٧). كما تشير الدلائل والمؤشرات العلمية السائدة حول تحقيق اللياقة القلبية التنفسية فيجب أن يكون التدريب البدني هوائيا وتكون مدته (١٥-٦٠) دقيقة في كل مرة وبواقع (٣-٥) مرات في الأسبوع وبشدة من (٦٠-٩٠%) من ضربات القلب القصوى. (٣٤)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من دالستورم وآخرون (Dahlstorm et al) (١٩٩٦) (٣١) وعالية عادل (٢٠٠٤) (١٣) والتي أوضحت نتائجها إلى أهمية التدريب المنتظم المستمر في رفع مستوى القدرة الهوائية $Vo_2 Max$ والاستمرار في الأداء ومواجهة التعب.

كما ترجع الباحثان الدلالة في نتائج قياسات التوافق النفسي لمجموعة عرض المودرن إلى أن نتيجة تجمع طالبات الفرقة الثالثة والرابعة معا، والاحتكاك المباشر في عمل واحد أثناء التدريب بالإضافة إلى الإقامة معا في المدينة الجامعية وتجمعهن في تناول الوجبات الغذائية مما زاد لديهن الانتماء والالتزام الأخلاقي في تعاملهن مع بعضهن ومع الآخرين كما سعاد ذلك في تنمية العلاقات الاجتماعية السليمة بمن حولهن والثقة بالنفس فتكون النتيجة القدرة على بذل أقصى جهد في التدريب حتى يظهروا أمام الآخرين بمظهر حسن، كما أن الطالبة التي لديها انتماء وثقة بالنفس لا يوجد لديها ميول عدوانية وتكون ملتزمة أخلاقيا وسط الزملاء وتحظى بقبول الجماعة واحترامها وهذا يتفق مع دراسة كولزينز وسيردام (Surdorn, J. Land Collsins) (٣٢).

كما أن الطالبات اللاتي يتمتعن بتوافق نفسي جيد يميلون إلى نيل إعجاب الآخرين وإطرائهم وأن يكونوا موضع تقدير وأن يعتبرهم الآخرين ذوي أهمية بين أقرانهم متميزين عنهم، الأمر الذي يجعلهم يحفظون على مستواهم البدني والمهاري ومحاولة الارتقاء به.

(٣)، (٩)

ومما سبق نجد أن التوافق يحقق العلاقة المرضية للإنسان مع البيئة المحيطة به من خلال إحداث علاقات ايجابية بين الفرد وبيئته وهذا التوافق مع البيئة لا بد أن يحدث تغيير إلى الأفضل ويصبح الإنسان في حالة التوافق الشخصي إذا اعتمد على نفسه وشعوره بقيمة ذاته وأهميتها وشعوره بالحرية والطمأنينة والانتماء لأسرته ووطنه فكل ذلك يحقق حالة من الاستقرار النفسي والبدني والتكيف الاجتماعي. (٣٥)

كما يشير إلى ذلك ميللر (Miller) (١٩٩٥) من أن التكيف الفعال مرتبط بالثقة بالنفس والتي تسمح للفرد بأن يكيف نفسه مع المتغيرات التي تحيط به، وأن يعدل من سلوكه، كما الثقة بالنفس تعمل على تنمية العديد من الخصائص منها (الاستقلال - الاعتماد على النفس - تحمل المسؤولية - الإحساس بالتفوق) (٣٣).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من حسناء حمدي (١٩٩٩) (٩) ووفاء السيد (٢٠٠٨) (٣٠) والتي أشارت إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية بطريقة منتظمة والذي يعتبر العرض الرياضي جزءا منها تزيد من الثقة بالنفس والذي يعد بعدا هاما من أبعاد التوافق النفسي لدي الطالبات.

وهذا ما يحقق الفرض الأول والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الأولى (عرض المودرن) في اللياقة القبلي التنفسية والتوافق النفسي لدي طالبات الفرقتين الثالثة والرابعة بالكلية وفي اتجاه القياس البعدي". ويتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية (العرض الفرعوي) في متغيرات اللياقة القلبية التنفسية والتوافق النفسي وفي اتجاه القياس البعدي.

وترجع الباحثتان هذه الدلالة في نتائج قياسات اللياقة القلبية التنفسية إلى تجمع طالبات الفرقة الأولى مع بداية تواجدهن في الكلية بممارسة تمارين مختلفة لجميع أجزاء الجسم وتعلميهن أوضاع مختلفة لأداء كل تمرين مع الالتزام بأداء أوضاع الذراعين التسعة في الفرعوي والقدرة على التحكم في عضلات الجسم وزوايا المفاصل مع استقامة الجسم والنظر للأمام والمحافظة على توازن الجسم ومرونة المفاصل وشد العضلات كذلك تعليم بعض المهارات الأساسية في التمارين من (المشي - الجري - الوثب - الانتقال - الطعن) والتغيير من تشكيل لآخر بالجري أو المشي والتدريب لفترات طويلة.

وفي هذا الصدد يشير كل من محمد نصر الدين (١٩٩٨) والين وديع (١٩٩٩) ونعمات عبد الرحمن (٢٠٠٠) إلى أن اللياقة القلبية التنفسية هي القدرة على القيام بنشاط ما بأقصى كفاءة دون الشعور بالتعب وتؤدي التمارين الهوائية إلى رفع مستوى اللياقة للفرد والمحافظة على توازنه ومرونة المفاصل وقوة العضلات، كما

أنه تزيد من مستويات الطاقة وتبديد التعب الذي يشعر به الفرد وتتطلب التدريبات الهوائية كميات كبيرة من الأكسجين للعضلات العاملة وبالتالي تزداد كفاءة وقدرة تحمل القلب والأوعية الدموية والرئتين.

(٢٦: ١٧٤) ، (٤: ١٢) ، (٢٩: ٧)

كما تتفق الآراء المختصة في فسيولوجيا الجهد البدني على أنه لتحقيق اللياقة القلبية التنفسية يجب أن يكون النشاط الممارس هوائيا، أي يستخدم فيه الأكسجين كمصدر لتزويد العضلات بالطاقة، والذي يعني ببساطة أن يكون النشاط الممارس يمارس بصورة منتظمة ويمكن الفرد الاستمرار في أدائه فترة تتجاوز (١٠) دقائق بدون حدوث تعب يوقف عن الأداء وأن التمرينات الهوائية تؤدي إلى جملة من التغييرات الايجابية في الجهاز القلبي التنفسي، أهمها انخفاض ضربات القلب في الراحة وأثناء الجهد البدني، كما تؤدي التمرينات الهوائية المنتظمة إلى رفع قدرة الفرد القسوى على استهلاك الأكسجين وكذلك إلى زيادة إنتاج القلب الأقصى (وهو أقصى كمية من الدم يمكن ضخها في الدقيقة) مما يجعل القلب في النهاية أكثر كفاءة. (٣٤)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من مها العزب (١٩٩٩) (٢٨) وعالية عادل (٢٠٠٤) (١٣) والتي أشارت إلى أهمية التدريب المنتظم والمستمر في ورفع مستوى القدرة الهوائية أو اللياقة القلبية التنفسية والقدرة على مواجهة التعب والاستمرار في الأداء.

كما تغزو الباحثان الدلالة في نتائج قياسات التوافق النفسي لدي المجموعة الثانية العرض الفرعوني إلى أن طالبات الفرقة الأولى بالكلية قد تجمعن في عمل جماعي تطلب التعاون مع الزميلات والمشاركة في الأداء ومدى مناسبة العرض الفرعوني لسيولهن من حيث شغفهن بحركاته وملابسه وماكياجه مما جعل الطالبات يهتمين بإتقان حركاته وتكوين علاقات طيبة مع الزملاء والأساتذة ونحو الكلية مع الإيمان بأهمية الكلية وأنها مشوقة لميولهن وإخراج الطاقة والتعبير بحرية مما شجعهن بالمدينة الجامعة كل ذلك ساعد علي إكسابهن علاقات طيبة وواسعة وقوية وتعرضهن لبعض المشكلات واهتمام المديرين والمشرفين برعايتهن وتفهم هذه المشكلات والمهموم والعمل على حلها.

ونجد أن معظم الممارسات الحياتية من سلوك فردي إلى اجتماعي تحتاج إلى التوازن لأن هذا التوازن أساسي وضروري لإنجاز الأعمال فالتوازن ضروري للنفس مثل ما هو ضروري للجسم، لذا يصلنا التوافق النفسي إلى الانسجام مع البيئة ويشمل القدرة علي إشباع اغلب حاجات الفرد وسعيه لتنظيم حياته ومواجهة مشكلاته، لذا يتصف المتوافق نفسيا واجتماعيا بشخصية متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته ومنسجما مع معايير مجتمعة دون التخلي عن طريقه مع تمتعه بنمو سليم. (٣٦)

ويتفق ذلك مع دراسة كولزبنز وسيردام (Surdorn, J. Land Collsins) (١٩٨٤) (٣٢) وحسناء حمدي (١٩٩٩) (٩) ووفاء السيد (٢٠٠٨) (٣٠) على أن ممارسة الأنشطة الجماعية تزيد من تكوين علاقات اجتماعية وتحسين الثقة بالنفس مما يكون له عظيم الأثر في زيادة التوافق النفسي لدي الممارسين.

وهذا ما يحقق الفرض الثاني والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية (العرض الفرعوني) في اللياقة القلبية التنفسية والتوافق النفسي لدي طالبات الفرقة الأولى بالكلية وفي اتجاه القياس البعدي".

ويشير جدول (١١) إلي وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثالثة (عرض الطرح) في متغيرات اللياقة القلبية التنفسية والتوافق النفسي وفي اتجاه القياس البعدي.

وترجع الباحثتان هذه الدلالة إلي أن عرض الطرح أو الفراشات اشتمل على حركات الدورانات والتموجات واللفات والمرححات والأشكال الثمانية والعديد من الوثبات والتشكيلات والتكوينات تميزت بالجمال في الأداء والانسجام مع الموسيقى المصاحبة لها وتناسق الملابس والألوان مما أدى إلي زيادة الإحساس التذوق الجمالي والبهجة والسعادة بالإضافة إلي تغيير التشكيلات بالجري مع سرعة التحرك والاستمرار في الأداء لفترات طويلة الأمر الذي أدى إلي تأخر التعب ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه زينب محمد (١٩٩٣) (١٠) نقلا عن ديفيد لامب (David Lamb) انه لكي يتحقق الهدف من التدريب الهوائي لا يتطلب ذلك شدة أو سرعة أو قوة الأداء بقدر أهمية الاستمرارية في الأداء، حيث تتضح أهمية وفائدة التدريب الهوائي في زيادة كفاءة وقدرة القلب والجهاز التنفسي والدم على توصيل الأكسجين اللازم إلي العضلات العاملة.

ويذكر أمين أنور، وجمال الدين الشافعي (٢٠٠٠) نقلا عن "دون فرانكس" Don Franks أن اللياقة

القلبية التنفسية تشير إلي كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وهي احد برامج النشاط البدني المنظم. (٦ : ١٤٧) كما يشير سعد كما وآخرون (٢٠٠٤) إلي أن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين Vo_{Max} يعتبر مؤشر جيد في تحديد كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ونقل الأكسجين للأنسجة على الاستفادة من الأكسجين مع زيادة قدرة الجسم علي التحمل والاستمرار في الأداء البدني.

(١٢ : ١٣٣)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من دالستورم وآخرون (Dahlstorm et al) (١٩٩١) (٣١) ومها محمد (١٩٩٩) (٢٨) وعالية عادل (٢٠٠٤) (١٣) وعالية عادل (٢٠٠٩) (١٤) والتي أشارت إلي أهمية التدريب المنظم والمستمر في رفع مستوى القدرة الهوائية المتمثلة في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين Vo_{Max} .

وترى الباحثتان الدلالة في نتائج قياسات التوافق النفسي في عرض اطرح (الفراشات) يرجع إلي أداء طالبات هذا العرض الذي يحمل علم مصر الشعور بالانتماء إلي الوطن والجامعة والكلية والشعور بالولاء لهم وبحضور عدد من السادة الوزراء والمحافظ ورؤساء الجامعات وأعضاء هيئة التدريس والمشاهدين، مما أدى إلي زيادة الثقة بالنفس، خاصة عند شعور الطالبات بالحب والعطاء باستحسان الآخرين لما يقدموه.

وحدير بالذكر أن الشخص الواثق من نفسه والذي يتميز بالانتماء للمحيطين به يتمتع بعلاقات اجتماعية سليمة وملتزم أخلاقيا في تعاملاته مع الآخرين المتمتع بهدوء الأعصاب المتحرر من الميول العدوانية فمن

الطبيعي أن يكون مؤمنا بقدراته وما يتميز به وأن يكون قادرا علي العمل والعطاء لأن كل هذه الصفات تزيد من نضجه وتفاعله وتكيفه مع الآخرين.

وحيث يشير أيمن أحمد (٢٠٠١) (٧) إلي أن ضعف الثقة بالنفس له تأثير ضار على تكيف الفرد وتصرفاته وتفاعلاته مع الآخرين وتجنبه للمواقف الجديدة.

كما أن التوافق النفسي ينطلق من بعدين ذاتي يتمثل في اتزان ذاتي نفسي واجتماعي يتمثل في توافق اجتماعي، ففي البعد الذاتي النفسي يتبين للإنسان مدي رضاه عن نفسه وحرصه على الوصول إلي عيوبه لإزالتها والاستفادة من قدراته وسمات شخصيته الايجابية لتدعيمها، أما البعد الاجتماعي فيتمثل في انسجام الفرد مع أسرته وفي العمل والتنظيمات التي ينخرط فيها ولذلك كان بعدا إنسانيا. (٣٨).

ويتفق ما سبق مع دراسة كل من محمود عبد الكريم (١٩٩١) (٢٧) وحسناء حمدي (١٩٩٩) (٩) وفاء السيد (٢٠٠٨) (٣٠) أن ممارسة النشاط البدني له تأثير ايجابي على تحسين التوافق النفس الذي يعتبر الثقة بالنفس بعدا من أبعاده

وهذا ما يحقق الفرض الثالث والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثالثة (عرض الطرح) في اللياقة القلبية التنفسية والتوافق النفسي لدي طالبات الفرقة الثانية والرابعة بالكلية وفي اتجاه القياس البعدي".

ويشير جدول (١٢) أن نسب التحسن في القياسات البعدية أعلى من القياسات القبلية في المجموعات الثلاث في متغير اللياقة القلبية تنفسية فقد بلغت مجموعة عرض المودرن (١٠٦,٠٢%) ومجموعة العرض الفرعوني (٣٢,٥٩%) ومجموعة عرض الطرح (٥٥,٥٦%)، وترجع الباحثة هذا لتحسن الملحوظ في مجموعة عرض المودرن ثم عرض الطرح ثم العرض الفرعوني بالترتيب إلي أن عرض المودرن يحتوي على العديد من المهارات والحركات الفنية المركبة ومختلف التشكيلات والتكوينات كذلك الاستمرار في فترة التدريب طوال مدة (٣) شهور مع التدرج بعدد الوحدات التدريبية من (٣ : ٥) إلي أن وصلت إلي مرتين في اليوم كما أن عرض المودرن يشتمل علي تمارين لجميع أجزاء الجسم لتنمية مختلف الصفات البدنية كالقوة والقدرة العضلية والمرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والتحمل الدوري التنفسي من حركات ومهارات تتطلب الانتقال السريع من القوة إلي الضعف ومن السرعة إلي البطء ومن الشدة إلي الانسيابية ومن الثبات إلي الدورانات وحركات التوازن وتغيير أوضاع الجسم بين الوقوف والجثو ونصف جثو وسرعة الانتقال بالجري لتغيير التشكيلات، مما ساعد في تحسين الدورة الدموية ورفع الكفاءة الهوائية حيث أدى إلي تقوية العضلات والتقليل من مستوى التعب، وفي هذا الصدد يشير بهاء الدين سلامة (٢٠٠٨) إلي أن التحمل الهوائي للألياف العضلية يعتمد علي قدرتها في استهلاك الأوكسجين وهذا يعتمد في المقام الأول على زيادة مستوى الليفة العضلية من الميوجلوبين والميتوكوندريا وأنزيمات الطاقة الهوائية وزيادة الشعيرات الدموية، وهذه التغيرات الفسيولوجية هي المسئولة عن زيادة كفاءة العضلة في استهلاك الأوكسجين من إنتاج الطاقة الهوائية وهذا يساعد العضلة على العمل لفترة طويلة وتحمل التعب. (٨ : ٢٧٣)

كذلك نعلم أن طالبات الفرقة الثالثة والرابعة بالكلية قد تعرضن للمزيد من الخبرات الرياضية ويتميزن بمستوى لياقة بدنية أفضل من الفرقة الأولى والثانية، لذا يحقق عرض المودرن أعلى نسبة تحسّن في الثلاث عروض ثم عرض الطرح حيث نه يتميز بالعديد من الحركات والمهارات والوثبات والدورانات وتغيير أوضاع الجسم والحري بالطرح لتغيير التشكيلات كما أن الفرقة الثانية تتميز ببعض اللياقة البدنية نظرا لاجتيازها السنة الأولى بالكلية فبالتالي تحسن مستوي الأداء لدي طالبات عرض الطرح بعد عرض المودرن بينما العرض الفرعوني الذي قام بأدائه طالبات الفرق الأولى الجدد بالكلية اللاتي خبرتهن ضئيلة جدا في النشاط الرياضي حيث بأي في الرتيب الثالث.

كما نجد في جدول (١٢) أن نسبة التحسن في متغير التوافق النفسي بلغ لعرض المودرن (٢٩,١%) والعرض الفرعوني (٢٦,٩٩%) وعرض الطرح (٢٨,٥) مما يدل على أن هناك اختلاف بسيط بين هذه النسب وتري الباحثان أن الفرق البسيط في نسب التحسن يكاد يكون متقارب ويرجع ذلك إلي أن رغم وجود طالبات الفرق الدراسية الأربعة باختلاف أعمارهن المتقاربة والمهارات والخبرات الرياضية العملية والنظرية من خلال الدراسة بالكلية واختلاف مستوي اللياقة البدنية لهن إلا أن نسبة التحسن لعرض المودرن أعلى برجة بسيطة ثم عرض الطرح والفرعوني لذلك فإنه يرجع إلي زيادة النضج ودرجة التعليم للطالبات الأكبر سنا ودراسة كما أن يجمعهن مكن واحد للدراسة به وهو الكلية كذلك يشتركن في عمل واحد يزيد من مهارتهن وخبرتهن في جميع النواحي كما أن الإقامة في المدينة الجامعية قد ساعد علي تقارب الهدف العام من وراة إقامة أسبوع الفتيات بالكلية ليتحدن معا لرفع مستوي الطالبات بالكلية ليس فقط أمام الجامعة بل وسط جميع كليات التربية الرياضية على مستوى الجمهورية، بالإضافة إلي التشجيع من قبل إدارة الكلية والأساتذة بها علي نجاحهن وتفوقهن كل ذلك كان له أثره في تمتع الطالبات بالعلاقات الاجتماعية الطيبة والصفات الخلقية الحميدة والانتماء للآخرين لنيل أعجاب الآخرين وإطرائهم وتحقيق الشعور باستحسان الآخرين لما يقدمون.

ويشير في هذا الصدد أيمن أحمد (٢٠٠١) (٧) إلي أن التشجيع يؤدي إلي تحقيق الاستجابات الصحيحة التي تعلم على زيادة الثقة بالنفس وتساعد على اكتساب مهارات التفاعل والانسجام الاجتماعي، وهذا يتفق مع دراسة كل من غازي السيد (١٩٩٢) (١٩) إبراهيم محمد (١٩٩٥) (١) وآمال سيد (٢٠٠٠) (٥) ووفاء السيد (٢٠٠٨) (٣٠) في أن ممارسي الأنشطة الرياضية التي تعد العروض الرياضية جزءا منها يتميزون بالثقة بالنفس وقوة الشخصية والتحرك بحرية وتلقائية مع وأمام الآخرين.

وهذا ما يحقق صحة الفرض الرابع الذي ينص على:

تختلف نسبة التحسن المعوية بين القياسين القبلي البعدي للمجموعات الثلاث في اللياقة القلبية التنفسية والتوافق النفسي لدي الطالبات بالكلية.

الاستخلاصات والتوصيات:-

أولا: الاستخلاصات

طبقا لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية، وفي ضوء أهداف البحث وحدود العينة، أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- ١- العروض الرياضية لها تأثير إيجابي على تحسين اللياقة القلبية والتوافق النفسي.
- ٢- تفوق طالبات مجموعة عرض المودرن في سبب التحسن المحسوبة عن طالبات مجموعة عرض الطرح والعرض الفرعوني في متغير اللياقة القلبية التنفسية، بينما تقترب نسب التحسن للعروض الثلاثة في متغير التوافق النفسي.

ثانيا: التوصيات

- ١- الاهتمام بإدخال العروض الرياضية كمادة أساسية في كليات التربية الرياضية، لما تتميز به العروض من نشاط جماعي يعود بالفوائد البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية.
- ٢- التعرف على أحدث التطورات في مجال العروض الرياضية للقائمين بالتدريس في كليات التربية الرياضية ذلك من خلال زيادة مناسبات واحتفالات أو بطولات دورية لكل كلية من قبل أجهزة الدولة.
- ٣- ضرورة تنمية الجوانب النفسية لدي الطالبات وخاصة التوافق النفسي من خلال العروض الرياضية وتأكيدها في محافظات الصعيد.
- ٤- إجراء أبحاث مشابهة للتعرف على دور العروض الرياضية للتمرينات في التأثير على متغيرات بدنية ونفسية أخرى ولمراحل عمرية مختلفة.
- ٥- الاهتمام بالعروض الرياضية يأتي في المقدمة من المدارس في المراحل الدراسية المختلفة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم محمد جبر (١٩٩٥): "تأثير أسلوب العروض الرياضية على بعض الصفات البدنية والقدرات العقلية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣): "فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- إخلاص محمد عبد الحفيظ (١٩٩٠): "التحصيل الأكاديمي وعلاقته ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدي طلاب كلية التربية الرياضي" مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، المجلد الرابع، العدد الثاني، أكتوبر.
- ٤- الين وديع فرج (١٩٩٩): "اللياقة الطريق للحياة الصحية، منشأة المعارف، الإسكندرية.

- ٥- آمال سيد مرسي (٢٠٠٠): "تأثير الارتجال الحركي على الخجل والثقة بالنفس لتلميذات المرحلة الإعدادية"، بحث منشور، المؤتمر العلمي "الاستثمار والتنمية البشرية في الوطن العربية، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٦- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي (٢٠٠٠): مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- أيمن أحمد المحمدي (٢٠٠١): "فعالية الدراما للتدريب على بعض المهارات الاجتماعية وأثرها في تنمية الثقة بالنفس"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- ٨- بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٨): الخصائص الكيميائية والحيوية والفسولوجية للرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- حسناء حمدي محمد (١٩٩٩): "التوافق النفسي والدراسي وعلاقته بالتحصيل المهاري لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٠- زينب محمد الإسكندراني (١٩٩٣): "تأثير برنامج مقترح للرقص الهوائي على حموضة المعدة ونشاط أنزيم المبيسن"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١١- سامية أحمد كامل المجرسي (٢٠٠١): مقدمة في التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي، المكتبة الحديثة.
- ١٢- سعد كمال طه وآخرون (٢٠٠٤): سلسلة أساسيات تعلم وظائف الأعضاء (الفسولوجي) التنفس، جزء ٣، دار الكتب المصرية، القاهرة.
- ١٣- عالية عادل شمس الدين (٢٠٠٤): "تأثير برنامج مقترح لتدريبات التايبو على تحسين بعض عناصر اللياقة الفسولوجية ومستوي الأداء في الرقص الحديث"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٤- — (٢٠٠٩): "فاعلية برنامج لتدريبات البيلاتس Pilates على اللياقة القلبية التنفسية وبعض مكونات اللياقة الحركية ومستوي الأداء في الرقص الحديث"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٥- عبد الرحمن العيسوي (١٩٨٥): سيكولوجية الشباب العربي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- ١٦- عثمان لبيب فرج (١٩٧٧): أضواء على الشخصية والصحة العقلية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٧- عطيات خطاب: التمرينات للبنات الطبعة السابعة، دار المعارف بمصر.

- ١٨- عنيات فرج (١٩٩٥): "التمرينات الإيقاعية التنافسية والعروض الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٩- غازي السيد يوسف (١٩٩٢): "تمرينات العروض الرياضية وأثرها في تحسين بعض القدرات البدنية والكفاءة الفسيولوجية لدى بعض طلاب كلية التربية الرياضي"، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٠- فادية عمر الجولاني (٢٠٠٤): "التوافق الاجتماعي لطالبات الجامعة في المجتمع العربي"، سلسلة الشباب العربي، العدد الخامس عشر، المكتبة المصرية، القاهرة.
- ٢١- فاروق السيد عبد الوهاب (١٩٨٣): فيسولوجيا الرياضة.
- ٢٢- كمال الدسوقي (١٩٧٦): "علم النفس ودراسة التوافق النفسي، دار النهضة العربية.
- ٢٣- ليلي عبدا لعزیز زهران (١٩٩٧): الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٤- محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي (٢٠٠٥): المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢٥- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): اختبارات الأداء الحركي، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٦- محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٨): "طرق قياس الجهد البدني في الرياضة مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٧- محمود عبد الكريم (١٩٩١): "دراسة تحليلية لعلاقة التوافق النفسي والمستوى البدني بالأداء المهاري في الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٨- مها محمد العزب (١٩٩٩): "برنامج مقترح لتنمية اللياقة الفسيولوجية وتأثيره على تأخير ظهور التعب ومستوى أداء بعض مهارات البالية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- ٢٩- نعمات أحمد عبد الرحمن (٢٠٠٠): "الأنشطة الهوائية"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٣٠- وفاء السيد محمود (٢٠٠٨): "تأثير العروض الرياضية على الثقة بالنفس ومركز التحكم ومستوى الأداء للجملة الابتكارية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، مارس، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

ثانيا: المراجع الأجنبية

31 - Dahlstorm M: et al: "physical Fitness an physical effort in dancers:

- a comparison of major dance styles" Impulse (champaign III) 4(3)July,p.p 193-209. 1996.
- 32- Surdom. J. L and collsins, J.R: Adptalton of International Students. Journal of Callese Student personal., May. Vol. 25 (30,pp. (240-245). 1984.
- 33- Miller, R.S: On the nature of Embarrass al skill, Journal of Ability shyness. Social Evaluation and Social (Skill), Journal of personality. Vol. (63) pp. 316 - 339.1995
- 34- www. alnoor. Se/ article .Asp ? id
- 35- www. hmssaa. Com/ --/ Show thread php?
- 36- www. Kill. Com/ Vb/ tl5889.html.
- 37- www. Sha - org. Salarabic/ patients, in foa / exercise - hear thtml.
www. Psyinterd erdisc. Com/ text. Html 38-

ملخص البحث

”تأثير العروض الرياضية على اللياقة القلبية التنفسية والتوافق النفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا“

(*) أ.د/ ناهد محمد علي حتوت

(*) أ.م.د/ منال أحمد أمين السيد

استهدفت هذه الدراسة تصميم وتنفيذ افتتاح أسبوع الفتيات الثاني من خلال ثلاث عروض رياضية (المودرن – الفرعوني – الطرح) والتعرف على تأثير هذه العروض على اللياقة القلبية التنفسية والتوافق النفسي واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات تجريبية ذي القياس (القبلي – البعدي) وتم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية للفرق الدراسية الأربعة بالكلية للعام الجامعي (٢٠٠٩/٢٠١٠ بعينة قومها (٣٢٠) طالبة، حيث بلغ عرض المودرن (١٢٠) طالبة، العرض الفرعوني (٨٠) طالبة، وعرض الطرح (١٢٠) طالبة.

وتم استخدام اختيارها فارد لقياس القدرة الهوائية أو اللياقة القلبية التنفسية، ومقياس التوافق النفسي الذي أعدته "سميرة إبراهيم شند" (١٩٨٣) والذي يشمل على بعدين التوافق الشخصي ويتضمن عناصر (الثقة بالذات – الشعور بالانتماء – الخلو من الأعراض العصبية) والتوافق الاجتماعي ويتضمن (العلاقات الاجتماعية السليمة – التحرر من الميول العدوانية – الالتزام الأخلاقي) ويتكون المقياس من (٦٠) عبارة موزعة بالتساوي بين البعدين التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي ويتطلب الإجابة بأحدي الاستجابتين (نعم أو لا) وقد استغرق التدريب على هذه العروض مدة ثلاث شهور، وكان أهم نتائج الدراسة أن العروض الرياضية لها تأثير إيجابي على تحسين اللياقة القلبية التنفسية والتوافق النفسي لدى الطالبات قيد البحث، وكانت أهم توصيات الدراسة الاهتمام بإدخال العروض الرياضية ضمن مناهج كليات التربية الرياضية لما لها تأثير عالي في جميع النواحي.

(*) أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق

(*) أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

The effect of Gymnastic Shows upon the Cardio respiratory Fitness and the psychological adjustment Students in the Faculty of Physical Education, Minia University

This study has aimed at the designing and the execution of the inauguration of the second week for girls within three Gymnastic shows Modern , Pharaonic , and the throwing and acknowledgement on the impact of these shows on the Cardio respiratory fitness and the psychological adjustment. The two researchers used the experimental method by the designing of three groups , who have the (before - after(measurement, while it has been chosen the society and the sample of the research by means of the intended way for the four studying panels at the faculty for the academic year 2009 /2010 according to a sample amounted at (320) students , where the show of the modern reached (120) students, the Pharaonic show reached (80) students , while the throwing show reached (120) students.

Hafard choice was chosen for measuring the aero ability or the cardio respiratory fitness , and the measurement of the psychological adjustment, which includes the elements which are (self-confidence , and includes (the sound social relations - free from the aggressive inclinations - moral commitment), while the measurement is composed of (60) terms , which are equally distributed between the two dimensions; the psychological adjustment and the social adjustment , while it requires the answer according to one of the two responds (yeas or no) . Training for the fulfillment of these shows has lasted a period calculated at three months . The most important study appeared to be the Gymnastics shows which have the positive effect on the improvement of the Cardio respiratory fitness and the psychological adjustment among the girls under the study . The most important recommendations of the study was to concern towards the involve the Gymnastics shows among the Syllabuses of the Educational Sports because of the high effect they have on all the sides.