

## "تأثير برنامج نفس حركي علي الوعي الذاتي وعلاقته بالعوامل المؤثرة"

### في مستوي أداء الطالبات للتمرينات والتعبير الحركي الحديث "

أ.م.د/ امال محمد يوسف

أ.م.د/ نشوي محمود نافع

المقدمة :

لقد كان لتكامل العلوم الطبيعية والإنسانية وارتباطها الوثيق ببعضها البعض الفضل في إنجاز التقدم البشري ، وخاصة علم النفس الرياضي الذي احتل مكانة بارزة في المساهمة في هذا المجال ، وأصبح هناك الكثير ممن يستخدمون تطبيقاته على مستويات مختلفة ليس فقط داخل العملية التدريبية بل في الميدان التعليمي أيضاً لمحاولة الوصول إلى أفضل طرق التعليم خاصة داخل كليات التربية الرياضية.

وتعد حالة الوعي أحد الجوانب النفسية التي يهتم بها علم النفس الرياضي لما له من أثر مباشر على مستوى أداء الطالبات ، حيث يساهم في خلق صورة عقلية صافية تنعكس على تحقيق الأهداف التي تم التخطيط لها من قبل . ويرى برنارد بيرز **Barnard J. Bears** (٣١) أن الوعي استبعد كموضوع للمناقشة العلمية في علم النفس لمدة تزيد عن خمسين سنة، ويقترح الآن أن يفهم الوعي عن طريق الأحداث المدركة، حيث أن هناك كثير من الأفراد يدركون ولكن لا يكونوا على وعي كامل بالخطوات الضرورية لأبسط الخطوات الفنية للحركة، كما أن العمليات الذهنية للعقل تساعد على تنمية الوعي .

ويرى إبراهيم الدر (١٩٩٤) أن الوعي ليس ظاهرة مستقلة أو معزولة عن العمليات العصبية الأخرى كالإدراك والتصور والانتباه والتذكر والذكاء ، وأن الصورة الكاملة للوعي تظهر بعد أن تنجلي كل خفايا العمليات العصبية كالإدراك الحسي "أي يحس الإنسان فيعرف" ، ارتباط الحس بالحركة "أي يحس الإنسان شيئاً فيستجيب بالحركة" ، التذكر "أي اختزان الأحداث والحركات برموز يحفظها العقل ويسترجعها كمعلومات متى شاء" (٣ : ٢٥٧).

ويرى جيفري **Jeffrey** (٢٠٠٠) (٢٣) أن الوعي أساس لتدريب الجسم والعقل ، وهو البيئة الجسدية الداخلية وإدراك الأفكار والعواطف المتعلقة بالبيئة ، وأن البرامج الجسدية تحسن من الوعي وتساعد على معرفة الناس لأجسامهم ومشاعرهم الخاصة وتطوير التقوية الذاتية.

ويرى محمد العربي (٢٠٠٢) أن الوعي يعني شعور الكائن الحي بما في نفسه وما يحيط به وأنه إدراك للأفكار (الكلمات والصور) التي يمكن التحكم فيها ، كما أنه الحديث الصامت عن الآراء ، والاسترجاع المنتظم للحركات في العقل وأيضاً هو الإطار المرجعي الذي يشكل ويصيغ الخبرة (١٦ : ١٣٠).

و يعد الوعي مهم لكل أنشطة الحياة البشرية ، والنقص في الوعي يمكن أن يعيق اللاعب في تحقيق ما يريده ، ويتطلب الوعي إكمال المعلومات من الحواس المختلفة ، فالوعي ببساطة تنظيم للأشياء التي حولنا وأيضاً وعي وضع جسمنا في مكان ما ، وبدون الوعي لن يكون لدى الرياضيين الوعي المحدد لوضع اللاعبين الآخرين في المجال وحركة الكرة مثلاً وحركة أجسامهم ، ويمكن الربط بين الحس الجيد للوعي الفراغي والإبداع الفني ، وخاصة أن الوعي

\*أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الزقازيق.

مهم في تطوير التفكير المجرد وأيضاً القدرة على تنظيم وتصنيف الأشياء (٣٠).

ويرى موشي فيلدينكريس **Moshe Feldenkrais** (٣٣) أن الوعي بالحركة مناسب لجميع الأعمار وخاصة الأطفال والرياضيين بجميع مستوياتهم وقدراتهم والناس التي أفسدت حركتهم بالعمر (المسنين) والمرضى وهذا ما أثبتته في العديد من الدراسات.

ويشير ويست **West** (١٩٨٧) أن حالة الوعي بالذات تعنى الميل لتركيز الانتباه على جوانب معينة للذات ، أي محاولة معرفة الشخص لنفسه . وقد قسم ستيفنس **Stevens** الوعي بالذات إلى أجزاء ثلاثة هي العالم الخارجي للمعلومات ( الحسية ) ، والعالم الداخلي للمشاعر ( غريزية انفعالية ) والعالم الداخلي للنشاط العقلي ( الأفكار والتخيلات ).

ويرى برنارد **Burnard** (١٩٩٢) أن الجزء الخارجي يعنى ماذا يرى الناس الآخرون من سلوكنا اللفظي وغير اللفظي مع الجوانب الأخرى لطريقتنا لتقديم أنفسنا للآخرين، أما الجزء الداخلي يتضمن أربع وظائف للعقل ( التفكير، الشعور، الإحساس ، الحدس ) كما يتضمن مكوناً فطرياً وهو ( الاسترخاء الجسمي ، التوتر العضلي ) ( ٥ : ٥٧٨ ).

ويعد التوتر العضلي أحد المعوقات التي تؤدي إلى عدم الوصول إلى المثالية في الأداء ، حيث يتطلب التقدم والرقى في أداء أي حركة من الحركات الرياضية بجانب العمل العضلي الخاص بها عمل عضلي آخر ( استاتيكي ) للحفاظ على وضع الجسم أثناء الأداء ، فتارة تقوم المجموعات العضلية الكبيرة بهذا العمل ، وتارة تقوم المجموعات العضلية الصغيرة به، ومن الممكن أن يؤدي أي تباطؤ أو توتر أو توقف للمسار الحركي إلى أن يصبح هذا العمل العضلي كبير جداً مما يؤدي إلى أن يكون استهلاك الطاقة أيضاً كبير جداً ( ٩ : ٢٣١ ).

وتعد التمرينات والتعبير الحركي الحديث من الأنشطة الرياضية والحركية التي تتميز بطابع جمالي خاص ينعكس من خلال القدرة على الربط الفني بين التمرينات البنائية والحركات الراقصة مع المصاحبة الموسيقية التي يجب أن تتألف مع أجزاء الحركة وتعبيراً صادقاً عن جمال وانسيابية الأداء الفني وتناسق مكوناته المهارية ( ١٤ : ٣٣٣ ).

فعلی الرغم من أن الأداء التكنيكي ( ميكانيكية الحركة واستخدام الأداة بمهارة ) يعتبر جوهر الحركة المثالية في التمرينات الفنية، إلا أن التعبير الحركي بأنواعه المتعددة (الباليه-الجاز-الرقص الحديث -الرقص الشعبي) يعتبر هو البنية الأساسية لعمليات التدريب والأعداد البدني العام والخاص ، لما له من مقومات فنية إبداعية تميزه عن الأداء الفني في الرياضات الأخرى ، حيث يجعل الطالبة أكثر إيجابية وانفعالا مع الحركة ، وأكثر استغلالاً لإمكاناتها وخبراتها الحركية المتنوعة ، وتفجر داخلها انطلاقة أقصى قدراتها وأحاسيسها وانفعالاتها الإبداعية الحركية في هارمونية مع الموسيقى للوصول إلى الأداء الديناميكي والتكنيكي الفني الفائق (٨:١٦١).

وتشير صفية أحمد وسامية ربيع (٢٠٠٢) أن عناصر الحركة تعتبر أساس لفن الرقص والتمرينات والجمباز فهي الركيزة الأساسية في تكوين الجمل الحركية ، كما أنها إحدى المعايير الهامة عند تقييم الأداء الابتكاري وأيضاً عند تحليل حركات الجسم ، وقد قدم لابلان **Laban** تصنيفاً لعناصر الحركة وهو الوعي بالفراغ ، الوعي بالجسم ، الوعي بالجهد ، العلاقات الحركية ( ١٠ : ١٩٠ ).

وتشير سامية الهجرسي (٢٠٠٤) إلى وجود عدة مفاهيم أساسية للتعبير الحركي الحديث ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفاهيم الأداء الحركي في التمرينات الإيقاعية وهي الفهم الواضح للعلاقة بين الطالبة والأرض، وكيفية استخدام الاسترخاء والبعد عن التوتر أثناء أداء الحركات الانفعالية حتى لا تحدث الإصابات، وأهمية الاستخدام الأمثل للمستويات والاتجاهات والأبعاد، وإعطاء مفاهيم مكانية وفراغية متنوعة تتيح للطالبة الاستخدام الأمثل للفراغ فيتحرك الجسم بحرية أكثر وبمدى حركي أمثل للتغيير في ديناميكية وإيقاع الحركات من خلال التباين في الانقباضات العضلية فتعطي أفعال حركية قوية وأخرى انسيابية هادئة، واستخدام ألحان موسيقية متباينة سواء شعبية أو كلاسيكية واستخدام إيقاعات وديناميكيات متنوعة (عالية ومنخفضة) ذات أنماط إيقاعية منتظمة أو غير منتظمة (٨: ١٦٤-١٦٦).

### مشكلة البحث وأهميته :

تعتبر التمرينات الإيقاعية والتعبير الحركي الحديث من الرياضات التي تتطلب من الممارس قدرات بدنية ومهارية متميزة إلى جانب خواص عقلية ونفسية متنوعة تمكنه من الأداء بكفاءة ومهارة وتساعد على تنمية القدرة على التخيل والإبداع الحركي والشعور بالعلاقة بين الزمان والمكان والفراغ والإحساس بديناميكية الأداء الذي يتطلب درجة عالية من التنوع والشمول والانسيابية والتناسق مع الموسيقى المصاحبة للأداء (٨: ٧٩).

وتندرج رياضة التمرينات الفنية والتعبير الحركي الحديث ضمن المنهاج العملي الذي يدرس لطالبات كليات التربية الرياضية للبنات ويشتمل على العديد من الجمل التي تؤدي بصورة جماعية بمصاحبة الموسيقى ويعتبر مستوى الأداء داخل هذه الجمل هو المحك الرئيسي لنجاح الطالبات في هذه المواد، ومن خلال قيام الباحثتان بتدريس مادتي التمرينات والتعبير الحركي الحديث لطالبات الكلية لاحظتا أن أداء الطالبات داخل الجمل الحركية يفتقر للاستخدام الجيد للمكان والفراغ والمستوى والاتجاه والوصول إلى المدى الحركي المطلوب، مما ينعكس على انسيابية وجمال الشكل النهائي للأداء داخل الجمل الحركية فتظهرن بمستوى منخفض، وبالتالي تتأثر درجات الامتحان العملي لهن سلباً، ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث في تصميم برنامج نفس حركي يشمل جانبين " بدني و نفسي " الجانب البدني يتضمن جملة مهارية تشمل عناصر الحركة ( المدى، الفراغ، الاتجاه، المستوى، المسار، التركيز) والجانب النفسي يتضمن ( الاسترخاء العضلي والعقلي، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس) والتعرف على تأثيرهم على الوعي وعلاقته بالعوامل المؤثرة على مستوى أداء الطالبات داخل الجمل الحركية الحرة للتمرينات والتعبير الحركي الحديث.

### أهداف البحث :

- ١- بناء مقياس للوعي الذاتي.
- ٢- تصميم برنامج مقترح نفس حركي لمعرفة تأثيره على :
  - \* الوعي الذاتي.
  - \* العناصر المؤثرة على الجمل الحرة للتمرينات والتعبير الحركي الحديث.
  - \* مستوى أداء الطالبات في امتحان آخر الفصل الدراسي الثاني للجملة الحرة للتمرينات والتعبير الحركي الحديث.

### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الوعي الذاتي والعوامل المؤثرة في مستوى أداء الجمل الحرة للتمرينات والتعبير الحركي الحديث ولصالح القياس البعدي.

- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات الإدراك الحس حركي والقدرات الموسيقية ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الوعي الذاتي والعوامل المؤثرة في الأداء ومستوى الأداء في امتحان الجمل الحرة للتمرينات والتعبير الحركي الحديث ولصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات الإدراك الحس حركي والقدرات الموسيقية ولصالح المجموعة التجريبية.
- ٥- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الوعي الذاتي والعوامل المؤثرة في الأداء ومستوى الأداء في امتحان الجمل الحرة للتمرينات والتعبير الحركي الحديث.

#### مصطلحات البحث :

##### \*الوعي الذاتي :

" عملية عقلية يستطيع الفرد من خلالها التعرف على مدى وعيه بقدراته النفسية والحركية التي يتأثر بها الفرد وتؤثر على توافق وترابط أدائه الحركي للمهارات المختلفة بحيث يظهر في صورته انسيابية "

##### \*الوعي النفسي :

" شعور الفرد وإدراكه لمدى ثقته بنفسه ورضاه عن أدائه الجسمي والانفعالي مع قدرته على التحكم في سلوكه أثناء المواقف المختلفة "

##### \*الوعي الحركي :

" وعى الفرد بقدراته على الانتقال بالأداء الحركي الذي سبق تعلمه أو اكتسابه في المسارات والاتجاهات والمستويات المختلفة مع الاستغلال الجيد للفراغ والمدى والتركيز دون انقطاع لخط سير الحركة أو بذل جهد أكثر من اللازم في الأداء "

##### التمرينات :

" هي إبداع جمالي لحركات جسمية مترابطة في انسياب مع الموسيقى المصاحبة لتعبر عن جمال الجسم وقدراته الفائقة وفقاً لأسس علمية تربوية محددة " (١٢ : ٩).

##### التعبير الحركي الحديث :

" فن حديث يستعمل الجسم كأداة للتعبير من خلال حركات مختلفة ومتعددة يقوم بها الجسم في حدود إمكانياته الطبيعية " (٤ : ٧٥).

#### الدراسات السابقة :

##### أولاً: الدراسات العربية :

##### ١- دراسات تناولت المهارات العقلية :

أجرت آمال يوسف (٢٠٠٣) (٢) دراسة بهدف التعرف على فاعلية التدريب العقلي على الاسترخاء والتصور العقلي ( البعد البصري والسمعي والحس حركي والمزاجي ) وتركيز الانتباه والثقة بالنفس ودافعيه الإنجاز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٠) طالبة قُسمت إلى ثلاث مجموعات ، المجموعة الأولى طبق عليها برنامج للتدريب العقلي والمجموعة الثانية طبق عليها برنامج للتدريب العقلي مصحوباً باستخدام الفيديو والمجموعة الثالثة ضابطة طبق عليها البرنامج المتبع ، مدة البرنامج المقترح (١٢) أسبوع بواقع ثلاثة وحدات أسبوعية زمن كل وحدة (٤٥) دقيقة ، واستخدمت الباحثة مقياس المهارات النفسية و مقياس التصور الذهني ، ومن أهم النتائج تحسن المجموعة الثانية التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي مصحوباً باستخدام الفيديو في جميع

#### \* تعريف إجرائي

أجرت ناريمان محمود (٢٠٠٤) (١٩) دراسة بهدف التعرف على فاعلية التدريب العقلي والإيقاع الحركي على تطوير مستوى أداء قفزة الشقلبة الأمامية على اليدين على حضان القفز والثبات الانفعالي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالبة قسمت إلى أربعة مجموعات، المجموعة الأولى طبق عليها التدريب العقلي والمجموعة الثانية إيقاع حركي والمجموعة الثالثة تدريب عقلي وإيقاع حركي والمجموعة الرابعة ضابطة طبق عليها البرنامج المتبع، مدة البرنامج المقترح (١٢) أسبوع بواقع ثلاثة وحدات أسبوعية زمن كل وحدة (٣٠) دقيقة، طبق عليهن قبل البرنامج وبعده بطاقة التوتر ومقياس التصور العقلي والاستجابة الانفعالية واختبار سيشور ومستوى الأداء، ومن أهم النتائج تحسن المجموعة الثالثة التي طبق عليها تدريب عقلي وإيقاع حركي في جميع المتغيرات قيد البحث تليها المجموعة الثانية إيقاع حركي ثم المجموعة الأولى تدريب عقلي.

## ٢- دراسات تناولت القدرات الحس - حركي :

أجرت نادية أبو السعود (١٩٩٠) (١٨) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين بعض قدرات الإدراك الحس حركي ومستوى الأداء لمادة التعبير الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (٥٥) طالبة ، ومن أهم النتائج ارتباط قدرات الإدراك الحس حركي بمستوى الأداء لمادة التعبير الحركي ووجود فروق بين المتفوقات وغير المتفوقات في قدرات الإدراك الحس حركي.

أجرت وفاء السيد (١٩٩٣) (٢٠) دراسة بهدف التعرف على بعض المتغيرات الحاس حركي وعلاقتها بمستوى أداء اللاعبات في الجمباز الإيقاعي ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (٣٠) لاعبة ، ومن أهم النتائج متغيرات الإدراك الحاس حركي من القدرات الهامة والمؤثرة في مستوى أداء التمرينات ، كما تساعد على الأداء الأمثل.

أجرى أيمن أحمد (٢٠٠٠) (٧) دراسة بهدف التعرف على فاعلية برنامج تدريبي على تطوير الإدراك الحس حركي المرتبطة بالأداء المهاري لبعض مهارات الهوكي، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) لاعب ، ومن أهم النتائج البرنامج المقترح أدى إلى تحسن في اختبارات الإدراك الحس حركي والبرنامج التقليدي لم يؤدي إلى تحسن.

## ثانياً: الدراسات الأجنبية :

### \* دراسات تناولت الوعي :

أجرى سكرينار وآخرون Skrinar G, et all (١٩٩٠) (٣٢) دراسة بهدف التعرف على تأثير تدريبات التحمل المعتدل على وعي الجسم والمهارات الإدراكية والحركية للنساء، استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٣) سيدة تراوح عمرهن (٢٠-٣٠ سنة) ، ومن أهم النتائج أن التدريبات المعتدلة تحسن الوعي الذاتي والإدراك الذاتي والمهارات الإدراكية والحركية.

أجرى ستفينز وآخرون Stephens et all (١٩٩٩) (٢٨) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام الوعي من خلال الحركة على تحسين تصلب الأنسجة وجودة الحياة، استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤) سيدات لديهن تصلب أنسجة مضاغف، وقدرات على المشي ويعملن بشكل طبيعي ، طبق برنامج الوعي من خلال الحركة لمدة (١٠) أسابيع ، وطبق عليهن قبل تطبيق البرنامج وبعده مقاييس مؤشر الأداء الجيد وحالة عدم القدرة والعجز

وجودة الحياة واستخدم نظام التحليل الحركي بالفيديو لموشي **Moshe** ، ومن أهم النتائج تحسن في جميع المتغيرات قيد البحث مع الإحساس بسهولة في الحركات اليومية وشعور زائد بالذات ، وأن الوعي من خلال الحركة له فائدة للأفراد ذوي تصلب الأنسجة المضاعف مع اختلاف الطرق المستخدمة لكل شخص.

أجرى جاميس ستينس وآخرون **James stepens et all** (٢٠٠١)(٢٢) دراسة تهدف إلى استخدام الوعي بالحركة لتحسين الاتزان والثقة بالاتزان للأفراد ذوي التصلب المتعدد، استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٢) فرد لديهم التصلب المتعدد ، تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ، وضعت المجموعة التجريبية في فصول تعليمية استخدمت الوعي بالحركة لتحسين الاتزان والثقة بالاتزان ، ووضعت المجموعة الضابطة في فصول تعليمية تقليدية وذلك لمدة (١٠) أسابيع، تم قياس (٦) اختبارات للاتزان الأساسي، حدود الثبات ومقياس الثقة بالاتزان النوعي وعدد نشاطات الوقوف الاحتمالي ومقياس الفاعلية الذاتية لمتعدي التصلب، ومن أهم النتائج أن مجموعة الوعي من خلال الحركة أظهرت تحسن ملحوظ في اختبارات الاتزان والثقة بالاتزان مع تحسن بعض المتغيرات الرياضية والنفسية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

أجرى مالمجرين وآخرون **Malmgren et all** (٢٠٠١)(٢٥) دراسة بهدف التعرف على تأثير الوعي بالجسم ليفلدينكريس على ضيق النفس والتصور الذاتي والألم ومقارنته بالعلاج الطبيعي التقليدي لذوي الاضطرابات العضلية ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٤) سيدة و (١٧) رجل، وأجرى القياس عليهم ثلاث مرات طوال فترة الدراسة " قبل التجربة، وبعد (٦) أشهر، وبعد سنة واحدة "، ومن أهم النتائج وجود تغيرات إيجابية لكل المجموعات في المتغيرات قيد البحث ولكن المجموعة التي استخدمت الوعي الجسمي ليفلدينكريس أكثر تحسناً من مجموعة العلاج الطبيعي.

أجرى نيابرج وآخرون **Neaburg et all** (٢٠٠٢)(٢٦) دراسة تهدف إلى استخدام المجالات والمقابلات لتحسين الوعي الذاتي للرياضيين للتقدم بمستوى إنجازهم الرياضي بواسطة استخدام خبرة رد الفعل (الصدى) لنموذج الأداء (RPM) النموذج التعليمي ، ويتم ذلك باندماج الشخص بشكل كامل مع تجاربه واجتهاداته مع شعوره بالمتعة والرضا والإحساس بوجوده بشكل جيد، أي يحدث الشعور (بالصدى) من خلال التناغم الداخلي للشخص مع البيئة المحيطة به، وتم ذلك بتطبيق النموذج (RPM) على عينتين الأولى فحصت الصدى على (١٢) سيدة رياضية في ألعاب متنوعة وذوات مستويات مختلفة ، تمت مقابلاتهن بشكل دقيق وأكثر عمقا لمدة (١٠) أسابيع لفحص تأثير الصدى على مستوى أدائهن الرياضي ، أما المجموعة الثانية فأجريت على (٤) رياضيات شاركن في تطبيق النموذج بإجراء ثلاث مقابلات صحفية يومية لتقييم مستواه من خلال هذا الصدى لمدة (١٠) أسابيع ، وأوضحت النتائج أن (١٢) سيدة رياضية أظهرن تحسن في رياضتهن من خلال خبرة استخدام هذا النموذج ، أما المجموعة الثانية فأظهرت أن الصدى ساعد الأربعة رياضيات ليس فقط في التعرف على ماذا يردن ، ولكن أيضاً في تحسين خبرتهن ومشاعرهن وذلك نتيجة للمقابلات والأحاديث الصحفية مع تحسن في وعيهم الذاتي ومستوى رد الفعل (الصدى) لديهم وقدرتهن على الأداء.

أوجه استفادة الباحثان من الدراسات السابقة :

- ١- أفادت هذه الدراسات الباحثان في صياغة أهداف البحث.
- ٢- المساعدة في اختيار عينة البحث.
- ٣- كيفية إتمام تنفيذ إجراءات البحث.

## إجراءات البحث :

### منهج البحث :

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذا البحث، وذلك باستخدام القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

### مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الجامعي (٢٠٠٤/٢٠٠٥) وقد بلغ حجم المجتمع (٢٦٣) طالبة .

### عينة البحث :

تم تقسيم عينة البحث كالتالي :

١- عينة استطلاعية لتقنين المقياس وقوامها (٢٠٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

٢- عينة البحث الأساسية من طالبات تخصص التعبير الحركي طبق عليها البرنامج المقترح النفس حركي حيث تدرس في هذا الفصل الدراسي التمرينات والتعبير الحركي الحديث وتقوم الباحثتان بالتدريس لها ، وبلغ عددها (٦٣) طالبة من مجتمع البحث ، وقد استبعدت الباحثتان منها (٣) طالبات مصابات ، و(٢٠) طالبة للدراسة الاستطلاعية للاختبارات البدنية والحس حركية والقدرات الموسيقية قيد البحث ، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٤٠) طالبة ، ثم قامت الباحثتان بحساب معامل الالتواء لمجتمع البحث في ( السن - الذكاء - عدد سنوات الدراسة ) والجدول رقم (١) يوضح ذلك ، ثم حساب معامل الالتواء لعينة البحث لبعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل ( الطول - الوزن - القدرة العضلية - المرونة - الرشاقة - التوازن - التوافق - الإحساس الزاوي للذراع اليمنى جانباً ٩٠ - الإحساس الزاوي للذراع اليسرى جانباً ٩٠ - الإحساس الزاوي للرجل اليمنى أماماً ٩٠ - الإحساس الزاوي للرجل اليسرى أماماً ٩٠ - الإحساس بالزمن ١٠ ثواني - إدراك مسافة الوثب - إدراك نصف القوة المبذولة - إدراك المسافة الرأسية - إدراك الاتجاه - تمييز الأصوات - شدة الأصوات - تذكر الإيقاعات - الزمن - نوعية الأصوات - تذكر الألحان - الوعي الذاتي - جملة مستوى أداء عناصر الحركة) والجدولين رقم (٢)،(٣) يوضحا ذلك.

### جدول ( ١ )

توصيف مجتمع البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث ن=٢٦٣

المتغيرات الوصفية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٩,٨١	٢٠	٣,٠٤	٠,١٩-
الذكاء	درجة	٣٣,٥٧	٣٣	٥,٢١	٠,٣٣
عدد سنوات الخبرة	سنة	٣,١٨	٣	٤,٢٨	٠,١٣

يتضح من الجدول رقم ( ١ ) أن معامل الالتواء لهذه المتغيرات يتراوح ما بين (٠,١٩-+٠,٣٣) وهي تنحصر بين ( ٣± ) مما يدل على أن المجتمع يندرج تحت المنحنى الاعتدالي في جميع هذه المتغيرات المختارة قيد البحث.

جدول ( ٢ )

توصيف عينة البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث

ن = ٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات الوصفية	السن	سنة	١٩,٩٠	٢٠	٠,١٤-
	الطول	سم	١٦١,٤٨	١٦١	٠,١٩
	الوزن	كجم	٦١,٢٧	٦٠	٠,٥٧
	الذكاء	درجة	٣٢,٥١	٣٢	٠,٢٩
المتغيرات البدنية	قدرة عضلية (الوثب العريض من قنبت)	سم	١٥٠,٢٥	١٥٠	٠,٢٨
	مرونة (اختبار البرجل)	سم	٣٦,٣١	٣٦	٠,٢٢
	مرونة (اللمس الجانبي والسفلي)	لمسة	٢٠,٨٩	٢١	٠,١٥-
	رشاقة ( الجري الزجاجي )	ث	١٠,٥٢	١٠	١,٠٩
	التوازن الحركي (باس المعدل)	درجة	٤٤,٢١	٤٣	١,٠٣
	التوازن الثابت (الوقوف على المشط)	ث	٣,٢٥	٣	٠,١٨
	نظ الحبل (توافق)	درجة	٣,٤١	٣	١,٠٢
المتغيرات الحس حركية	الإحساس الزاوي للذراع اليمنى جانباً ٩٠	درجة	٤,٥٤	٥	٠,٨٨-
	الإحساس الزاوي للذراع اليسرى جانباً ٩٠	درجة	٥,٢١	٤	١,٤١
	الإحساس الزاوي للرجل اليمنى أماماً ٩٠	درجة	٤,٢٠	٤	٠,٣١
	الإحساس الزاوي للرجل اليسرى أماماً ٩٠	درجة	٤,٥٢	٤	١,٢٢
	الإحساس بالزمن ١٠ ثواني	ث	٣,٤٣	٣	٠,٥٤
	إدراك مسافة الوثب	سم	٨,٣٦	٨	٠,٥٩
	إدراك نصف القوة المبذولة	سم	٨,١٨	٨	٠,٣٢
	إدراك المسافة الرأسية	سم	١٠,٢١	١٠	٠,٢٦
	إدراك الاتجاه	خطوة	٥,٢٤	٥	٠,٢٠

يتضح من الجدول رقم ( ٢ ) أن معامل الالتواء لهذه المتغيرات يتراوح ما بين ( -٠,١٤ ، +١,٤٤ ) وهي تنحصر بين (  $3 \pm$  ) مما يدل على أن العينة تندرج تحت المنحنى الاعتمالي في جميع هذه المتغيرات المختارة قيد البحث.



جدول ( ٣ )

توصيف عينة البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث

ن = ٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القدرات الموسيقية	درجة	١٦,٧٥	١٧,٠٠	١,٢٧	٠,٥٩-
	درجة	١٨,٣٤	١٨,٠٠	٢,٥٧	٠,٤٠
	درجة	١٥,٢١	١٥,٠٠	١,١١	٠,٥٧
	درجة	١٩,٢٤	١٩,٠٠	١,١٦	٠,٦٢
	درجة	١٧,٣٥	١٧,٠٠	١,٥٥	٠,٦٨
	درجة	٣,٥٧	٣,٥٠	١,٥٧	٠,١٣
مقياس الوعي الذاتي	درجة	٥٧,٢١	٥٧,٠٠	٢,٤٥	٠,٢٦
مستوى أداء جملة عناصر الحركة	درجة	١١,١٣	١١,٠٠	٣,٢٨	٠,١٢

يتضح من الجدول رقم ( ٣ ) أن معامل الالتواء لهذه المتغيرات يتراوح ما بين (٠,٦٨ + ، ٠,٥٩-) وهي تنحصر بين ( ٣± ) مما يدل على أن العينة تندرج تحت المنحنى الاعتدالي في جميع هذه المتغيرات المختارة قيد البحث .

بعد أن تم التأكد من اعتدالية عينة البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث، قامت الباحثتان بسحب عينة الدراسة الاستطلاعية و قوامها (٢٠) طالبة ، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٤٠) طالبة، قامت الباحثتان بتقسيمها عشوائياً إلى مجموعة ضابطة طبق عليها البرنامج المتبع، ومجموعة تجريبية طبق عليها البرنامج النفس حركي، وقوام كل منهما (٢٠) طالبة، ثم قامت الباحثتان بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث " تكافؤ "

$$n_1 = n_2 = 20$$

قيمة "ت"	م ف	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	
		ع	م	ع	م		
٠,٣٤	٠,١٦	١,٧٢	٤,٧٨	١,١٤	٤,٩٤	الإحساس الزاوي للذراع اليمنى جانباً ٩٠	الأدراك الحس حركي
٠,١٣	٠,٠٨	١,٩٢	٥,١٤	١,٧٤	٥,٠٦	الإحساس الزاوي للذراع اليسرى جانباً ٩٠	
٠,١٥	٠,١٢	٢,٧٤	٤,٥٢	٢,٢٣	٤,٦٤	الإحساس الزاوي للرجل اليمنى أماماً ٩٠	
٠,٥٢	٠,٢١	١,٣٥	٤,٦٤	١,١٢	٤,٨٥	الإحساس الزاوي للرجل اليسرى أماماً ٩٠	
١,٤٥	٠,٤٥	٠,٩٨	٣,٨٥	٠,٩٢	٣,٤٠	الإحساس بالزمن ١٠ ثواني	
٠,١١	٠,٠٧	٢,٤٦	٨,٢٠	١,٥٧	٨,١٣	إدراك مسافة الوثب	
٠,١٢	٠,١١	٢,٤٣	٨,٨٧	٣,٢٥	٨,٩٨	إدراك نصف القوة المبذولة	
٠,٤١	٠,٢١	١,٦١	١٠,١٣	١,٥٤	١٠,٣٤	إدراك المسافة الرأسية	القدرات الموسيقية
٠,٥٣	٠,٣٨	١,٥٧	٥,٨٦	٢,٧٣	٥,٤٨	إدراك الاتجاه	
٠,٨٠	٠,٤٠	١,١٥	١٦,٥٧	١,٨٤	١٦,١٧	تمييز الأصوات	
٠,٨٦	٠,٤٢	١,٨٤	١٨,٦٤	١,١٢	١٨,٢٢	شدة الأصوات	
٠,٤٦	٠,٢٨	١,٦٣	١٥,٢٦	٢,١٣	١٤,٩٨	تذكر الإيقاعات	
٠,٥٧	٠,٢٩	١,٤٧	١٩,٨٢	١,٦٩	١٩,٥٣	الزمن	
٠,٢٩	٠,١٥	١,٣٦	١٨,٥٢	١,٧٤	١٨,٦٧	نوعية الأصوات	
٠,٤١	٠,١٧	١,٢٣	٣,٩٢	١,٢٨	٣,٧٥	تذكر الألحان	
٠,٩٩	٠,٧٩	٢,٤٣	٥٦,٤٨	٢,٥١	٥٧,٢٧	مقياس الوعي الذاتي	
٠,١٣	٠,١٣	٣,٤٩	١١,٥١	٢,٣٧	١١,٦٤	مستوى أداء جملة عناصر الحركة	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من الجدول رقم (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث ، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

تم تحديد الأدوات والاختبارات التي تتناسب مع طبيعة هذه الدراسة من خلال المراجع العلمية والدراسات المرتبطة و السادة الخبراء كالتالي:

١- أدوات وأجهزة القياس :

- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- شريط قياس لقياس المسافات بالسنتيمتر .
- المدرج الدائري لقياس الإدراك الحس - حركي الزاوي لمفصل الكتف والفخذ.
- عارضة خشبية للوقوف عليها ارتفاعها ١٤٤، عرضها ١٣، طولها ٤٤ بوصة .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثواني.
- حبل طوله ٢٤ بوصة لقياس التوافق.
- مسطرة مدرجة بالسنتيمتر.
- قناع حاجب للرؤية.

## الاختبارات :

### ١- اختبار الذكاء إعداد: السيد محمد خيرى ملحق ( ١ )

وقد تم استخدام الاختبار لمعرفة إعتدالية عينة البحث، ويقس هذا الاختبار معامل الذكاء ومرحلة التعليم الثانوي والجامعي، ولقد طبق في العديد من الدراسات العربية المماثلة وكان معاملاته العلمية عالية.

### ٢-الاختبارات البدنية والحس - حركية :

قامت الباحثتان بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة والعرض على السادة الخبراء وتحليل جمل التمرينات والتعبير الحركي الحديث المقررة لتحديد الاختبارات البدنية والحس - حركية وأسفر ذلك عن الاختبارات التالية :

#### \*الاختبارات البدنية ملحق (٢):

- اختبار الوثب العريض من الثبات ( لقياس القدرة العضلية بالسنتيمتر).
  - اختبار البرجل ( لقياس المرونة بالسنتيمتر ).
  - اختبار اللمس الجانبي والسفلي ( لقياس المرونة باللمسة ).
  - اختبار الجري الزجاجة ( لقياس الرشاقة بالثانية )
  - اختبار الوقوف على المشط ( لقياس التوازن بالثانية ).
  - اختبار باس المعدل ( لقياس التوازن بالدرجة ).
  - اختبار نط الحبل ( لقياس التوافق بالدرجة )
- ( ١٧ : ٢٣ - ٢٥ ، ٢٤٤ ، ٢٩١ ، ٣٠٨ ) .

### اختبارات الحس - حركية ملحق (٣) :

قامت الباحثتان بالاستعانة برأي السادة الخبراء لتحديد أهم الاختبارات الحس حركية التي تعتبر مؤشر على الوعي كما أشار إبراهيم الدر (١) أننا نحس فنعرف فنعي ، وأن الوعي تفاعلاً ناشئاً من عمليات الإدراك عندما تتشابه وتصل إلى حد معين من التركيب والتعقيد ، لذلك يعتبر الوعي العنصر الباطني المكمل لبعض النشاطات الذهنية ، وكانت الاختبارات على النحو التالي:

- الإحساس الزاوي للذراع اليمنى جانباً ٩٠ ( لقياس الإحساس الزاوي لمفصل الكتف ).
  - الإحساس الزاوي للذراع اليسرى جانباً ٩٠ ( لقياس الإحساس الزاوي لمفصل الكتف ).
  - الإحساس الزاوي للرجل اليمنى جانباً ٩٠ ( لقياس الإحساس الزاوي لمفصل الرجل ).
  - الإحساس الزاوي للرجل اليسرى جانباً ٩٠ ( لقياس الإحساس الزاوي لمفصل الرجل ).
  - الإحساس بالزمن ١٠ ثواني ( لقياس الإحساس بالزمن ).
  - إدراك مسافة الوثب ( لقياس الإحساس بالمسافة ).
  - إدراك نصف القوة المبدولة ( لقياس الإحساس بالقوة ).
  - إدراك المسافة الرأسية ( لقياس الإحساس بالمسافة ).
  - إدراك الاتجاه ( لقياس الإحساس باتجاه الجسم ).
- ( ٧ ) ، ( ١٧ ) ، ( ١٨ ) ، ( ٢٠ ) .

### \* اختبار سيثور للقدرات الموسيقية إعداد: أمال الصادق (١) ملحق (٤)

يقيس هذا الاختبار القدرات الموسيقية الأساسية وهي ( تمييز الأصوات - شدة الأصوات - تذكر الإيقاعات - الزمن - نوعية الصوت - تذكر الألحان ) ولقد طبق هذا الاختبار في العديد من الدراسات العربية المماثلة وكان معاملاته العلمية عالية.

إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والحس حركية والقدرات الموسيقية:  
أ - معامل الثبات :

قامت الباحثتان بإيجاد معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Re-test على العينة الاستطلاعية وقوامها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية يومي (١٢، ١٩، ٢٠٠٥ / ٢ / ٢٠٠٥) بفواصل زمني سبعة أيام بين التطبيقين، و الجدول رقم (٥) يوضح معامل ثبات الاختبارات البدنية والحس حركية والقدرات الموسيقية قيد البحث.

جدول (٥)  
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث  
لإيجاد معامل الثبات

ن = ٢٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات	
	ع	م	ع	م		
٠,٧٤٤	٢,٩١	١٥١,٢٠	٢,٧٤	١٥٠,٢٥	قدرة عضلية (الوثب العريض من الثبات)	المتغيرات البدنية
٠,٧٧١	١,٩٥	٣٦,٢٠	٢,٠٥	٣٥,١٩	مرونة (اختبار البرجل)	
٠,٧٢٠	٣,٢٧	٢١,٨٧	٢,١٤	٢٢,٧٤	مرونة (اللمس الجانبي و السفلي)	
٠,٧٤٥	١,١٢	١١,١٩	٢,١٧	١٢,١١	رشاقة ( الجري الزجراجي )	
٠,٧٠٥	٣,٢٦	٤٦,٧١	٢,١٩	٤٥,٣٥	التوازن الحركي (باس المعدل)	
٠,٧١٢	١,٤٨	٣,٥٦	٣,٥٤	٣,٢١	توازن الثابت ( الوقوف على المشط )	
٠,٧٤٥	٢,٩٢	٣,٧٥	١,٥٧	٣,٤١	نط الحبل (توافق )	
٠,٧٧١	٢,٣٦	٤,٦٧	١,٣٤	٤,٢٨	الإحساس الزاوي للذراع اليمنى جانبياً ٩٠	المتغيرات الحس حركية
٠,٧٨٢	١,٥٨	٥,٧٩	٢,٤٨	٥,٦٤	الإحساس الزاوي للذراع اليسرى جانبياً ٩٠	
٠,٧٥٩	١,٥٧	٤,٦٧	٢,٦٧	٤,٣٥	الإحساس الزاوي للرجل اليمنى أماماً ٩٠	
٠,٧٤٥	٢,٠٣	٤,٦١	١,٨١	٤,٥١	الإحساس الزاوي للرجل اليسرى أماماً ٩٠	
٠,٧٨٤	١,٨٢	٣,٨٥	١,٦٧	٣,٢٠	الإحساس بالزمن ١٠ ثواني	
٠,٧٩١	١,٧٢	٨,٥١	٢,٠٣	٨,١٠	إدراك مسافة الوثب	القدرات الموسيقية
٠,٨١٢	١,٦٧	٨,٧٦	١,٦٦	٨,٥٩	إدراك نصف القوة المبذولة	
٠,٧٩٩	١,٠٨	١٠,٨٤	١,٩٤	١٠,٢٤	إدراك المسافة الرأسية	
٠,٦٧١	٢,٦٣	٥,٩٢	٢,٥٩	٥,٤١	إدراك الاتجاه	
٠,٧٥٦	١,٥٧	١٦,٥٧	١,٢٤	١٦,٠٤	تمييز الأصوات	
٠,٧٤٨	٢,٦٧	١٨,٠٦	١,٥٧	١٨,١١	شدة الأصوات	
٠,٧١٨	١,٥٨	١٤,٣٤	٢,٤٧	١٤,٢٤	تذكر الإيقاعات	
٠,٧٠٩	١,٥٧	١٩,١٥	١,٥٨	١٩,٤٧	الزمن	
٠,٧٥٨	١,٢٧	١٨,٥٧	١,٨١	١٨,١٧	نوعية الأصوات	
٠,٧٦٨	١,٥٨	٣,١٤	٢,٧٤	٣,٢١	تذكر الألحان	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والحس حركية والقدرات الموسيقية قيد البحث مما يدل على معامل ثبات الاختبارات فيما وضعت لقياسه.

ب- معامل الصدق :

قامت الباحثتان بحساب صدق الاختبارات البدنية والإدراك الحس حركي والقدرات الموسيقية عن طريق عرضه على (١٠) من المحكمين المتخصصين في التربية الرياضية وعلم النفس لتقرير مدى صلاحية الاختبارات والمقاييس قيد البحث، وقد اتفق المحكمين على صلاحيتهم لما وضعوا لقياسه ولعينة البحث.

وقامت الباحثتان بإيجاد الصدق باستخدام المقارنة الطرفية حيث تم ترتيب درجات عينة البحث الاستطلاعية في الاختبارات البدنية والإدراك الحس حركي والقدرات الموسيقية قيد البحث ترتيباً تنازلياً و تم تقسيمهن إلى مستويين يمثل المستوى الأول نسبة ٥٠% (١٠) طالبات ويمثل المستوى الثاني نسبة ٥٠% (١٠) طالبات ، والجدول رقم ( ٦ ) يوضح صدق الاختبارات البدنية.

جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين المستويين الأعلى والأدنى في الاختبارات البدنية والإدراك الحس حركي والقدرات الموسيقية قيد البحث

لإيجاد معامل الصدق  $n=1$   $n=2$   $n=10$

قيمة "ت"	الفروق	المستوى الأدنى		المستوى الأعلى		الاختبارات
		ع	م	ع	م	
٤,٣٣	٢,٩٠	١,٠٢	١٥٣,١٥	١,٧٤	١٥٠,٢٥	قدرة عضلية(الوثب العريض من الثبات)
٣,٩٥	٥,٣٧	٣,٥٤	٤٠,٥٦	٢,٠٥	٣٥,١٩	مرونة (اختبار البرجل )
٣,٨٣	٢,٢٦	١,٣٦	٢٠,٤٨	١,١٤	٢٢,٧٤	مرونة (اللمس الجانبي و السفلي)
٣,٥١	١,٣٧	٠,٩٥	١١,٥٤	٠,٦٨	١٠,١٧	رشاقة ( الجري الزجاجي )
٣,٧٠	٢,١١	١,٢٤	٤٣,٢٤	١,١٩	٤٥,٣٥	التوازن الحركي (باس المعدل)
٤,١٠	١,٦٨	٠,٧٩	٢,٨٤	٠,٩٦	٤,٥٢	توازن الثابت ( الوقوف على المشط )
٣,٨١	١,٢٢	٠,٦٢	٢,٦٥	٠,٧٤	٣,٨٧	نظ الحبل ( توافق )
٣,٤٥	١,٣١	٢,٠٤	٥,٧٦	٠,٤٥	٤,٤٥	الإحساس الزاوي للذراع اليمنى جانبياً ٩٠
٣,٥٣	١,٢٠	٠,٨٧	٦,٢١	٠,٥٢	٥,٠١	الإحساس الزاوي للذراع اليسرى جانبياً ٩٠
٤,٤٤	١,٦٠	١,٩٨	٥,٨٧	٠,٤٨	٤,٢٧	الإحساس الزاوي للرجل اليمنى أماماً ٩٠
٣,٥١	١,٧٢	٢,١٧	٥,٧٦	١,٢٧	٤,٠١	الإحساس الزاوي للرجل اليسرى أماماً ٩٠
٤,٤٦	١,١٦	٢,٣٩	٤,٢٦	٠,٥٨	٣,١٠	الإحساس بالزمن ١٠ ثواني
٣,٧٨	١,٥٩	٢,١٨	٦,٥٤	٠,٨٤	٨,١٣	إدراك مسافة الوثب
٤,٦٢	١,٩٤	١,٨٤	٦,٥٧	٠,٩٦	٨,٥١	إدراك نصف القوة المبدولة
٣,٥٢	١,٠٩	١,٧٩	٨,٩٤	٠,٥٢	١٠,٠٣	إدراك المسافة الرأسية
٤,٣١	١,٨١	٠,٩٣	٤,٠٥	٠,٨٤	٥,٨٦	إدراك الاتجاه
٤,٦٩	١,٩٧	٠,٨٦	١٥,٢٤	٠,٩٢	١٧,٢١	تميز الأصوات
٤,٥٤	١,١٨	٠,٥٤	١٧,٠٤	٠,٥٧	١٨,٢٢	شدة الأصوات
٥,٢٢	١,٦٧	٠,٧٢	١٥,٢٧	٠,٦٥	١٦,٩٤	تذكر الإيقاعات
٥,٧٥	١,٣٨	٠,٤٨	١٨,٤٨	٠,٥٤	١٩,٨٦	الزمن
٤,٢٣	١,١٠	٠,٦٨	١٧,٤٦	٠,٤٠	١٨,٥٦	نوعية الأصوات
٤,٢٥	٠,٦٨	٠,٤١	٣,٢١	٠,٢٤	٣,٨٩	تذكر الألحان

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ و درجات حرية = ٢,٠١

يتضح من الجدول رقم ( ٦ ) وجود فروق دالة إحصائية بين الأرباعي الأعلى والأدنى ولصالح الربيع الأعلى في الاختبارات البدنية والقدرات الموسيقية والاختبارات الحس حركية قيد البحث مما يدل على معامل صدق تلك المتغيرات.

## البرنامج النفس حركي المقترح : ملحق ( ٥ )

### الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية الوعي الذاتي والعوامل المؤثرة ومستوى أداء الجملة الحرة للتمرينات والتعبير الحركي الحديث.

### محور وأبعاد البرنامج :

- ١- الاسترخاء العضلي والعقلي ، التصور العقلي ، الانتباه .
- ٢- جملة حركية تشتمل على حركات ومهارات للتمرينات والتعبير الحركي الحديث مع التركيز على الحركات التي تتطلب أثناء أدائها تغيير في المستوى والاتجاه مع محاولة استغلال الحيز والفراغ والمدى بشكل جيد.

### المدة الزمنية للبرنامج :

مدة تطبيق البرنامج (١٠) أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية أسبوعياً، بدء البرنامج بزم من قدره (٣٠ ق) وصولاً إلى زمن أداء قدره (٧٥ ق) في الأسبوع الأخير لتطبيق البرنامج ، وبذلك بلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج المقترح ككل (٣٠) وحدة تدريبية.

### أسس وضع البرنامج :

- ١- ملاءمة البرنامج المقترح لعينة البحث الذي صمم من أجلها.
- ٢- الإحماء الجيد ٥ ق لتهيئة العضلات للجزء الرئيسي.
- ٣- استخدام الربط بين الانقباض والانبساط للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء .
- ٤- استخدام أسلوب التحكم في التنفس والإيحاء للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العقلي.
- ٥- استخدام أبعاد التصور العقلي ( البصري، السمعي، الحس حركي ).
- ٦- استخدام مهارة الانتباه للوصول إلى أفضل مستوى من التركيز في الجوانب الهامة أثناء الأداء المهاري وتحسين الوعي الذاتي.
- ٧- التركيز عند وضع الجملة الحركية على العناصر المؤثرة على مستوى الأداء وأن تشمل على الحركات الأساسية والرابعة المشتركة بين التمرينات والتعبير الحركي الحديث مع مصاحبة موسيقية مختلفة الإيقاعات.

### مستوى الأداء لجملة عناصر الحركة:

تم تقييم مستوى الأداء للطالبات بواسطة لجنة مكونة من (٤) محكمين من أساتذة التمرينات والتعبير الحركي ملحق (٩) عن طريق أداء جملة حركية قامت بتصميمها الباحثتان زمنها (٣,٥) ق وذلك قبل بداية تطبيق البرنامج ثم بعد انتهاء الفترة المحددة لتطبيق البرنامج المقترح النفس حركي اشتملت الجملة الحركية على العديد من الحركات الأساسية للتمرينات والتعبير الحركي الحديث والأنواع المختلفة للحركات مع التركيز على الحركات المركبة والتي يستخدم لأدائها أكثر من عضو من أعضاء الجسم وتؤدي في مستويات متعددة بجانب استغلال الاتجاهات المختلفة لصالة التدريب والحيز والفراغ والمدى ، واحتوت الجملة على العديد من حركات الربط المبتكرة من جانب الباحثتان، واتفق فيما بين لجنة التحكيم على أن تكون الدرجة (١٥) درجة للعناصر المؤثرة على مستوى الأداء ( المستوى ،الاتجاه، الحيز، الفراغ ،المدى ) و(١٠) درجات لمستوى الأداء للمهارات بالجملة.

### مستوى الأداء لامتحان التمرينات والتعبير الحركي الحديث :

هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في امتحان نهاية الفصل الدراسي الثاني بواسطة لجنة مكونة من (٣) محكمين من أساتذة التمرينات والتعبير الحركي عن طريق أداء الجملة الحركية الحرة في المنهج المتبع للتمرينات والتعبير الحركي الحديث ، ودرجة الجملة الحرة للتمرينات (١٥) درجة والتعبير الحركي الحديث (١٥) درجة.

## خطوات بناء مقياس الوعي الذاتي:

### تحديد المحاور الأساسية لمقياس الوعي الذاتي :

وقد تم ذلك بالاطلاع على الكتب والمراجع العلمية والأطر النظرية والدراسات والبحوث المرتبطة بالوعي الذاتي في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي ، وقد قامت الباحثتان بإجراء بعض المقابلات مع الأساتذة المتخصصين في هذا المجال ملحق (٨) في بداية الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٠٤/٢٠٠٥ ومن خلال هذه المقابلات أمكن استخلاص أبعاد أساسية لتكوين الهيكل الرئيسي لبناء المقياس والتي من خلالها تم وضع المحاور في صورتها المبدئية في استمارة ملحق (٦) تم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي . وقد أجمعوا على صلاحية محوري الوعي النفسي والوعي الحركي علي أن يشمل محور الوعي النفسي الجانب الجسمي ومحور الوعي الحركي الجانب البدني والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

### جدول (٧)

أراء السادة الخبراء حول محاور المقياس والتي تم عرضها عليهم

ن=١٠

م	المحاور	التكرارات	النسبة المئوية
١	الوعي النفسي	١٠	١٠٠%
٢	الوعي الجسمي	٢	٢٠%
٣	الوعي البدني	١	١٠%
٤	الوعي الحركي	١٠	١٠٠%

و يتضح من الجدول رقم (٧) موافقة الخبراء على محاور المقياس وعددها محوريين. بعد تحديد المحاور الخاصة بالمقياس قامت الباحثتان بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل محور من محاور المقياس وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل محور، كما استعانت الباحثتان بالعبارات التي حصلنا عليها من خلال المقابلات مع المتخصصين وكذلك الاسترشاد بالمقاييس والاختبارات السابقة بما يتناسب مع الهدف من الدراسة.

### وقد راعت الباحثتان في صياغة العبارات ما يلي :

- ١- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
  - ٢- ألا توجي العبارات بنوع الاستجابة.
  - ٣- ألا تشمل العبارات على أكثر من معنى (الازدواجية).
  - ٤- الابتعاد عن الألفاظ صعبة الفهم.
  - ٥- أن تكون العبارات مناسبة للعمر الزمني لعينة الدراسة.
  - ٦- أن تقيس العبارات جانب من جوانب المحور الذي تنتمي إليه.
- وكان مجموع العبارات (٥١) عبارة موزعة على محوريين ، وقد تم عرض العبارات على المحكمين ( السادة الخبراء ) لتحديد مدى انتماء العبارات للمحور الخاص بها وتحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس والجدول رقم (٨) يوضح محاور المقياس وعدد عبارات كل محور.

### جدول (٨)

محاور المقياس وعدد عبارات كل محور

م	المحاور	عدد عبارات كل محور
١	الوعي النفسي	٢٦
٢	الوعي الحركي	٢٥

## المعالجة الإحصائية لآراء السادة الخبراء على العبارات الخاصة بكل محور :

قامت الباحثتان بتوزيع المقياس في صورته الأولى على الخبراء للوقوف على مدى انتماء كل عبارة للمحور وذلك بوضع علامة (✓) أمام العبارة التي تنتمي للمحور وعلامة (x) أمام العبارة التي لا تنتمي للمحور وكذلك حذف أو تغيير العبارات إذا لزم الأمر **ملحق (٦)**.  
ثم قامت الباحثتان بتفريغ آراء السادة الخبراء وإجراء المعالجات الإحصائية الآتية :  
أ- التقدير الكمي لعبارات محاور المقياس والجدولين رقم (٩) ، (١١) يوضحا ذلك.  
ب- التقدير الكيفي وذلك بتعديل صياغة بعض العبارات أو حذف بعضها والجدولين رقم (١٠) ، (١٢) يوضحا ذلك.

### التقدير الكمي والكيفي لعبارات محاور المقياس :

وذلك عن طريق حساب الخطأ المعياري للنسبة باستخدام المعادلة الآتية :

$$ع\ خ = \sqrt{\frac{أ\ x\ ب}{ن}}$$

حيث أن ع خ = الخطأ المعياري

$$أ = \text{نسبة الموافقة} = \frac{\text{عدد تكرارات الموافقين}}{\text{العدد الكلي للخبراء}}$$

$$ب = \text{نسبة عدم الموافقة} = ١ - أ$$

$$ن = \text{العدد الكلي للسادة الخبراء}$$

ثم قامت الباحثتان بحساب حد الدلالة عند  $٠,٠٥ = ع\ خ \times ١,٩٦$   
ثم مقارنة حد الدلالة عند (٠,٠٥) مع (ب) نسبة عدم الموافقة ، فإذا كان ب < حد الدلالة عند (٠,٠٥) تحذف العبارة أو تعدل وإذا كانت ب > حد الدلالة عند (٠,٠٥) تبقى العبارة.

الجدول الآتية توضح التقدير الكمي والكيفي للعبارات في كل محور من محاور المقياس.



جدول ( ٩ )

التقدير الكمي لعبارات المحور الأول ( الوعي النفسي )

حالة العبارة	حد الدلالة	الخطأ المعياري	نسبة عدم الموافقة	نسبة الموافقة	تكرار عدم الموافقة	تكرار الموافقة	م
	٠,٢٥	٠,١٣	٠,٢	٠,٨	٢	٨	١
	٠,٢٥	٠,١٣	٠,٢	٠,٨	٢	٨	٢
	٠,٢٧	٠,١٤	٠,٣	٠,٧	٣	٧	٣
	٠,٢٠	٠,١	٠,١	٠,٩	١	٩	٤
	٠,٢٠	٠,١	٠,١	٠,٩	١	٩	٥
	صفر	صفر	صفر	١	صفر	١٠	٦
تحذف	٠,٢٧	٠,١٤	٠,٧	٠,٣	٧	٣	٧
	صفر	صفر	صفر	١	صفر	١٠	٨
تبقى وتعديل	٠,٢٩	٠,١٥	٠,٤	٠,٦	٤	٦	٩
	٠,٢٠	٠,١	٠,١	٠,٩	١	٩	١٠
	٠,٢٥	٠,١٣	٠,٢	٠,٨	٢	٨	١١
	صفر	صفر	صفر	١	صفر	١٠	١٢
تحذف	٠,٣	٠,١٥	٠,٦	٠,٤	٦	٤	١٣
	٠,٢٥	٠,١٣	٠,٢	٠,٨	٢	٨	١٤
	٠,٢٥	٠,١٣	٠,٢	٠,٨	٢	٨	١٥
	٠,٢٥	٠,١٣	٠,٢	٠,٨	٢	٨	١٦
	٠,٢٠	٠,١	٠,١	٠,٩	١	٩	١٧
	صفر	صفر	صفر	١	صفر	١٠	١٨
	٠,٢٠	٠,١	٠,١	٠,٩	١	٩	١٩
تبقى وتعديل	٠,٢٧	٠,١٤	٠,٣	٠,٧	٣	٧	٢٠
	٠,٢٥	٠,١٣	٠,٢	٠,٨	٢	٨	٢١
	٠,٢٠	٠,١	٠,١	٠,٩	١	٩	٢٢
	٠,٢٠	٠,١	٠,١	٠,٩	١	٩	٢٣
	صفر	صفر	صفر	١	صفر	١٠	٢٤
تحذف	٠,٢٧	٠,١٤	٠,٧	٠,٣	٧	٣	٢٥
	٠,٢٥	٠,١٣	٠,٢	٠,٨	٢	٨	٢٦

يتضح من الجدول رقم ( ٩ ) حذف العبارات أرقام ( ٧ ، ١٣ ، ٢٥ ) وتعديل صياغة العبارات أرقام ( ٩ ، ٢٠ ) وبذلك يصبح عدد عبارات محور الوعي النفسي ( ٢٣ ) بدلاً من ( ٢٦ ) عبارة.

جدول ( ١٠ )

العبارات التي تم تعديلها وفقاً لرأي السادة الخبراء في محور ( الوعي النفسي )

العبارات بعد التعديل	العبارات قبل التعديل	رقم العبارة
أشعر بقدراتي العقلية التي تمكنني من النجاح و التفوق في أدائي للمهارات الحركية.	عندي ثقة في قدراتي العقلية لتحقيق النجاح والتفوق في أدائي للمهارات الحركية.	٩
يمكنني تخطي الفشل عند الوقوع فيه بسهولة.	عندما أفسل في أدائي أستطيع تخطي الفشل بسهولة.	٢٠

يتضح من الجدول رقم ( ١٠ ) تعديل عبارتين.

جدول ( ١١ )

التقدير الكمي لعبارات المحور الثاني ( الوعي الحركي )

حالة العبارة	حد الدلالة ٠,٠٥	الخطأ المعياري	نسبة عدم الموافقة	نسبة الموافقة	تكرار عدم الموافقة	تكرار الموافقة	م
	٠,٢٠	٠,١	٠,١	٠,٩	١	٩	١
تبقى وتعديل	٠,٢٧	٠,١٤	٠,٣	٠,٧	٣	٧	٢
	٠,٢٥	٠,١٣	٠,٢	٠,٨	٢	٨	٣
	٠,٢٥	٠,١٣	٠,٢	٠,٨	٢	٨	٤
	٠,٢٠	٠,١	٠,١	٠,٩	١	٩	٥
تحذف	٠,٢٧	٠,١٤	٠,٧	٠,٣	٧	٣	٦
	صفر	صفر	صفر	١	صفر	١٠	٧
	٠,٢٥	٠,١٣	٠,٢	٠,٨	٢	٨	٨
	صفر	صفر	صفر	١	صفر	١٠	٩
	٠,٢٧	٠,١٤	٠,٣	٠,٧	٣	٧	١٠
	٠,٢٠	٠,١	٠,١	٠,٩	١	٩	١١
تحذف	٠,٣	٠,١٥	٠,٦	٠,٤	٦	٤	١٢
	٠,٢٠	٠,١	٠,١	٠,٩	١	٩	١٣
تبقى وتعديل	٠,٢٩	٠,١٥	٠,٤	٠,٦	٤	٦	١٤
	٠,٢٥	٠,١٣	٠,٢	٠,٨	٢	٨	١٥
	٠,٢٥	٠,١٣	٠,٢	٠,٨	٢	٨	١٦
	٠,٢٧	٠,١٤	٠,٣	٠,٧	٣	٧	١٧
	صفر	صفر	صفر	١	صفر	١٠	١٨
	٠,٢٠	٠,١	٠,١	٠,٩	١	٩	١٩
	صفر	صفر	صفر	١	صفر	١٠	٢٠
تبقى وتعديل	٠,٢٧	٠,١٤	٠,٣	٠,٧	٣	٧	٢١
تحذف	٠,٢٧	٠,١٤	٠,٧	٠,٣	٧	٣	٢٢
	٠,٢٥	٠,١٣	٠,٢	٠,٨	٢	٨	٢٣
	٠,٢٥	٠,١٣	٠,٢	٠,٨	٢	٨	٢٤
	٠,٢٠	٠,١	٠,١	٠,٩	١	٩	٢٥

يتضح من الجدول رقم ( ١١ ) حذف العبارات أرقام ( ٦ ، ١٢ ، ٢٢ ) وتعديل صياغة العبارات أرقام ( ٢ ، ١٤ ، ٢١ ) وبذلك يصبح عدد عبارات محور الوعي الحركي ( ٢٢ ) بدلاً من ( ٢٥ ) عبارة.

جدول ( ١٢ )

العبارات التي تم تعديلها وفقاً لرأي السادة الخبراء في محور ( الوعي الحركي )

رقم العبارة	العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل
٢	يمكنني التحكم في اتجاه جسمي (مستقيم- منحنى- دائري- زجاجي) في الهواء أو على الأرض.	يمكنني التحكم في مسار جسمي أثناء أدائي للحركات في الهواء أو على الأرض.
١٤	يتميز أدائي بالاسترخاء والانسيابية على الرغم من الانتقال بالحركة من النعومة إلى القوة أو العكس.	أشعر بقدرتي على الأداء بانسيابية أثناء الانتقال بالحركة من النعومة إلى القوة أو بالعكس.
٢١	أجد أن جسمي يستجيب للحركات التي تحتاج للتوافق و الرشاقة.	أشعر أن جسمي يمكنه أداء الحركات التي تتطلب توافق و رشاقة في الأداء.

يتضح من الجدول رقم ( ١٢ ) تعديل ( ٣ ) عبارات.

جدول ( ١٣ )  
تعديلات السادة الخبراء على محاور المقياس

المحور	عدد عبارات المحور	عدد العبارات التي تم استبعادها	عدد العبارات التي تم تعديل صياغتها	العدد النهائي للعبارات بعد تعديل السادة الخبراء
الأول	٢٦	(٣) أرقام ٢٥،١٣،٧	(٢) أرقام ٢٠،٩	٢٣
الثاني	٢٥	(٣) أرقام ٢٢،١٢،٦	(٣) أرقام ٢١،١٤،٢	٢٢

إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية :

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية قامت الباحثتان بتوزيع عباراته عشوائياً لكي يتم عرضه على أفراد العينة الاستطلاعية والجدول التالي يوضح التوزيع العشوائي لعبارات كل محور من محاور المقياس.

جدول ( ١٤ )  
التوزيع العشوائي لعبارات المقياس للعينة العشوائية

م	المحور	أرقام العبارات موزعة عشوائياً	المجموع
١	الأول	٢، ٥، ٦، ٨، ١١، ١٢، ١٤، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢٣، ٢٤، ٢٦، ٢٩	٢٣
٢	الثاني	١، ٣، ٤، ٧، ٩، ١٠، ١٣، ١٥، ١٦، ١٩، ٢١، ٢٢، ٢٥، ٢٧، ٢٨	٢٢
		٣٢، ٣٥، ٣٦، ٣٨، ٤١، ٤٢، ٤٤، ٤٥، ٤٣، ٤٠، ٣٩، ٣٧، ٣٤، ٣٣، ٣١، ٢٨	٤٥
		المجموع	

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

بعد أن تم توزيع عبارات المقياس عشوائياً قامت الباحثتان بتطبيقه في الفترة من ٢٠/١٢/٢٠٠٤ إلى ٢٣/١٢/٢٠٠٤ على العينة الاستطلاعية التي قوامها (٢٠٠) طالبة تمثل المجتمع الأصلي تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من المجتمع البالغ عددهن (٢٦٣) طالبة وذلك للتعرف على :

- مدى فهم الطالبات للمقياس.
- حساب الوقت الزمني اللازم للإجابة على المقياس.
- إيجاد المعاملات العلمية للمقياس ( صدق - ثبات ).

المعاملات العلمية للمقياس :

صدق المقياس :

١- صدق المحكمين :

قامت الباحثتان بعرض محاور المقياس وعبارات كل محور على السادة خبراء التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي وعلم النفس العام وعددهم (١٠) خبراء واعتبرت الباحثتان نسبة اتفاق السادة الخبراء على عبارات المقياس معياراً لصدقه .

٣- صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس ومحاوره :

قامت الباحثتان بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للمحور على عينة الدراسة الاستطلاعية ، كما هو موضح بالجدول رقم (١٥).

جدول ( ١٥ )

معامل ارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للمحور

ن = ٢٠٠

رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة
محور الوعي النفسي								
١	٠,٥٦٢	دال	١٦	٠,٧٤٥	دال	٨	٠,٨٤٦	دال
٢	٠,٧٨١	دال	١٧	٠,٨٤٦	دال	٩	٠,٧٤٨	دال
٣	٠,٦١٥	دال	١٨	٠,٨٤٩	دال	١٠	٠,٦٥٨	دال
٤	٠,٤٧٠	دال	١٩	٠,٥٨٤	دال	١١	٠,٧٥٢	دال
٥	٠,٨٨٢	دال	٢٠	٠,٧٦٢	دال	١٢	٠,٨٥١	دال
٦	٠,٥١٩	دال	٢١	٠,٦٤٧	دال	١٣	٠,٦٤٨	دال
٧	٠,٧١٢	دال	٢٢	٠,٧٤٥	دال	١٤	٠,٧٤٣	دال
٨	٠,٦٨٩	دال	٢٣	٠,٥٨٧	دال	١٥	٠,٥٨٤	دال
محور الوعي الحركي								
٩	٠,٥٣٦	دال	١	٠,٨٧١	دال	١٦	٠,٧٩١	دال
١٠	٠,٦٤٧	دال	٢	٠,٨١٩	دال	١٧	٠,٧٦٩	دال
١١	٠,٥٤٨	دال	٣	٠,٥٧٣	دال	١٨	٠,٦٤٩	دال
١٢	٠,٦٧٧	دال	٤	٠,٦٤٩	دال	١٩	٠,٧٥٩	دال
١٣	٠,٧٠٨	دال	٥	٠,٧٥٩	دال	٢٠	٠,٦٩١	دال
١٤	٠,٦٨١	دال	٦	٠,٨٤٩	دال	٢١	٠,٧٨٢	دال
١٥	٠,٧٤٣	دال	٧	٠,٧٥٢	دال	٢٢	٠,٦٧٨	دال

قيمة " ر " الجدولية عند  $0,05 = 0,138$

يتضح من الجدول رقم (١٥) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائياً عند مستوى  $0,05$  مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

جدول ( ١٦ )

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس  
( الاتساق الداخلي لمحاور المقياس )

م	المحاور	عدد العبارات	معامل الارتباط	الدلالة
١	الوعي النفسي	٢٣	٠,٧٢٥	دال
٢	الوعي الحركي	٢٢	٠,٨٧٢	دال

يتضح من الجدول رقم ( ١٦ ) أن معاملات الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى  $0,05$  مما يدل على معامل صدق المقياس فيما وضع من أجله وأن محاور المقياس تقيس الوعي الذاتي للطائفتين. وبذلك يكون المقياس بصورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية ، حيث اشتملت عباراته على عدد (٤٥) عبارة وكذا مفتاح التصحيح ملحق ( ٧ ).

## معامل ثبات المقياس :

لإيجاد معامل ثبات محاور المقياس وعددهم (٢) محور بعباراتهم وعددها (٤٥) عبارة قامت الباحثتان باستخدام طريقة التجزئة النصفية لإجابات عينة الدراسة بالنسبة لكل محور باستخدام معادلة سبيرمان - براون Spearman - Prawn و جتمان Guttman لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية.

### جدول ( ١٧ )

#### لإيجاد الثبات بالتجزئة النصفية لمحاور المقياس

م	المحاور	عدد العبارات	التجزئة النصفية	
			سبيرمان - براون	جتمان
١	الوعي النفسي	٢٣	٠,٨٣٨	٠,٧٤٢
٢	الوعي الحركي	٢٢	٠,٦٩٧	٠,٨٦٣
	الدرجة الكلية للمقياس	٤٥	٠,٨٥٦	٠,٨٦٩

يتضح من الجدول رقم (١٧) أن معاملات الارتباط بين نصفي المقياس للمحاور قد تراوحت ما بين ( ٠,٦٩٧ ، ٠,٨٣٨ ) بمعادلة سبيرمان - براون وقد تراوحت بين ( ٠,٧٤٢ ، ٠,٨٦٣ ) بمعادلة جتمان ومجموع المقياس بين ( ٠,٨٥٦ ، ٠,٨٦٩ ) مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.

#### طريقة تصحيح المقياس :

تحسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير ثنائي ( نعم ، لا ) بحيث تتمثل في نعم درجتان ، لا درجة واحدة ، وبذلك يكون الحد الأدنى والحد الأقصى لاستجابات الطالبات على المقياس كالتالي :

(٤٥ إلى ٥٥) ضعيف ، (٥٦ إلى ٦٦) متوسط ، (٦٧ إلى ٩٠) عالي.

#### الخطوات التنفيذية للبحث :

##### القياس القبلي :

قامت الباحثتان بإجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبيية والضابطة في اختبارات المكونات البدنية والإدراك الحس حركي والقدرات الموسيقية المختارة قيد البحث والذكاء ومستوى أداء الجملة الحركية لعناصر الحركة والمهارات الحركية المختارة ومقياس الوعي الذاتي من يوم ( ٢١ / ٢ / ٢٠٠٥ إلى ٢٤ / ٢ / ٢٠٠٥ ).

##### تطبيق البرنامج المقترح النفس حركي :

قامت الباحثتان بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبيية في الفترة ( ٢٦ / ٢ / ٢٠٠٥ إلى ٥ / ٥ / ٢٠٠٥ ) لمدة زمنية قدرها شهرين ونصف بواقع ( ١٠ ) أسابيع، وقد تم تكرار جرعة التدريب اليومية ( ٣ ) مرات في الأسبوع موزعة على أيام ( السبت - الاثنين - الأربعاء ) وقد بدء البرنامج بجزء التدريب العقلي بزمن قدره ( ٣٠ ق ) وصولاً في نهاية الوحدة الثالثة إلى زمن قدره ( ٤٠ ق )، ومن بداية الوحدة الرابعة تم إضافة الجزء العملي (الجملة الحركية) الخاصة بتنمية الوعي بعناصر الحركة للبرنامج المقترح، فأصبح زمن البرنامج ( ٧٥ ق ) مقسمة إلى الآتي ( ٥٥ ق ) إحماء ، ( ٢٥ ق ) جملة حركية ، ( ٥ ق ) استرخاء، ( ٢٥ ق ) تصور عقلي متعدد الأبعاد، ( ٢ ق ) استيقاظ ، ( ١٠ ق ) استرجاع عملي لمهارات الجملة ، ( ٣ ق ) تهدئة ، وقد تم تطبيق البرنامج المتبع بالكلية للتمرينات والتعبير الحركي الحديث على المجموعة الضابطة بواسطة الباحثتين وذلك خلال الفترة المحددة لتطبيق البرنامج المقترح ، وبنفس الزمن في أيام ( الأحد - الثلاثاء - الخميس )، وقد تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبيية في الصباح قبل بداية اليوم

الدراسي والبرنامج المتبع بالكلية على المجموعة الضابطة بعد انتهاء اليوم الدراسي ، مع تبادل توقيت المجموعتين كل أسبوع.

### القياس البعدي :

قامت الباحثتان بإجراء القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة من (٢٠٠٥/٥/٧ إلى ٢٠٠٥/٥/١٠) في مقياس الوعي الذاتي وجملة مستوى الأداء للعناصر المؤثرة في الحركة ، وتم أخذ درجة الامتحان التطبيقي لآخر الفصل الدراسي الثاني للتمرينات والتعبير الحركي الحديث يومي (٩ ، ١٠ ، ٢٠٠٥/٥/١٠).

### المعالجات الإحصائية المستخدمة :

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الالتواء - معامل الارتباط - اختبار "ت" للمجموعة الواحدة وللمجموعتين.

### عرض النتائج ومناقشتها :

#### أولاً: عرض النتائج :

#### جدول ( ١٨ )

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في مقياس

الوعي الذاتي ومستوى أداء جملة عناصر الحركة ن = ٢٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	ع ف	قيمة "ت"
	ع	م	ع	م			
مقياس الوعي الذاتي	٥٧,٢٧	٢,٥١	٦٠,٨٤	٢,٨٤	٣,٥٧	١,٥٩	١,٠٣
مستوى أداء جملة عناصر الحركة	١١,٦٤	٢,٣٧	١٣,٤٧	٢,٥٧	١,٨٣	٠,٨١	*٢,١١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩

يتضح من الجدول رقم ( ١٨ ) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس الوعي الذاتي ، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى أداء جملة عناصر الحركة.

#### جدول ( ١٩ )

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مقياس

الوعي الذاتي و مستوى أداء جملة عناصر الحركة ن = ٢٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	ع ف	قيمة "ت"
	ع	م	ع	م			
مقياس الوعي الذاتي	٥٦,٤٨	٢,٤٣	٧٥,٣٥	٢,٤٨	١٨,٨٧	٠,٥٨	*٩,٧١
مستوى أداء جملة عناصر الحركة	١١,٥١	٣,٤٩	٢٠,١٥	١,٦٨	٨,٦٤	١,٥٢	*٧,٦٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩

يتضح من الجدول رقم ( ١٩ ) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الوعي الذاتي ومستوى أداء جملة عناصر الحركة.

جدول ( ٢٠ )

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات الإدراك الحس حركي والقدرات الموسيقية قيد البحث

ن = ٢٠

قيمة "ت"	ع ف	م ف	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
			ع	م	ع	م	
٠,٨٥	١,٧٢	٠,٦٣	١,٢٤	٤,١٥	١,٧٢	٤,٧٨	الإحساس الزاوي للذراع اليميني جانباً ٩٠
١,١٠	٢,٣٥	٠,١٧	٢,٠٦	٤,٩٧	١,٩٢	٥,١٤	الإحساس الزاوي للذراع اليسرى جانباً ٩٠
٠,٦٢	١,١٤	٠,٣٩	١,٥٨	٤,١٣	٢,٧٤	٤,٥٢	الإحساس الزاوي للرجل اليميني أماماً ٩٠
٠,٥٤	٠,٦٨	٠,٥٣	١,٨٦	٤,١١	١,٣٥	٤,٦٤	الإحساس الزاوي للرجل اليسرى أماماً ٩٠
٠,٧٦	٠,٩٧	٠,٧١	١,٢٧	٣,١٤	٠,٩٨	٣,٨٥	الإحساس بالزمن ١٠ ثواني
١,١٢	١,٠٤	٠,٢١	٢,٥٨	٧,٩٩	٢,٤٦	٨,٢٠	إدراك مسافة الوثب
٠,٨٧	٠,٧٤	٠,٦٠	٢,٦٢	٨,٢٧	٢,٤٣	٨,٨٧	إدراك نصف القوة المبذولة
٠,٧٠	١,٧٥	٠,٢٨	١,١٥	٩,٨٥	١,٦١	١٠,١٣	إدراك المسافة الرأسية
٠,٩٦	١,٨١	٠,٢٦	٢,٣٧	٥,٧٤	٢,٧٣	٥,٤٨	إدراك الاتجاه
١,١٦	١,٠٤	٠,٩٦	١,٤٣	١٧,١٣	١,٨٤	١٦,١٧	تمييز الأصوات
٠,٨٥	٠,٩٥	٠,٧٢	٢,٥٣	١٨,٩٤	١,١٢	١٨,٢٢	شدة الأصوات
١,٢٧	٠,٧٨	٠,١٨	١,٩٤	١٥,١٦	٢,١٣	١٤,٩٨	تذكر الإيقاعات
٠,٩٥	١,٧٠	٠,٣٥	١,٠٧	١٩,٨٨	١,٦٩	١٩,٥٣	الزمن
١,٠٢	٠,٧٦	٠,٣٤	١,٧٢	١٩,٠١	١,٧٤	١٨,٦٧	نوعية الأصوات
١,١٠	١,٢٤	٠,٤٨	١,٤٦	٤,٢٣	١,٢٦	٣,٧٥	تذكر الألحان

الإدراك الحس حركي

القدرات الموسيقية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0,05 = 2,09$

يتضح من الجدول رقم ( ٢٠ ) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الإدراك الحس حركي والقدرات الموسيقية قيد البحث.

جدول ( ٢١ )

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات

الإدراك الحس حركي والقدرات الموسيقية قيد البحث ن=٢٠

قيمة ت	ع ف	م ف	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
			ع	م	ع	م	
٣,٤٥	١,٢٣	٢,٨٤	١,١١	٢,١٠	١,١٤	٤,٩٤	الإحساس الزاوي للذراع اليمنى جانباً ٩٠
٤,٧٢	٠,٧٢	٢,٨٢	١,٣٦	٢,٢٤	١,٧٤	٥,٠٦	الإحساس الزاوي للذراع اليسرى جانباً ٩٠
٣,٧٨	١,١٢	٢,٥٩	٢,٤١	٢,٠٥	٢,٢٣	٤,٦٤	الإحساس الزاوي للرجل اليسرى أماماً ٩٠
٥,٤٢	٠,٩٣	٢,٤٤	١,٢٥	٢,٤١	١,١٢	٤,٨٥	الإحساس الزاوي للرجل اليمنى أماماً ٩٠
٣,٣٥	٠,٨٤	٢,١٤	٠,٥٦	١,٢٦	٠,٩٢	٣,٤٠	الإحساس بالزمن ١٠ ثواني
٥,٢١	٣,٧٧	٣,٨٤	١,٣٢	٤,٢٩	١,٥٧	٨,١٣	إدراك مسافة الوثب
٤,٢٣	٢,١٥	٣,٧٧	٢,٥٤	٥,٢١	٣,٢٥	٨,٩٨	إدراك نصف القوة المبذولة
٤,١٢	١,٣٢	٢,٠٩	٠,٩٨	٨,٢٥	١,٥٤	١٠,٣٤	إدراك المسافة الرأسية
٦,٤٣	١,٥١	٢,٥٣	١,٦٤	٨,٣٩	١,٥٧	٥,٨٦	أدراك الاتجاه
٥,٤٦	٢,٨٩	٣,٧٤	١,١٩	٢٠,٣١	١,١٥	١٦,٥٧	تمييز الأصوات
٤,٨٧	٠,٩٥	٢,٧٩	١,٣٣	٢١,٤٣	١,٨٤	١٨,٦٤	شدة الأصوات
٦,٥٩	١,٢٥	٤,٠٦	١,٥٤	١٩,٣٢	١,٦٣	١٥,٢٦	تذكر الإيقاعات
٤,٢٣	١,٧٣	٢,٥٣	١,٤٣	٢٢,٣٥	١,٤٧	١٩,٨٢	الزمن
٣,٤٩	٠,٧٤	٢,٨٢	٢,٤١	٢١,٣٤	١,٣٦	١٨,٥٢	نوعية الأصوات
٥,٦٧	١,٢٥	٣,٧٢	١,٩٨	٧,٦٤	١,٢٣	٣,٩٢	تذكر الألحان

الإدراك الحس حركي

القدرات الموسيقية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩

يتضح من الجدول رقم ( ٢١ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات الحس حركية والقدرات الموسيقية قيد البحث.

جدول ( ٢٢ )

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الوعي الذاتي

ومستوى أداء جملة عناصر الحركة وامتحان التمرينات والتعبير الحركي الحديث

ن=٢ ن=٢٠

قيمة "ت"	م ف	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
١٦,٨٧	١٤,٥١	٢,٤٨	٧٥,٣٥	٢,٨٤	٦٠,٨٤	مقياس الوعي الذاتي
٩,٥٤	٦,٦٨	١,٦٨	٢٠,١٥	٢,٥٧	١٣,٤٧	مستوى أداء جملة عناصر الحركة
٤,٦٩	٣,٤٧	١,٥٧	١٣,٥٩	٢,٨٤	١٠,١٢	مستوى امتحان التمرينات
٧,٢٠	٤,٠٣	١,٨١	١٣,٨٧	١,٦٣	٩,٨٤	مستوى امتحان التعبير الحركي الحديث

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من الجدول رقم ( ٢٢ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الوعي الذاتي ومستوى أداء جملة عناصر الحركة ومستوى الأداء في الامتحان العملي للتمرينات والتعبير الحركي الحديث.



جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات الإدراك الحس حركي والقدرات الموسيقية قيد البحث

$$ن = ٢ = ٢٠$$

قيمة "ت"	م ف	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
*٥,٣٩	٢,٠٥	١,١١	٢,١٠	١,٢٤	٤,١٥	الإحساس الزاوي للذراع اليمنى جانبياً ٩٠
*٤,٧٩	٢,٧٣	١,٣٦	٢,٢٤	٢,٠٦	٤,٩٧	الإحساس الزاوي للذراع اليمنى جانبياً ٩٠
*٣,١٥	٢,٠٨	٢,٤١	٢,٠٥	١,٥٨	٤,١٣	الإحساس الزاوي للرجل اليمنى أماماً ٩٠
*٣,٣٣	١,٧٠	١,٢٥	٢,٤١	١,٨٦	٤,١١	الإحساس الزاوي للرجل اليسرى أماماً ٩٠
*٥,٨٧	١,٨٨	٠,٥٦	١,٢٦	١,٢٧	٣,١٤	الإحساس بالزمن ١٠ ثواني
*٥,٦١	٣,٧٠	١,٣٢	٤,٢٩	٢,٥٨	٧,٩٩	إدراك مسافة الوثب
*٣,٦٤	٣,٠٦	٢,٥٤	٥,٢١	٢,٦٢	٨,٢٧	إدراك نصف القوة المبدولة
*٤,٥٧	١,٦٠	٠,٩٨	٨,٢٥	١,١٥	٩,٨٥	إدراك المسافة الرأسية
*٤,٠٢	٢,٦٥	١,٦٤	٨,٣٩	٢,٣٧	٥,٧٤	أدراك الاتجاه
*٧,٣٩	٣,١٨	١,١٩	٢٠,٣١	١,٤٣	١٧,١٣	تمييز الأصوات
*٣,٨٣	٢,٤٩	١,٣٣	٢١,٤٣	٢,٥٣	١٨,٩٤	شدة الأصوات
*٧,٣٠	٤,١٦	١,٥٤	١٩,٣٢	١,٩٤	١٥,١٦	تذكر الإيقاعات
*٦,٠٢	٢,٤٧	١,٤٣	٢٢,٣٥	١,٠٧	١٩,٨٨	الزمن
*٣,٤٣	٢,٣٣	٢,٤١	٢١,٣٤	١,٧٢	١٩,٠١	نوعية الأصوات
*٦,٠٩	٣,٤١	١,٩٨	٧,٦٤	١,٤٦	٤,٢٣	تذكر الألحان

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٢٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات الحس حركية والقدرات الموسيقية قيد البحث.

جدول (٢٤)

معامل الارتباط بين مقياس الوعي الذاتي ومستوى أداء جملة عناصر الحركة والامتحان العملي للتمرينات والتعبير الحركي الحديث

$$ن = ٢ = ٢٠$$

المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المتغيرات
*٠,٧٦١	*٠,٦٨٩	مستوى أداء عناصر الحركة
*٠,٧٥٨	*٠,٧٤٩	مستوى امتحان التمرينات
*٠,٨٢٦	*٠,٦٨١	مستوى امتحان التعبير الحركي الحديث

يتضح من الجدول رقم (٢٤) وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائية بين الوعي الذاتي ومستوى أداء العناصر المؤثرة في الحركة ومستوى امتحان الجمل الحرة للتمرينات والتعبير الحركي الحديث لدى المجموعة الضابطة، في حين توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين الوعي الذاتي ومستوى أداء العناصر المؤثرة في الحركة ومستوى امتحان الجمل الحرة للتمرينات والتعبير الحركي الحديث لدى المجموعة التجريبية.

## ثانيا : مناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول رقم (١٨) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس الوعي الذاتي ، ووجود فروق دالة إحصائياً في مستوى أداء جملة عناصر الحركة ، وترجع الباحثان ذلك إلى ممارسة المجموعة الضابطة للبرنامج المتبع للتمرينات والتعبير الحركي الحديث بالكلية بتكرار ثلاث مرات في الأسبوع ولا يحتوي على القدر الكافي من المهارات والحركات التي تساعد على تنمية الوعي جنباً إلى جنب مع الناحية المهارية مع عدم استغلال المستويات والاتجاهات المختلفة والحيز والفراغ بشكل جيد لصالحة التدريب أثناء الأداء حيث يشكل ذلك زيادة في الجهد المبذول مما يؤدي إلى عدم تحسين الوعي ومستوى العناصر المؤثرة في التمرينات والتعبير الحركي الحديث.

تشير نتائج الجدول رقم (١٩) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الوعي الذاتي ومستوى أداء جملة عناصر الحركة ولصالح القياس البعدي ، وترجع الباحثان ذلك للبرنامج المقترح للمهارات النفس حركية والذي احتوى على الاسترخاء بنوعيه العضلي والعقلي و يعتبر المدخل إلى اكتساب العديد من المهارات ويتوقف عليه وعلى مدى إتقانه التقدم في رفع مستوى الأداء لمهارات التمرينات والتعبير الحركي الحديث ، والوصول إلى حالة عقلية تتميز بالوعي الكامل ، ويشتمل البرنامج أيضاً على التصور العقلي الذي ساعد الطالبات على معرفة وضع أجسامهن وتوقيت الحركة وتغيير الاتجاه وإحساسهن وانفعالاتهن أثناء الأداء ، كل ذلك ساهم بدور فعال في تحسين الوعي بالعوامل المؤثرة في التمرينات والتعبير الحركي الحديث وبالتالي تطوير مستوى الأداء، ويتفق هذا مع ما أشار إليه على عسكر(١٩٩٩) أن التصور العقلي هو عملية إعادة البرمجة الذهنية ويساعد على مواجهة المواقف الضاغطة ضمن إطار تطوير الوعي (١١ : ١٥٤) ويتفق مع رأى جيفرى Jeffrey (٢٠٠٠) (٢٣) أن الأساس لتنمية الوعي العرض البطيء للحركات الفريدة وضبط النفس والاسترخاء والتصور العقلي ، ورأى محمد العربي (٢٠٠٢) أن نتائج الدراسات عن اللاعبين غير المدربين عقلياً أوضحت عدم التحكم في تكوين الوعي ، وأن التدريب العقلي يساعد على استئثار حالات الوعي ويعمل على إتاحة الفرصة لتكرار هذه الحالات والتحكم فيها (١٦ : ١٣٢، ١٣٠). وترى الباحثان أن الوعي يعتبر من القدرات العقلية الهامة في تعلم المهارات الحركية حيث لا يتم الأداء الصحيح للمهارات (المخرجات) إلا عن طريق مدخلات حسية مناسبة من خلال الحواس (البصر،السمع،اللمس،الوعي بالجسم) فعلى سبيل المثال أداء ( الوثبة) الإحساس بالارتفاع والزمن والتوقيت والإدراك المكاني كلها مدخلات تؤثر في المخرجات ( الوثبة) ، ويتفق هذا مع ما أشار إليه محمد العربي (١٩٩٩) أن إذا كانت المدخلات جيدة فإن المخرجات ( الأداء) سوف تكون جيدة وإذا كانت المدخلات ضعيفة وغير تامة فإن المخرجات لن تكون أفضل منها (١٥ : ١٠٠). ويتفق أيضاً مع ما أشار إليه جينسبرج Ginsburg (١٩٩٩) (٢١) أن هناك علاقة وثيقة بين الوعي والحركة والحس وأن الجسم والعقل متلازمان أثناء الحس وأداء الحركات الرياضية المختلفة ، ولا يمكن تغيير الأداء بدون الخبرة المدركة والوعي بالحركة. ويتفق مع دراسة كل من سكرينار وآخرون (٢٨) (١٩٩٠) Skrinar G, et all (٣٢) ستفينز وآخرون Stephens et all (١٩٩٩) (٢٨) جاميس ستبنس وآخرون James stepens et all (٢٠٠١) (٢٢) مالمجرين وآخرون Malmgren et all (٢٠٠١) (٢٥).

وهذا يحقق الفرض الأول جزئياً والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الوعي الذاتي

## والعوامل المؤثرة في مستوى أداء الجمل الحرة للتمرينات والتعبير الحركي الحديث ولصالح القياس البعدي".

تشير نتائج الجدول رقم (٢٠) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الإدراك الحس حركي والقدرات الموسيقية قيد البحث ، وترجع الباحثان ذلك للبرنامج المتبع والذي يحتوي على الإحماء والجمل الحرة المقررة للتمرينات والتعبير الحركي الحديث ولا يحتوي على تدريبات خاصة لرفع مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الحسي ، ويتفق هذا مع ما أشار إليه العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة وفاء السيد (١٩٩٣) (٢٠) و أيمن أحمد (٢٠٠٠) (٧) أن الإدراك الحس حركي من الممكن أن ينمو من خلال التعلم الحركي للمهارات ولكن مقدار هذا النمو لا يكون بالقدر الكافي إذا قورن بنظيره الذي ينمو من خلال البرامج الخاصة لذلك فإن البرامج المتبعة لا تحسن القدرات الحس حركية.

تشير نتائج الجدول رقم (٢١) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات الحس حركية والقدرات الموسيقية قيد البحث ، وترجع الباحثان ذلك للبرنامج المقترح وما اشتمل عليه من الاسترخاء العضلي والعقلي الذي يعتبر مفتاح المهارات العقلية للوصول إلى أفضل النتائج ، واشتمل أيضاً على جملة حركية تحتوى على مهارات وحركات متنوعة مع استخدام المستويات والاتجاهات المختلفة والحيز والفراغ بشكل جيد لصالحة التدريب بالإضافة إلى المصاحبة الموسيقية والإيقاعات السمعية التي ساهمت في تحسين قدرة الطالبات على التذكر الحركي والإحساس بالقوة اللازمة للحركة والإيقاع المناسب لها وهكذا بالنسبة للزمن والمكان ، ونتيجة لاكتساب الإحساس الحركي يمكن لمن يؤدي الحركة أن يكتسب القدرة على تنفيذ الحركات المطلوبة بمدى واتساع جيد ودرجة عالية ودقة وكفاءة وبالتالي يزداد تحكم الطالبة في جسمها في الهواء أو الأرض وأثناء الدوران فوق نقطة ارتكاز مع تنمية الإدراك المكاني والإحساس بالحركة المؤداة وتنمية الشعور بالنقطة وعدم الإحساس بالخوف ونتيجة لذلك تحسن الإدراك الحس حركي ، واشتمل البرنامج أيضاً على التصور العقلي الذي يعتبر عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية و الأداء وخاصة أن الطالبة تتصور نفسها تؤدي الجملة المقترحة أو تتصورها من منظور المتفرج وتحاول استرجاع الإحساس الحركي للمهارات والحركات في أوضاع الجسم في الهواء أو في المستويات أو الاتجاهات المختلفة أو الفراغ تماماً مثل الصورة البصرية وأخيراً تسترجع الموسيقى مستخدمة الإيقاع والتوقيت وبذلك يتحسن الوعي التام بالخبرات التصورية والقدرات الحس حركية والقدرات الموسيقية . ويتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد العربي (٢٠٠٢) أن التصور العقلي يرتبط بالوعي التام للخبرات التصورية حيث أنها تدخل في دائرة الوعي والخبرات الحسية أو الإدراكية ، حيث أن الطالبة تسترجع مشاهدة الصورة والإحساس بالخبرات المصاحبة لها أثناء عملية الاسترجاع (١٦ : ٢١٠) ويتفق مع نتائج ناريمان محمود (٢٠٠٤) (١٩) وآمال يوسف (٢٠٠٣) (٢) أن التصور العقلي وخاصة التصور السمعي وارتباطه بالإيقاع يساهم في تطوير مستوى الأداء.

وهذا يحقق الفرض الثاني جزئياً والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات الإدراك الحس حركي والقدرات الموسيقية ولصالح القياس البعدي".

تشير نتائج الجدول رقم (٢٢) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الوعي الذاتي ومستوى أداء جملة عناصر

الحركة ومستوى الأداء في الامتحان العملي للتمرينات والتعبير الحركي الحديث ، وترجع الباحثان ذلك للبرنامج المقترح وما اشتمل عليه من الاسترخاء بنوعيه الذي خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي وأدى إلى الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر مع التركيز بصورة فعالة في الوعي بأداء المهارات ، ويتفق هذا مع ما أشار إليه محمد العربي (٢٠٠٢) أن الاسترخاء يخفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية وتقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي والعودة إلى نقطة الاتزان (١٦: ٢١٧، ٢١٦). واشتمل البرنامج أيضاً على التصور العقلي الذي يقوي الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسلّة من الجهاز العصبي إلى العضلات ويساعد الطالبة في تحقيق المزيد من المعرفة والفهم والوعي لأداء المهارات الحركية ، كما أن تصور الطالبة لكل أجزاء المهارات والعناصر المكونة لجملتها مستوى الأداء المبتكرة مع تكرار استرجاعها حتى يتم ثباتها في العقل بنفس إيقاع الحركة ولكافة الأبعاد المحيطة ( كالظروف البيئية ، الأصوات ، حركات الجسم ، الإحساس الحركي ) مع التدريب المستمر وإشراك العديد من الحواس كل ذلك ساعد على تطوير الوعي ورفع مستوى الأداء لمهارات التمرينات والتعبير الحركي الحديث ، ويتفق هذا مع ما أشار إليه مارتنز **Martens** أهمية أن يشمل البرنامج التدريبي الأساسي للتصور على مرحلة الوعي الحسي ويعتبر من الخطوات الهامة لتحسين مهارات التصور لدى الرياضي حتى يتمكن من معرفة وضع جسمه وتوقيت الحركة وتغيير الاتجاه وإحساساته وانفعالاته أثناء الأداء وكل ذلك يساهم بدور فعال في تطوير وتحسين الوعي وبالتالي مستوى الأداء . ويتفق هذا مع ما أشار إليه أسامة كامل (٢٠٠٠) أن الخطوة الأولى لتحسين مهارات التصور العقلي أن تصبح الطالبة لديها وعي بخبراتها السابقة وكما استطاعت استخدام حواس أكثر (البصر، الشعور، السمع ... الخ) كانت فرصتها أفضل في تكوين الصورة العقلية الواضحة لخبراتها ، وفي كثير من الأحيان بالرغم من الأداء الآلي للمهارات فإن الطالبة لا يكون لديها وعي ببعض عناصر الأداء الهامة لتلك المهارات لذلك فإن أهم خطوة للتصور تتطلب مساعدة الطالبات على أن يصبحن أكثر وعياً بجميع الحواس أثناء أدائهن الرياضي وأن يعطين اهتماماً لحركات أجسامهن.. التوقيت .. انسيابية الحركة (٦: ١٣٤).

ويتفق مع ما أشار إليه جيفري **Jeffrey** (٢٠٠٠) (٢٣) أن البرامج الجسدية تحسن الوعي وتساعد الناس على معرفة أجسامهم ومشاعرهم وتطوير الذات، ويتفق هذا مع ما أشار إليه لوك **Luke Behneke** (٢٤) أن تدريب المهارات العقلية تعتبر من الطرق المؤثرة التي تحسن العنصر النفسي للحركة الجسدية وكذلك العوامل المؤثرة في الحركة والأداء وتساعد على السيطرة الذاتية وتحسن الوعي الذاتي الذي يحسن من الحالة النفسية للطالبات.

وهذا يحقق الغرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الوعي الذاتي والعوامل المؤثرة في الأداء ومستوى الأداء في امتحان الجمل الحرة للتمرينات والتعبير الحركي الحديث ولصالح المجموعة التجريبية".

تشير نتائج الجدول رقم (٢٣) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات الحس حركية والقدرات الموسيقية قيد البحث ، وترجع الباحثان ذلك للبرنامج المقترح وما اشتمل عليه من تدريبات عقلية وسمعية وإيقاعية كان لها الأثر في تحسين القدرات الحس حركية والموسيقية والذي يعتبر أفضل من الأسلوب التطبيقي المتبع بالكلية فالإحساس الحركي يحدث نتيجة لاستئارة بعض الأعضاء الحسية المختلفة في وقت واحد، وهذه الاستئارة الحسية تؤدي إلى الإحساس باتجاه وشكل وسرعة الحركة وكذلك موقع الجسم وأجزائه وما للعضلات والأطراف والمفاصل من دور في توجيه الحركة مما يؤدي إلى

تنمية الجهاز العضلي العصبي في اتجاه الأداء المهاري وبالتالي تحسين القدرات الحس حركية والموسيقية ورفع كفاءة الطالبات ، ويتفق هذا مع ما أشارت إليه فاطمة العزب (١٩٩٣) أن دراسة عناصر الحركة بصورة عميقة وتشكيلاتها توضح فنيات الأداء وتحدد معالم الحركة ، وأن كل حركة تحدث في مكان ما وتحتاج لإيقاع له ثلاث أجزاء (الانسياب،التتابع،التكرار) كما تتطلب طاقة تعطي القوة والقدرة للحركة ، وقيام الطالبات بتجريبها تزيد من قدرة الطالبات على الحكم الفني،وعندما يصبح على وعي وإحساس بالمكان الذي نتعامل معه وبالزمن الذي نستغرقه وبالطاقة التي نبذلها نكون أكثر فهما لكيفية استخدام هذه العناصر بكفاءة عالية (١٣ : ٨٧).

وهذا يحقق الفرض الرابع والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات الإدراك الحس حركي والقدرات الموسيقية ولصالح المجموعة التجريبية".

تشير نتائج الجدول رقم (٢٤) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الوعي الذاتي ومستوى أداء العناصر المؤثرة في الحركة ومستوى امتحان الجمل الحرة للتمرينات والتعبير الحركي الحديث لدى المجموعة الضابطة ، في حين توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الوعي الذاتي ومستوى أداء العناصر المؤثرة في الحركة ومستوى امتحان الجمل الحرة للتمرينات والتعبير الحركي الحديث لدى المجموعة التجريبية ، وترجع الباحثتان ذلك إلى أن الأداء الجيد للجسم واستغلال الفراغ واستخدام المستويات والاتجاهات بشكل سليم والقدرة على بذل الجهد المطلوب ساعد الطالبات على أن يصبحن أكثر وعياً بجميع الحواس أثناء أدائهن وأن يعطين اهتماماً لحركات أجسامهن والتوقيت وانسيابية الحركة وذلك يرتبط بالوعي مما يؤدي إلى تحسن عناصر الحركة و تحسن مستوى الأداء ، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه صافية أحمد وسامية ربيع (٢٠٠٢) نقلاً عن لابان Laban الذي قدم تصنيف لعناصر الحركة مرتبط بالوعي وهو الوعي بالفراغ والوعي بالجسم والوعي بالجهد والعلاقة الحركية ثم قام بتحليل كل عنصر إلى عناصر فرعية له تحدد مدى ارتباط كل منهم بالوعي (١٠ : ١٩٠) ويتفق ذلك مع سكرينار وآخرون (١٩٩٠) Skrinar. G, et all (٣٢) ستيفينز وآخرون Stephens et all (١٩٩٩) (٢٨) جينسبرج Ginsburg (١٩٩٩) (٢١) جاميس وآخرون James. S et all (٢٠٠١) (٢٢) مالمجرين وآخرون Malmgren et all (٢٠٠١) (٢٥) أن هناك علاقة وثيقة بين الوعي والحركة والحس.

وهذا يحقق الفرض الخامس والذي ينص على " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الوعي الذاتي والعوامل المؤثرة في الأداء ومستوى الأداء في امتحان الجمل الحرة للتمرينات والتعبير الحركي الحديث".

#### الاستخلاصات :

- ١- البرنامج المقترح النفس حركي كان له تأثير إيجابي على تحسين الوعي الذاتي والعوامل المؤثرة في مستوى أداء الجمل الحرة للتمرينات والتعبير الحركي الحديث للمجموعة التجريبية.
- ٢- البرنامج المقترح النفس حركي كان له تأثير إيجابي على اختبارات الإدراك الحس حركي والقدرات الموسيقية للمجموعة التجريبية.
- ٣- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث.
- ٤- توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الوعي الذاتي والعوامل المؤثرة في الأداء

ومستوى الأداء في امتحان الجمل الحرة للتمرينات والتعبير الحركي الحديث للمجموعة  
التجريبية وعلاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائياً للمجموعة الضابطة.

#### التوصيات :

- 1- الاستعانة بالبرنامج المقترح النفس حركي التي تم تطبيقه في هذا البحث لتحسين الوعي الذاتي للطالبات بكليات التربية الرياضية على مستوى جمهورية مصر العربية بالتالي تحسين العناصر المؤثرة في مستوى الأداء للتمرينات والتعبير الحركي الحديث.
- 2- الاهتمام بالاسترخاء (العضلي والعقلي) لخفض التوتر العضلي والعقلي وإتقان التصور العقلي مما يؤدي إلى تحسين الوعي الذاتي ومستوى الأداء المهاري للجمل الحرة للتمرينات والتعبير الحركي الحديث.
- 3- استخدام مهارة التصور العقلي بأبعاده المتعددة ( التصور البصري والتصور السمعي والإحساس الحركي) حيث أكدت النتائج أهمية كل بعد في تحسين الوعي الذاتي والعناصر المؤثرة في مستوى الأداء للتمرينات والتعبير الحركي الحديث.
- 4- التدريب على أبعاد مهارة تركيز الانتباه والتي تضمنها البرنامج المقترح لدورها الفعال في زيادة المعارف المرتبطة بالأداء والعناصر المؤثرة فيه وبالتالي تحسين الوعي الذاتي.
- 5- إجراء دراسات أخرى في مجال الوعي الذاتي تشمل مراحل سنوية مختلفة وبرامج جسدية متنوعة لمعرفة تأثيرها على الوعي.

#### قائمة المراجع :

##### أولاً : المراجع باللغة العربية :

- 1- أمال أحمد الصادق: اختبارات سيثور للقدرات الموسيقية ، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٧٢.
- 2- أمال محمد يوسف : فاعلية برنامج للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والتصور الذهني ومستوى أداء مهارات في الياليه ، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣.
- 3- إبراهيم فريد الدر: الأسس البيولوجية لسلوك الإنسان، ط١، بيروت : الدار العربية للعلوم، ١٩٩٤.
- 4- إجلال محمد إبراهيم ونادية درويش: الرقص الابتكاري الحديث، القاهرة، دار الهنا للطباعة، ١٩٩٤.
- 5- أسامة كامل راتب : النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، ط١، القاهرة : دار الفكر العربي، ٢٠٠٤.
- 6- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط١، القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠.
- 7- أيمن أحمد عبد الفتاح : تأثير بعض الإدراكات الحس- حركية على مستوى الأداء المهاري في الهوكي ، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٠.

- ٨- سامية أحمد الهجرسي : التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعية، ط١، القاهرة: مكتبة ومطبعة الغد، ٢٠٠٤.
- ٩- سيد عبد المقصود : نظريات الحركة ، القاهرة : مطبعة الشباب الحر ومكتبتها ، ١٩٨٦ .
- ١٠- صفية أحمد و سامية ربيع : الباليه والرقص الحديث ، ط١، القاهرة : كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ .
- ١١- علي عسكر : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة : دار الكتاب الحديث ، ١٩٩٩ .
- ١٢- عنايات علي لبيب و بركسان عثمان حسين : التمرينات والجمباز الإيقاعي ، القاهرة، ٢٠٠١ .
- ١٣- فاطمة العزب : التعبير الحركي الحديث بين النظرية والتطبيق، الإسكندرية، مركز الدلتا للطباعة، ١٩٩٣ .
- ١٤- ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- ١٥- محمد العربي : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ .
- ١٦- محمد العربي : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط٢، القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢ .
- ١٧- محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة : دار الفكر العربي، ٢٠٠١ .
- ١٨- نادية أبو السعود : العلاقة بين بعض قدرات الإدراك الحسي - حركي ومستوى الأداء في مادة التعبير الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠ .
- ١٩- ناريمان محمود الحسيني : فاعلية التدريب العقلي والإيقاع الحركي على مستوى أداء الشقلبية الأمامية على حصان القفز والثبات الانفعالي للطالبات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٤ .
- ٢٠- وفاء السيد محمود : بعض متغيرات الإدراك الحاس حركي وعلاقتها بمستوى أداء اللاعبات في الجمباز الإيقاعي ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣ .

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية :

- 21-Ginsburg , C.: **Body-image, movement and Consciousness :Examples from a somatic Practice in the Feldenkrais Method.** Journal of Consciousness Studies ,6(2-3), 79-91,1999.
- 22-James Stepens,: **use of Awareness Through Movement Improves Balance and Balance Confidence in People With Multiple Sclerosis :Apanomized Controlled Study .**Neurology Report , Vol 25 .No.2.2001.
- 23-Jeffrey C. Ives, Jacob Sosnoff .: **eyond the Mind-Body Exercise Hype** ، the Physician and Sports Medicine –VOL 28 - NO. 3 – March ,2000.

- 24-Luke Behncke.:**Mental Skills Training For Sports: A Brief Review** athletic insight The Online Journal of Sport Psychology, 2004.
- 25- Malmgren-Olsson, E., Armelius, B., & Armelius, K.: **A comparative outcome study of body awareness therapy, Feldenkrais, and conventional physiotherapy for patients with non-specific musculoskeletal disorders: Changes in psychological symptoms, pain and self-image. Physiotherapy-Theory-and-Practice**, 17(2), 77-95,2001.
- 26- Natalie Durand-Bush & Kelly Doell.: **The use of journals and interviews to facilitate self-awareness and resonance**, XIth European Congress of Sport Psychology Copenhagen, 22-27 July 2003 .
- 27- Ruth, S., & Kegerreis, S.: **Facilitating cervical flexion using the Feldenkrais Method: Awareness Through Movement**. Journal of Sports and Physical Therapy, 16(1), 25-29 ,1992 .
- 28- Stephens, J.L , Call, S., Evan, K., Glass, M., Gould, C., & Lowe, J.: **Responses to ten Feldenkrais Awareness Through Movement Lessons by four women with multiple sclerosis: Improved quality of life**. Physical Therapy Case Reports, 2(2), 58-69, 1999.

مواقع على الشبكة العالمية للمعلومات ( Internet ) في مجال البحث :

- 29- <http://www.athleticinsight.com/Vo16Iss1/MentalSkillsReview.htm#ABSTRACT>
- 30-<http://www.learningbreakthrough.com/program/explain.htm>29-
- 31-<http://www-thinking-allowed.com/iwa-d.html#w009>
- 32- <http://www.wsu.edu/salu/body/fitness.htm>
- 33- <http://www.feldenkrais-resources.com/trainingprog.htm>