

الأداء المهاري في مادة التعبير الحركي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات

* د. سها محمد فكري

* د. علا توفيق إبراهيم إمام

المقدمة:

إن طلاب الجامعة بمثابة الركيزة الرئيسية لمستقبل المجتمع ، وإذا كانت المؤسسات التعليمية المعنية بإعداد الطالب الجامعي تسعى حثيقة لتقديم الرعاية الحقة والتوجيه السليم له ، وفتنا لمعايير وأسس علمية ، فإن هذا يتطلب التعرف على مشكلاته على وجه العموم ومشكلاته الدراسية على وجه الخصوص وتقع على الجامعة مسئوليات جمة من أهمها الكشف عن المشكلات الدراسية التي تواجه الطلاب لأن معرفة تلك المشكلات يؤدي إلى وضعها في بؤرة انتباه القائمين على تصميم برامج إرشادية وبحوث ودراسات تساعد في عمليات التخطيط والتوجيه وتساعد الطلاب على التكيف في تلك المرحلة (٧ : ٤٤٧).

وقد أثبتت العديد من الدراسات منها دراسة "رشاد عبد العزيز" (٢٠٠٠) "ورشاد موسى" (١٩٩٩) ويوسف عبد الفتاح " (١٩٩٥) وغيرهم أن من أهم أسباب المشكلات الدراسية التي يعاني منها الطالب الجامعي طبيعة الإمتحانات وعلاقتها بنظام التعليم وأهدافه (٨ : ٤٥٢).

كما أوضحت العديد من الدراسات منها دراسة " جابر عبد الحميد " "وسهير أنور" "وبارون" " BARON " "وبابن" "BYEN" ... الخ أن التحصيل الأكاديمي الذي يصل اليه الفرد لا يتوقف على امكانيات الفرد العقلية

* مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان.

* مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان.

فقط ، بل يتأثر بالعديد من المتغيرات الإنفعالية والدافعية والاجتماعية وغيرها فقد تتوفر لدى الفرد الإمكانيات العقلية والقدرات والمهارات الحركية التي تؤهله لمستوى تحصيل وأداء مناسب ، إلا أنه لا يصل إلى هذا المستوى لأن هناك من العوامل ما يعوق استخدام تلك الإمكانية وممارستها (٥ : ٤١) ، (٦ : ٣٦) .

فالشخصية غالباً ما تعبر عن مظاهر سلوكية تتميز بالثبات النسبي عبر مواقف الحياة المختلفة وفي ضوء اختلاف شخصيات الأفراد فإهم بالتالي يختلفون في ردود فعلهم للمواقف الضاغطة. وليست الشخصية مجموعة معينة من السمات ولكنها في الحقيقة محصلة تفاعل هذه السمات (٩ : ٣٢) ، (٢ : ٩) .

وقد أشار " على عسكر " (٢٠٠٠م) أنه قد وجد أن سمات مثل القلق الإنبساطية ، الإنفعالية ، درجة الثقة بالنفس ، التفاؤل ، الشعور بالذنب وغيرها من السمات لها علاقة في نوعية الاستجابات السلوكية للمواقف المختلفة بمعنى آخر أن هذه السمات الشخصية تساهم سلباً أو إيجاباً في الضغوط الواقعة على الفرد وردود أفعاله (٩ : ٤٢) .

كما أوضح " أحمد عباده " (١٩٩٧م) أهمية قياس (القلق ، العصبية ، الاكتئاب ، النكوص ، الإجهاد النفسي ، الشعور بالذنب ، الإنبساطية ، الإستراتيجية) في تشخيص وتفسير أبعاد شخصية الفرد الموقفية من حيث ردود أفعاله تجاه المواقف المختلفة وبالتالي البحث عن استراتيجيات أو وسائل لتعديل السلوكيات المترتبة على هذه الحالات الإنفعالية إذا كانت في صورتها اللاسوية ، أي أنها تساعد في عملية تقويم شخصية الفرد في مواقعها المختلفة (٢ : ٢٠) .

ويشير " أسامه راتب " (٢٠٠٠م) أنه على المدرب أو المدرس القيام بتعبئة الطاقة النفسية للطلاب أو اللاعب بغرض الوصول إلى أفضل حالة من الاستعداد النفسي تسمح بتحقيق أقصى وأفضل أداء حركي ممكن أثناء عملية التقييم ، وتلك الطاقة النفسية تتأثر بالعديد من مصادر الإنفعال والدافعية والشخصية ، ويتطلب

ذلك برنامج طويل المدى يحتاج إلى تدريب وممارسة كما هو الحال في التدريب على المهارات البدنية والحركية (٣ : ٥٣) ، (١٦ : ١٧) .

والتعبير الحركي من الأنشطة الرياضية التي تساعد في تحقيق هدف تنمية الشخصية المتكاملة عن طريق تحقيق الذات ، كما أنه يتأثر بحالة الفرد النفسية . فالأداء المهاري في التعبير الحركي يعتمد على الإحساس الحركي الذي يتمثل في قدرة الفرد على التحكم في أوضاع جسمه مع التنويع والتغيير فيها في الفراغ وكذلك سرعة الاستجابة للعمل العضلي والاستمرار في هذا العمل في إطار متوافق ومتجانس كما يعتمد على الإنتباه والقدرة العالية على التركيز وإظهار القدرات الابتكارية والتعبير المباشر عن الأحاسيس والإنفعالات في شكل أداء حركي مميز بالجمال والرشاقة والانسيابية . وعلى ذلك فهو يؤثر ويتأثر بالطاقة النفسية للفرد (١ : ٧٦) (١١ : ٩) .

مشكلة البحث :

تبرز مشكلة البحث الحالية من خلال مجموعة الملاحظات التي تجمعت لدى الباحثان من خلال اطلاعهم على الأبحاث والدراسات السابقة وأثناء تدريسهم وتقييمهم لأداء الطالبات في مادة التعبير الحركي ، تلك الملاحظات التي شكلت مجموعة من المؤشرات التي تمثل الاختلاف الكبير بين مستوى أداء معظم الطالبات في اختبار تقييم الأداء المهاري بعد نهاية تدريس المنهج داخل المحاضرة ومستوى أدائهن في اختبار نهاية الفصل الدراسي أمام اللجنة المشكلة للتقييم داخل لجنة الامتحان . مما أثار انتباه الباحثان لدراسة الحالات الإنفعالية الهامة في شخصية تلك الطالبات في هذا الصدد . ومن ثم ركزت الباحثان على قياس مدى تأثير جوانب سمات شخصية الطالبة الموقفية التي تحكم سلوكها عبر حالة موقفية وليست دائمة وذلك بعد نهاية تدريس المنهج المقرر داخل حجرة المحاضرات وكذا داخل لجنة امتحان نهاية الفصل الدراسي ، حيث يعتمد الأداء المهاري للتعبير الحركي على الانسيابية في الحركة

والتوافق العضلي العصبي والايقاع الحركي والموسيقى ومجموعة من العناصر الحركية التي قد تتأثر بأبعاد شخصية الطالبة الموقفية وسمات شخصيتهم العادية.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- ١- دراسة العلاقة بين بعض السمات الشخصية المقاسة بمقياس الثمانية حالات في الشخصية (القلق ، العصبية ، الاكتئاب ، النكوص ، الإجهاد النفسي ، الشعور بالذنب ، الإنسباطية ، الإستثارية) ومستوى الأداء المهاري لطالبات الفرقة الرابعة بعد نهاية تدريس المنهج داخل حجرة المحاضرات.
- ٢- دراسة العلاقة بين بعض السمات الشخصية - قيد الدراسة - ومستوى الأداء المهاري لطالبات الفرقة الرابعة أمام لجنة الامتحان المشكلة في نهاية الفصل الدراسي .
- الارتباط بين بعض السمات الشخصية - قيد الدراسة - ومستوى أداء الطالبات داخل حجرة المحاضرات وداخل لجنة الامتحان.
- ٣- دراسة الفروق بين مستوى الأداء المهاري للطالبات في مادة التعبير الحركي داخل حجرة المحاضرات ولجنة الامتحان.

فروض البحث:

- ١- هناك علاقة إيجابية بين بعض السمات الشخصية - قيد الدراسة - ومستوى الأداء المهاري للطالبات داخل حجرة المحاضرات.
- ٢- هناك علاقة إيجابية بين بعض السمات الشخصية - قيد الدراسة - ومستوى الأداء المهاري للطالبات داخل لجنة الامتحان.
- ٣- هناك علاقة عكسية بين درجات بعض السمات الشخصية - قيد الدراسة - داخل حجرة المحاضرات وداخل لجنة الامتحان وكذلك مستوى الأداء المهاري للطالبات داخل حجرة المحاضرات وداخل لجنة الامتحان.

٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين مستوى الأداء المهاري للطالبات داخل حجرة المحاضرات وداخل لجنة الامتحان لصالح مستوى الأداء المهاري داخل حجرة المحاضرات.

الدراسات السابقة:

- قام "خالد أحمد حسب الله" (١٩٩٦م) بدراسة بهدف التعرف على الفروق في الأداء البدني والأداء المهاري والسمات الشخصية بين لاعبي الكرة الطائرة وفقاً لتخصصاتهم وارتباط ذلك بالأداء البدني والمهاري وسمات الشخصية، واستخدم المنهج الوصفي، وقائمة "فرايبورج" للشخصية الذي أعده للعربية محمد حسن علاوي " وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى أداء عينة البحث وفقاً لكل سمة على حدا (٧).

- قام كل من "كران" "KRAN" والكسندر "ALEXANDER" (١٩٩٦) بدراسة بهدف معرفة العلاقة بين توقعات الأداء والقلق ومستوى الأداء لطلاب الكلية من لاعبي الكرة الطائرة، واستخدموا المنهج الوصفي وخلصت النتائج إلى أن المستوى المتوسط للقلق عامل مؤثر في الثقة بالنفس والأداء الأفضل (١٥).

- أجرى "مسعد العيوطي" (١٩٩٩م) بدراسة بهدف دراسة العلاقة بين بعض سمات الشخصية ومستوى أداء المهارات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة، واستخدم المنهج الوصفي، وبلغ عدد العينة ١٠٠ لاعب بالدوري الممتاز، كما استخدم اختبار "كاتل" للشخصية وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين ذو المستوى العالي واللاعبين ذو المستوى الأقل في سمات الشخصية (١٣).

- قامت "غادة ربيع حسن" "وسناء محمود مأمون" (٢٠٠٠م) بدراسة بهدف الأعراض النفس - جسمية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية ومستوى الأداء في التمرينات والتعبير الحركي، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت عينة

لبحث ٢٠٠ طالبة ، واستخدمت قائمة الأعراض النفس - جسمية للرياضيين وقائمة "فرايبرج" للشخصية ، وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين سمة العصبية ومستوى الأداء في التمرينات والتعبير الحركي (١٠).

إجراء البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لمناسبته وطبيعة هذه الدراسة.

ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، للعام الدراسي ٢٠٠٠ / ٢٠٠١ م ، وقد بلغ إجمالي عينة البحث (٢١٠) طالبة بعد استبعاد الراسبات.

ثالثاً: أدوات جمع البيانات:

اشتملت أدوات جمع البيانات على :

- ١- مقياسين الثمانية حالات في الشخصية: (القلق ، العصبية ، الاكتئاب ، النكوص ، الإجهاد لنفسي ، الشعور بالذنب ، الإنساطية ، الإستراتيجية) ، ملحق رقم (١).
- ٢- تقدير المحكمين لقياس مستوى الأداء في التعبير الحركي.

مقاييس الثماني حالات في الشخصية:

قام بإعداد المقاييس كلاً من كاتل "CATTELL" و "بارتون" "BARTON" و "كوران" "CURRAN" وتم نشره بواسطة مؤسسة اختبارات الشخصية والقلدرات عام (١٩٧٦) وقام بترجمته إلى العربية وتقنيه "أحمد عباده" (١٩٩٧) (٢ : ١٧) على عينات مختلفة من الشباب بالمجتمع البحريني والمصري ، وقد صممت المقاييس الثمانية لقياس حالات انفعالية هامة من جوانب شخصية الفرد

الموقفية أى شخصية الفرد التي تحكم سلوكه عبر حالة موقفية وليست دائمة . وتتكون المقاييس الثمانية من (القلق ، العصبية ، الاكتئاب ، النكوص ، الإجهاد النفسي ، أو الإعياء ، الشعور بالذنب ، الإنبساطية ، الإستراتيجية) . ويحتوي كل مقياس من هذه المقاييس على (١٢) عبارة تعبر عن الفرد من خلال فترة معينة وهي فترة أداء المقاييس ولكل عبارة أربعة بدائل وهي أ، ب ، ج ، د (٢ : ٣٣ - ٣٥) وقد قامت الباحثتان بحساب المعاملات العلمية للمقاييس الثمانية على النحو التالي:

البيانات:

قامت الباحثتان بتطبيق المقاييس على عينة قوامها (٣٠) طالبة سحبت بطريقة عشوائية من مجتمع البحث لإيجاد معاملات الثبات عن طريق تطبيق المقاييس وإعادة تطبيقها بفواصل زمنية (١٥) يوما بين التطبيق الأول والثاني ، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد الارتباط بين التطبيق الأول والثاني جدول (١).

جدول (١)

معامل الثبات لمقاييس الثماني حالات في الشخصية

ن = ٣٠

معامل الارتباط	الفرق بين	المقاييس الثاني		المقاييس الأول		المعاملات الإحصائية
		ع	س	ع	س	
٠,٧٩	٠,١١	٤,٥٩	١٧,٠٢	٤,٠٣	١٦,٩١	القلق
٠,٨٢	٠,٣٨	٣,٣٥	١٨,٩٤	٣,٥٥	١٩,٣٢	العصبية
٠,٨٤	٠,٠٨	٣,٦٧	١١,٤٥	٣,٥٨	١١,٥٣	الاكتئاب
٠,٧٨	٠,٦٦-	٥,١٥	١٦,٨٣	٥,٤٧	١٦,١٧	النكوص
٠,٨٣	٠,١٦-	٤,٢٩	١٣,٠٥	٤,٤٣	١٢,٨٩	الإجهاد النفسي
٠,٨٥	٠,٠٧	٣,٤١	٩,٨٥	٣,١٤	٩,٩٢	الشعور بالذنب
٠,٨٦	٠,١٠-	٣,٣٩	١٦,٩٤	٣,٩٣	١٦,٨٤	الإنبساطية
٠,٨٢	٠,١٢	٢,٠٤	١٧,٧٧	٤,٩٢	١٧,٨٩	الإستراتيجية

يتضح من الجدول أن معامل الارتباط يتراوح ما بين (٠,٧٨ ، ٠,٨٦) وذلك باستخدام معامل ارتباط "بيرسون" مما يدل على ثبات مقاييس الثماني حالات في الشخصية.

الصدق:

استخدمت الباحثتان طريقة صدق التمايز (المقارنة الطرفية) بواسطة إيجاد الربيعين الأدنى والأعلى ، ثم المقارنة بينهم باستخدام اختبار (ت) لإيجاد الفروق بين الربيعين الأدنى والأعلى جدول (٢).

جدول (٢)

دلالة الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لمقاييس

الثماني حالات في الشخصية

معامل الارتباط	الفرق بين	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		المعاملات الإحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س	
*١٥,٩٦	٦,٩١-	٤,٧٢	٢٠,٨٦	٤,١٢	١٤,٠٥	القلق
*٩,٧٦	٣,٢٩-	٣,٤٧	١٩,١٣	٣,٤٣	١٥,٨٤	العصبية
*٢٠,٤٣	٧,٢٤-	٣,٧٧	١٥,٥٥	٣,٤٧	٨,٣١	الاكتئاب
*١٢,٨٥	٦,٨٩-	٥,٧٦	١٨,٨٢	٥,١٩	١١,٩٣	التكوص
*١٤,٦١	٦,٣٤-	٤,٥١	١٦,٠٥	٤,٣٦	٩,٧١	الإجهاد النفسي
*١٧,٥٧	٦,٦٦-	٣,٩١	١٤,١١	٣,٨٤	٧,٤٥	الشعور بالذنب
*٨,٥٥	٣,١٣-	٣,٦٢	١٦,٨٣	٣,٨٦	١٣,٧٠	الإنسيابية
*١٢,٤٦	٥,٩٦-	٤,٩٧	٢٠,١٩	٤,٨١	١٤,٢٧	الإستثارية

* قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٤٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

بتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الربيعين الأدنى والأعلى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية وذلك لصالح الربيع الأعلى مما يدل على صدق مقياس الثماني حالات في الشخصية.

* تطبيق أدوات البحث:

التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية في ٧/٤/٢٠٠١م بهدف حساب المعاملات العلمية لمقاييس الثماني حالات في الشخصية وكذلك للتعرف على مدى استيعاب وفهم أفراد العينة للمقاييس.

* التطبيق الأول للمقاييس (داخل حجرة المحاضرات):

تم التطبيق الأول للمقاييس بعد نهاية تدريس المنهج المقرر على الفرقة الرابعة داخل حجرة المحاضرات وذلك في الفترة من ٣/٥/٢٠٠١م إلى ٧/٥/٢٠٠١م. وقد تم اختبار مستوى الأداء في نفس التاريخ السابق بواسطة لجنة مشكلة من ثلاث أساتذة في مادة التعبير الحركي فيما لا تقل خبرتهم عن (١٥) عاما من التدريس والتقييم.

* التطبيق الثاني للمقاييس (داخل لجنة امتحان نهاية الفصل الدراسي):

تم تطبيق الثاني لمقاييس الثمانية حالات في الشخصية قبل دخول لجنة الامتحان السنهائي للطالبات وذلك خلال الفترة من ١٧/٥/٢٠٠١م إلى ٢١/٥/٢٠٠١م. وقد تم اختبار مستوى الأداء في نفس الفترة عن طريق اللجنة المشكلة لاختبار نهاية الفصل الدراسي.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثان حزمة الإحصاءات لبحوث العلوم الإجتماعية باستخدام برنامج SPSS وذلك لإيجاد معامل ارتباط بيرسون واختبار (ت).

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين مقاييس السمات في الشخصية ومستوى الأداء

المهاري في التعبير الحركي داخل المحاضرة ن = ٢١٠

معاملات	مقاييس الشخصية
*٠,٢٤	القلق
٠,١١	العصبية
٠,٠٩	الاكتئاب
*٠,٢٢	النكوص
*٠,٢٣	الإجهاد النفسي
*٠,١٦	الشعور بالذنب
*٠,١٧	الإنسبانية
*٠,٢٤	الاستثارية

دلالة معامل الارتباط (٠,١١) عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من الجدول السابق دلالة معاملات الارتباط بين مقاييس الشخصية ومستوى الأداء المهاري في التعبير الحركي في سمات (القلق ، النكوص ، الإجهاد النفسي ، الشعور بالذنب ، الإنسبانية ، الإستثارية). كما يتضح أيضا عدم دلالة معاملات الارتباط مع سمات (العصبية والاكتئاب).

تشير نتائج الجدول السابق إلى دلالة معاملات الارتباط بين السمات الشخصية (القلق، النكوص ، الإجهاد النفسي ، الشعور بالذنب ، الإنسبانية ، الإستثارية) ومستوى الأداء المهاري في التعبير الحركي داخل حجرة المحاضرات وتعزو الباحثان

ذلك إلى الارتباط الوثيق بين مختلف سمات وصفات الفرد ومعارفه ومعلوماته ومستوى الأداء المهارى الحركي له ، حيث أن أهم طرق ووسائل تنمية مختلف المهارات الحركية والصفات البدنية تعتمد على تنمية وتطوير الصفات والسمات الشخصية للفرد والعناية بمختلف النواحي النفسية والعقلية له ، فالشخصية هي الأساس الذاتى لممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة ، والتعبير الحركي من الأنشطة الرياضية الهامة التي تزخر بأنواع متعددة من الخبرات الإنفعالية التي تتميز بقوتها والتي تؤثر تأثيرا واضحا في سلوك الفرد وتتأثر بسماته الشخصية ، كما أن الأداء المهارى للتعبير الحركي يتطلب من الطالبة القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا (كالإدراك ، الإنتباه ، التذكر ، الربط ، التفكير) التي تتأثر إلى حد كبير بسمات الشخصية.

وبعض ذلك ما أشار إليه "أسامه راتب" (٢٠٠٠) إلى أن هناك علاقة إيجابية بين بعض سمات الشخصية والأداء الحركي الرياضي مستندا في ذلك على ما توصل إليه "كوبر" "COOPER" (١٩٦٩) و "هارد مان" "HARDMAN" (١٩٧٣) و "أوجليفي" "OGILIRE" (١٩٧٧) و "أسامه راتب" (١٩٩١) إلى أن هناك سمات شخصية ترتبط بالأداء الرياضي وهي (الإنبساطية ، القلق ، الاستقرار الإنفعالي ، الثقة في النفس ، التوتر والعصبية ، المثابرة ، السيطرة) وغيرها من السمات (٣ : ٥٤). ويذكر "بارون" "BARON" (١٩٩٧) أن (القلق والإجهاد النفسي والإستراتيجية) من السمات الشخصية التي تؤثر على العمليات العقلية العليا (كالإدراك والإنتباه والتذكر والتفكير) إذ تسهم في الوقوع في أخطاء الإدراك وتعمل على تشتت الإنتباه وعدم القدرة على التركيز ولا تساعد على التذكر الجيد للأحداث أثناء الإنفعال أو التصور الصحيح ، كما تسهم في إعاقه التفكير أو بطء التفكير (١٦ : ٣٧).

كما يشير الجدول إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين سمة (الاكتئاب والعصبية) ومستوى الأداء وترجع الباحثتان ذلك إلى أن الرياضة تخفف من حدة

الاكتئاب لدى الأفراد كما أن المصاحبة الموسيقية والعمل الجماعي والطابع الفني والإبتكاري السار المحبب إلى النفس الذي يتميز به الأداء المهاري في التعبير الحركي يقلل من سمة الاكتئاب وكذلك العصبية.

ويستفقد ذلك مع ما أشار إليه " أسامه راتب " (١٩٩٨) و "دشمان" "DISHMAN" (١٩٨٦) من حيث التأثير الإيجابي لممارسة التمرينات الرياضية على خفض الاكتئاب والعصبية والتوتر وكذلك استخدام الممارسة الرياضة كنوع من الوقاية والعلاج في مجال الصحة النفسية (٤ : ٢٩،٣٠).

وبذا يتحقق الفرض الأول (جزئيا) الذي ينص على أن :
" هناك علاقة إيجابية بين بعض السمات الشخصية - قيد الدراسة - ومستوى الأداء المهاري للطلقات داخل حجرة المحاضرات ".

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين مقياس الثماني حالات في الشخصية ومستوى الأداء في التعبير الحركي داخل لجنة الامتحان

ن = ٢١٠

معاملات	مقياس الشخصية
*٠,٣٥	القلـق
*٠,١٢	العصبية
٠,١٠	الاكتئاب
*٠,٢٤	التكـوص
*٠,٨٨	الإجهـاد النفسـي
*٠,١٨	الشعـور بالذنب
*٠,١٩	الإنبـطاطية
*٠,٤٦	الإستـمارة

دلالة معامل الارتباط (٠,١) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق دلالة معاملات الارتباط بين سمات الشخصية ومستوى الأداء في التعبير الحركي لعينة البحث في سمات (القلق ، العصبية ، النكوص ، الإجهاد النفسي ، الشعور بالذنب ، الإنساضية ، الإستشارية) ، وعدم دلالة معامل الارتباط بين (الاكتئاب) ومستوى الأداء ، وذلك داخل لجنة الامتحان.

تشير نتائج الجدول السابق إلى دلالة معاملات الارتباط بين سمات الشخصية (القلق ، العصبية ، النكوص ، الإجهاد النفسي ، الشعور بالذنب ، الإنساضية ، الإستشارية) ومستوى الأداء المهاري للطلبات في مادة التعبير الحركي داخل لجنة الامتحان.

وتعزو الباحثان ذلك إلى أن النشاط الرياضي يعبر عن شخصية الفرد ككل ، فالشخصية تؤثر وتتأثر بالأداء الرياضي فتطوير السمات النفسية الخاصة لدى الطالبات من العوامل الهامة التي ترتبط بالارتقاء بمستوى قدراتهم وامكاناتهم ، والتعبير الحركي يعبر عن مستوى قدرة الطالبة على التصور والتذكر والتفكير والابتكار والانتباه ويتأثر ذلك بمستوى السمات الشخصية والنفسية للفرد وبذلك يعبر عن طابعه الذاتي وتفرد في الأداء الحركي.

كما ترجع الباحثان تلك النتيجة إلى أن موقف الامتحان داخل اللجنة المشكلة للتقييم يمثل أحد الضغوط النفسية بشقيها الإنفعالي والعقلي التي تستجيب لها العديد من الطالبات ببعض المظاهر السلبية مثل زيادة القلق والإستشارية والعصبية وغيرها من الإنفعالات الغير سارة مع اختلاف تلك المظاهر من فرد لآخر فقد تكون تلك المظاهر إيجابية في بعض الأحيان.

ويتفق "حسن علاوي" (٢٠٠١) في أن الضغوط النفسية بشقيها الإنفعالي والعقلي أهم الأسباب في عدم وصول اللاعب إلى الأداء بمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراته (١٢ : ٢٣٧).

ويعضد ذلك ما أشار إليه " مفتي إبراهيم" (٢٠٠١) إلى أن هناك سمات شخصية تساعد الرياضي على مقاومة العقبات التي تقابله كالمثابرة ، الاستقلال ، ضبط الذات ، التصميم وكذلك هناك سمات شخصية تعوق الفرد الرياضي من الوصول للمستويات الرياضية رفيعة المستوى إذا زادت عن الحد المناسب كالقلق ، الكووس ، العصبية وغيرها فالشخصية تؤثر وتتأثر بالأداء الرياضي (١٤ : ٢٣٧).

ويتفق مع ذلك ما توصل إليه "مورجان" وزملاؤه (١٩٨٠) ، (١٩٧٩) ، إلى أن رياضي القمة يتميزون بدرجة مرتفعة في كل من النشاط (الحيوية) ، الإنبساطية مقابل انخفاض درجاتهم في كل من (حالة القلق ، سمة القلق ، التوتر ، الإحباط ، الغضب ، الاضطراب ، العصبية) ومن ناحية أخرى فإن الرياضيين الأقل نجاحا يتميزون بدرجة منخفضة في كل من النشاط (الحيوية) والإنبساطية مقابل ارتفاع درجاتهم في كل من (حالة القلق ، وسمة القلق ، التوتر ، الإحباط والغضب ، والتعب ، والعصبية) (٣ : ٦٤).

كما يشير الجدول السابق لعدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الاكثاب ومستوى الأداء وترجع الباحثان ذلك إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل عام والتعبير الحركي بشكل خاص يؤدي إلى زيادة مصادر الإنفعالات الايجابية مثل الاستمتاع ، السعادة ، الحماس ، التخيل الابتكار مما يخلص الفرد من الضغط العصبي والاكثاب.

وبذا يتحقق الفرض الثاني (جزئيا) الذي ينص على أنه :
"هناك علاقة إيجابية بين مقاييس التماهي حالات في الشخصية ومستوى أداء الطالبات داخل لجنة الامتحان".

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين مقياس الثماني حالات في الشخصية داخل حجرة المحاضرات
وداخل لجنة الامتحان وكذلك ومستوى الأداء المهاري داخل حجرة
المحاضرات وداخل لجنة الامتحان

ن = ٢١٠

معامل الارتباط	مقياس الشخصية
*٠,٥٥	القلبي
*٠,١٦	العصبية
٠,١١	الاكتئاب
*٠,٣٤	النكوص
*٠,٤٩	الإجهاد النفسي
*٠,١٥	الشعور بالذنب
*٠,٥٤	الإنسيابية
٠,٤٤	الإستراتيجية
*٠,١٩-	مستوى الأداء

قيمة معامل الارتباط (٠,١١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين مقياس الثماني حالات في الشخصية ومستوى الأداء في مادة التعبير الحركي.

وترجع الباحثان هذه النتيجة إلى أن الطالبة بعد نهاية تدريس المنهج المقرر تكون قد اكتسبت مجموعة من الخبرات والمهارات والمعلومات النفسية والبدنية والمهارية الخاصة بالاختبارات التطبيقية ، فعند ما يتم تقييمها في نفس مكان التدريب طوال الفصل الدراسي وعلى نفس الموسيقى المستخدمة وبعد أداء الأخطاء المناسب يساعدها ذلك على تعبئة قدراتها وطاقتها النفسية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي. أما تقييم أداء الطالبة في نهاية الفصل الدراسي داخل لجنة الامتحان فيتسم بالرهبة وارتفاع مستوى (قلق الحالة والإستراتيجية والعصبية والإجهاد النفسي) مما يكون له أثراً سلبياً

على مستوى الأداء المهارى للطالبة. ويؤيد ذلك " أسامه راتب " (٢٠٠٠) حيث يشير إلى أن ضعف مستوى الطاقة النفسية وارتفاع مستوى القلق والتوتر لدى الرياضي يؤدي إلى ضعف مستوى الأداء ويرى أن أفضل أداء يحدث عندما يكون لدى الرياضي درجة متوسطة من الطاقة النفسية ومستويات معتدلة من القلق والتوتر والعصية (٣: ١٧٤) ويعضد ذلك ما أشار إليه "مفتى إبراهيم" (٢٠٠١) أن القلق من أهم الحالات النفسية التي تؤثر على مستوى الأداء الرياضي سلباً أو إيجاباً ، الأمر يتوقف على درجته لدى الرياضي . فموقف الاختبار بوجه عام يتطلب من الطالب ما هو أكثر من المقدرة البدنية والمهارية ، فهو يتطلب المهارة النفسية وتعلم السيطرة على الاستنارات الإنفعالية المختلفة. (١٤ : ٢٤٤).

وبذا يتحقق الفرق الثالث الذي ينص على أنه:

" هناك علاقة عكسية بين درجات بعض السمات الشخصية - قيد الدراسة - داخل حجرة المحاضرات وداخل لجنة الامتحان وكذلك مستوى الأداء المهارى للطالبات داخل حجرة المحاضرات وداخل لجنة الامتحان " .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين مستوى أداء الطالبات داخل حجرة المحاضرات وداخل لجنة الامتحان

٢١٠ = ن

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	داخل لجنة الامتحان		داخل المحاضرة		مستوى الأداء
		ع	س	ع	س	
*٢٨,٨٤	٣,٤٩	١,٥٨	٣,٩٨	١,٥٦	٧,٤٧	

قيمة (ت) الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

يوضح الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين مستوى أداء الطالبات داخل حجرة المحاضرات وداخل لجنة الامتحان النهائي لصالح مستوى الأداء داخل حجرة المحاضرات.

وتعزو الباحثان تلك النتيجة لعدم الاهتمام الكافي بالأعداد النفسي طويل المدى وقصير المدى، مع عدم استخدام أساليب التوجيه والارشاد النفسي بصورة مناسبة تسمح بالارتقاء بمستوى أداء الطالبات المهارى وامكاناتهم بمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراتهم. وكذلك عدم الاهتمام بالاحماء قبل بدء الامتحان بشكل مناسب في مكان معد لذلك وكذا عدم استخدام الاسترخاء التخيلي أو التغذية الراجعة الحسوية أو استخدام عمليات التصور الذهني ، مع عدم الاهتمام بحضور الطالبات تدريسات واختبارات المستويات العالية من فرق الباليه والرقص الحديث والتدريب على مواقف تشبه الاختبارات والمنافسات المتوقعة بشكل كافي.

ويؤيد ذلك مع اشار إليه " مفتق إبراهيم " (٢٠٠١) إلى أهمية أن يخطط للإعداد النفسي للرياضي بعناية كما يخطط للإعداد البدني والمهارى المعرفي والخلقي. فيجب أن تسير كافة عمليات الأعداد المختلفة معاً في نفس الوقت وإن اختلفت الأساليب والجرعات وأن تكمل بعضها بعضاً. (١٤: ٢٣٥). ويعضد ذلك ما أشار إليه " أسامه راتب " (٢٠٠٠) أنه من الشائع أن يقضى الطالب معظم أوقاته في التدريب على تحسين قدراته البدنية والمهارية ، بينما لا يخصص حتى القليل من الوقت بهدف تحسين مقدراته ومهاراته النفسية ، بينما لا بد أن يأخذ اللاعب قدر مناسب من التدريب النفسي الذي يسمح له بإظهار أفضل مقدره له بدنياً ونفسياً. (٣: ١٧٣). ويشير " حسن علاوى " (٢٠٠١) إلى أن الأعداد النفسي طويل المدى وقصير المدى يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة لدى اللاعبين الرياضيين من حيث أنها عوامل هامة ترتبط بالارتقاء بمستوى قدراتهم وامكاناتهم .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة " مسعد رشاد " (١٩٩٩) (١٣) ودراسة " غادة ربيع " ، " سناء مأمون " (٢٠٠٠) (١٠).

وبذا يتحقق الفرض الرابع الذي ينص على أنه:

" توجد فروق دالة إحصائية بين مستوى أداء الطالبات داخل حجرة المحاضرات وداخل لجنة الامتحان لصالح مستوى الأداء داخل حجرة المحاضرات ."

الاستنتاجات:

- في ضوء تحليل النتائج توصلت الباحثان إلى الاستخلاصات الآتية:
 - أن هناك علاقة إيجابية بين بعض السمات الشخصية (القلق - العصبية - الاكتئاب - النكوص - الإجهاد النفسي ، الشعور بالذنب ، الإنسحابية - الإستتارية) ومستوى الأداء المهارى للطلبات داخل حجرة المحاضرات.
 - هناك علاقة إيجابية بين بعض السمات الشخصية - قيد الدراسة - ومستوى الأداء المهارى للطلبات داخل لجنة الامتحان.
 - هناك علاقة ارتباط عكسية بين درجات الطالبات في بعض السمات الشخصية - قيد الدراسة - ومستوى الأداء المهارى للطلبات داخل حجرة المحاضرات ولجنة الامتحان.
 - وجود فروق دالة إحصائية بين مستوى الأداء المهارى للطلبات داخل حجرة المحاضرات وداخل لجنة الامتحان لصالح مستوى الأداء داخل حجرة المحاضرات.

التوصيات:

- توصى الباحثان بإعداد وتخطيط البرامج المختلفة للإعداد النفسي طويل المدى وقصر المدى لطلبة وطالبات كليات التربية الرياضية وليس للفرق الرياضية ورياضي المستويات العالية فقط.
- الاهتمام بتدريب المهارات النفسية المرتبطة بالأنشطة الرياضية وتعبئة الطاقة النفسية بصورة تناسب الاختبارات التطبيقية لطلبات الكلية.
- الاهتمام باستخدام أساليب الإحماء المختلفة قبل بدء الاختبارات وإتاحة الفرصة للاسترخاء التخيلي قبل بدء الاختبارات.
- الاستعانة بالوسائل التعليمية المرئية المختلفة وحضور العروض المختلفة لفرق المستويات العالية لفن الباليه والرقص الحديث.

المراجع:

أولاً: مراجع باللغة العربية:

- ١- إجلال محمد إبراهيم ، : الرقص الإبتكاري الحديث ، القاهرة ، دار
نادية محمد درويش
الهنا للطباعة ، ١٩٨٨ م.
- ٢- أحمد عبد اللطيف عبادة : مقاييس الشخصية للشباب والراشدين ،
الجزء الثاني ، السبعين : دار
الحكمة ، ١٩٩٧ .
- ٣- أسامه كامل راتب : تدريب المهارات النفسية وتطبيقات في المجال
(الرياضي) القاهرة : دار الفكر لعربي للطبع
والنشر ، ٢٠٠٠ م.
- ٤- : رياضة المشي (مدخل لتحقيق الصحة
النفسية والبدنية) ، القاهرة : دار الفكر
العربي للطبع والنشر ، ١٩٩٨ م.
- ٥- بدر محمد الأنصاري : قياس الشخصية ، الكويت : دار الكتاب
الحديث ، ٢٠٠٠ م.
- ٦- جابر عبد الحميد جابر : علم النفس البيئي ، القاهرة : دار النهضة
العربية ، ١٩٩١ م.
- ٧- خالد أحمد حسب الله : "مقارنة بين لاعبي الكرة الطائرة وفقاً
لتخصصاتهم وبعض السمات الشخصية
والصفات البدنية والمهارية " رسالة ماجستير
غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة.

- ٨- رشاد على عبد العزيز ، : المشكلات والصحة النفسية ، القاهرة : دار
الفاروق الحديثة للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠م.
- ٩- على عسكر : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، الكويت
: دار الكتاب الحديث ، ٢٠٠٠م.
- ١٠- غادة ربيع ، سناء : " الأعراض النفس جسمية وعلاقتها ببعض
السمات الشخصية ومستوى الأداء في
التمرينات والتعبير الحركي ، "مؤتمر
الاستثمار والتنمية البشرية في الوطن العربي
في منظور رياضي" ، كلية التربية الرياضية
للبنات بالقاهرة ، المجلد الثالث ، ٢٠٠٠م.
- ١١- فاطمة على العزب : التعبير الحركي الحديث بين النظرية والتطبيق
، الأسكندرية: الفنون للطباعة والنشر ،
١٩٨٩م.
- ١٢- محمد حسن علاوى : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ،
القاهرة : دار الفكر العربي ٢٠٠١م.
- ١٣- مسعد رشاد العيوطى : " العلاقة بين بعض سمات الشخصية ومستوى
أداء المهارات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة
" رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية
بورشيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٩م.
- ١٤- مفق إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق
وقيادة ، القاهرة : دار الفكر العربي ،
٢٠٠١م.

ثانياً: مراجع باللغة الأجنبية:

- 15 Alexander V.& Krane, V. : “ Relationships among performance expectations, anxiety and performance in collegiate volleyball players” ,United States Internet, Sport discuss, No. 41 , 1996.
- 16 Baron , R., Byne, D, : Social Psychology Test, London, Allyn and Bacon, 1997.
- 17 Richard H. COX, : Sport Psychology Concepts and Applications , 4th ed, 1998, Colombia.

