

أثر تنوع أشكال العروض الرياضية على التوافق النفسي لطالبات المرحلة الثانوية

د. فاطمة ناصر أحمد الناصر
وزارة التربية والتعليم بدولة الكويت

المقدمة ومشكلة البحث

تتسابق دول العالم لتطوير مجتمعاتها في ظل التقدم العلمي الهائل وينعكس هذا التطور في جميع مجالات الحياة ومنها مجال التربية الرياضية وتعتبر العروض الرياضية مجالاً من هذه المجالات وتمثل المرأة التي تعكس الثقافة الرياضية لمختلف دول العالم لقياس تقدم الشعوب رياضياً. فالعروض الرياضية لوحة فنية متكاملة يستعين فيها مصمم العرض بالتكوينات المتعددة والموسيقى المصاحبة والملابس والألوان المستعملة فيها كوسيلة للتعبير عن فكرة العرض بطريقة جذابة ولا يمكن تحقيق ذلك إلا بعملية تنظيمية يسودها التعاون بين المدربين والمشاركين ومخططي العرض وأجهزة الدولة . (3: 5) ، (6: 9، 10)

كما أنها تكسب الفرد العديد من القيم والسمات والصفات الخلفية الجيدة والروح الاجتماعية نتيجة للتدريب الجماعي والتعاون بين جميع المشاركين أثناء التدريب بالإضافة إلى أنها تؤثر على شخصية الفرد وتكسبه تكيفه وانسجامه الشخصي وتناغمه وتوافقته النفسي وتزيد من ثقته بنفسه من خلال شعوره بالتفوق نتيجة لقدرته على الأداء المميز وخاصة إذا ما شعر بتقدير الآخرين مما يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الفني والوصول إلى مستوى عال في الأداء (5: 277) . ويرى أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (2003) أن اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على توجيه الأوكسجين إلى العضلات العاملة لاستهلاكه أثناء العمل البدني الذي يؤدي لمدة طويلة . (2: 25).

وتعتبر مرحلة الشباب واحدة من أهم مراحل الحياة ، إذ أنها المرحلة التي يكتسب فيها الشباب مهاراتهم البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وهي المهارات التي تتطلبها نموهم النفسي والاجتماعي من أجل تنظيم علاقاتهم بأنفسهم وبالآخرين وبالواقع حولهم . (4: 7) ويشير مصطلح التوافق إلى التغيرات المكتسبة في اتجاهات الأفراد وسلوكهم والتي تمكنهم من التكيف مع بيئتهم الاجتماعية المحيطة بهم وتشرّبهم للقيم والمعايير الثقافية في ظل الظروف المتغيرة والمستحدثة أو التكيف مع الأوضاع الأسرية التي تؤكد عليها ثقافة المجتمع ثم التكيف مع توقعات المجتمع ، ومن ثم تكون عملية التوافق الاجتماعي أساسية لتحقيق انسجام الشخص وتناغمه مع نفسه ومع محيطه الأسري والمطلي والاجتماعي العام ، لأن ذلك المحيط الاجتماعي يؤثر على نمو الشخصية ونضجها . (7: 9 ، 11)

وللتوافق النفسي جانب وظيفي للكائن الحي وللسلوك البشري والذي تهتم به الجوانب النفسية كوظيفة فيساعد التوافق على إحداث التواءم والتناسق بين مكونات النفس البشرية المختلفة ويحقق التكيف مع المتغيرات والأوضاع الاجتماعية ، حيث يعد التوافق عملية إشباع حاجات الفرد التي تحقق الرضا عن النفس والارتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة ، ويكون الفرد متوافقاً إذا أحسن التعامل مع الآخرين بما يحقق رغباته بما يرضيه ويرضى الغير . (8: 378) ومن خلال عمل الباحثة في مجال التمرينات الإيقاعية والعروض الرياضية ، فقد ظهرت عدم قدرة الطالبات المشاركات في المهرجانات الرياضية والاحتفالات القومية الاستمرار في أداء العروض الرياضية لكل نوع من أنواع الفقرات المقدمة بنفس الكفاءة ، لذا ترى الباحثة أن ذلك يرجع إلى افتقار الطالبات للتوافق النفسي الذي يهيئهن إلى التعبير داخل فقرة العروض بصورة جيدة. ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث بدراسة التعرف على أثر تنوع العروض الرياضية على التوافق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى تصميم وتنفيذ ثلاث فقرات عروض رياضية ومعرفة تأثيرهما على التوافق النفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الأولى (عرض المودرن) في التوافق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية وفي اتجاه القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية (العرض الفرعوني) التوافق النفسي لدى الطالبات (عينة البحث) في اتجاه القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثالثة (عرض الطرح) في التوافق النفسي لدى الطالبات عينة البحث وفي اتجاه القياس البعدي .
- ٤- تختلف نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعات الثلاث في التوافق النفسي لدى الطالبات (عينة البحث)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

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

مجتمع وعينة البحث

تم اختيار مجتمع وعينة البحث من طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة الأحمدية التعليمية للعام الدراسي 2017/2016 والبالغ قوامهن (120) طالبة وتم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات . والجدول التالي توضح تجانس المجموعات في متغيرات النمو والتوافق النفسي.

جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لمجموعة عرض المودرن في المتغيرات قيد البحث ن = 120

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	20.76	21	1.43	0.50 -
الطول	162.26	162	17.88	0.04
الوزن	64.93	65	9.19	0.02 -
التوافق النفسي	71.28	70	5.52	0.70

يتضح من جدول (1) أن معاملات الالتواء لمجموعة عرض المودرن قد تراوحت ما بين (0.70 ، - 2.32) ، مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة انحصرت ما بين (3 ، -3) وموزعة توزيعاً اعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث .

جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لمجموعة العرض الفرعوني في المتغيرات قيد البحث ن = 80

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	18.33	18	1.25	0.79
الطول	160.20	160	17.23	0.03
الوزن	60.26	60	8.89	0.09
التوافق النفسي	66.61	66	4.49	0.41

يتضح من جدول (2) أن معاملات الالتواء لمجموعة العرض الفرعوني قد تراوحت ما بين (0.79 ، - 1.09) ، مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة انحصرت ما بين (3 ، -3) وموزعة توزيعاً اعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث .

جدول (3) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لمجموعة عرض الطرح في المتغيرات قيد البحث ن = 120

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	19.24	19	1.29	0.56
الطول	160.11	160	17.59	0.02-
الوزن	62.46	62	9.02	0.15
التوافق النفسي	69.10	69	4.55	0.07

يتضح من جدول (3) أن معاملات الالتواء لمجموعة عرض الطرح قد تراوحت ما بين (1.90) ، - (0.02) ، مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة انحصرت ما بين (3) ، (3-) وموزعة توزيعاً اعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث .

أدوات جمع البيانات الأجهزة والأدوات

- جهاز الرستاميتير Rest meter لقياس الطول مقدرًا بالسنتيمتر .
- ميزان طبي لقياس الوزن مقدرًا بالكيلو جرام .
- صندوق أو سلم (مقعد) ارتفاعه 40 سنتيمتر .
- جهاز قياس النبض .
- جهاز منظم الإيقاع (المتروتوم) أو أى وسيلة أخرى .

مقياس التوافق النفسي

استخدمت الباحثة مقياس التوافق النفسي إعداد " سميره محمد إبراهيم شند " (1983) ، ويتكون المقياس من (60) ستين عبارة في شكل أسئلة يتم الإجابة عليها بـ (نعم) أو (لا) ويهدف إلى قياس التوافق النفسي لطلاب الجامعة ، ويتدرج المقياس تحت (6) ستة أبعاد بواقع (10) عشر عبارات لكل بعد كالتالي :

أ- التوافق الشخصي ويشمل

- الثقة بالذات .
- الشعور بالانتماء .
- الخلو من الأعراض العصابية.
- ب- التوافق الاجتماعي ويشمل
- العلاقات الاجتماعية السليمة .
- التحرر من الميول العدوانية .
- الالتزام الأخلاقي .

ومفتاح التصحيح للمقياس أعلى درجة من (120) مائة وعشرون وأقل درجة من (60) ستين.

أهداف العرض

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

مكان العرض :

أقيمت العروض داخل مدرسة (سبيعة بنت الحارث) بمنطقة الأحمدية.

تصميم العروض

- استعانت الباحثة بأحد مصممي العروض لتصميم ثلاث عروض مع قيام الباحثة بتدريب الطالبات على المهارات والحركات وعلى تنفيذ هذه المهارات والحركات على الموسيقى وتنفيذ التشكيلات .

أسس تصميم العروض

راعت الباحثة عند تصميم العروض الأسس الآتية

الأسس البدنية والفنية

أولاً : التمرينات

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

ثانياً : التكوينات والتشكيلات

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

ثالثاً : ملابس العرض

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

رابعاً : الأدوات المستخدمة في العرض

- ١- ثلاث ألوان للطرح (أحمر – أبيض – أسود) وتمثل علم مصر .
- ٢- طولها 2.50 متر وعرضها 1.50 مع دورانها من الجانب وأسفل على شكل فراشة .

خامساً : الدخول والخروج ويشمل

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

– الأسس الفنية

- ١- التدريب على السلوك الاجتماعي الإيجابي والتأكيد على تحقيق التوافق.
- ٢- الثناء على أداء الطالبات وقدراتهن وتميزهن عن غيرهن.

– الأسس العقلية

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

سادسا : الموسيقى المصاحبة للعرض

قامت الباحثة باختيار الموسيقى المصاحبة لكل عرض رياضي التي تتناسب مع فكرته والأداة المستخدمة ، بحيث تم إظهار الإيقاعات المختلفة عند الدخول وعند الخروج والانتقال إلى التشكيلات وأداء التمرينات المختلفة.

سابعا : محتوى العروض الرياضية

العرض الأول المودرن (عرض الترحيب)

1- فترة الإحماء

تهدف هذه الفترة من الوحدة التدريبية إلى إعداد وتهيئة أجهزة الجسم المختلفة بطريقة منظمة وتدرجية، وتشمل على مجموعة من التمرينات المتنوعة لجميع أجزاء الجسم، وقد بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة (15) دقيقة عند بداية كل وحدة تدريبية.

2- فترة التدريب الأساسية :

تهدف هذه الفترة إلى تحقيق الهدف من العرض ، وقد اشتملت على (60) وحدة تدريبية ، وتضمنت التدريب على مجموعة من الأوضاع والحركات الأساسية في الرقص الحديث (المودرن) وذلك بالتنوع من الصعب إلى السهل ومن القوة إلى الضعف ومن البطء والانسيابية إلى القوة السريعة. كذلك تضمن العرض على تدريب الطالبات على الوصول لكل تشكيل بطريقة مناسبة وسهلة من التشكيلات المختلفة الأفقية، والرأسية والدائرية، وإدماج بعض الحركات وإضافة حركات جديدة ، التدريب على الأداء بمصاحبة الموسيقى وقد بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (60 دقيقة).

3- فترة التهدئة

تهدف هذه الفترة إلى العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية عن طريق استخدام تمرينات للاسترخاء، وقد بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (10) دقائق عند نهاية كل وحدة تدريبية.

العرض الثاني : (الفرعوني)

1- فترة الإحماء

وتهدف إلى تهيئة أجزاء الجسم المختلفة بطريقة تدرجية وتشمل على مجموعة من التمرينات المتنوعة وتشمل على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم المختلفة ، وبلغ الزمن المحدد في هذه الفترة (15) دقيقة.

2- فترة التدريب الأساسية

تهدف هذه الفترة إلى تحقيق الهدف من العرض وقد اشتملت على (60) وحدة تدريبية ، وتضمنت التدريب على مجموعة من المهارات الأساسية في التمرينات (المشي – الجري – الحجل – الانتقال – الطعن – الوثب) والتدريب على الأوضاع الأساسية التسعة في الرقص الفرعوني. وقد بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (60) دقيقة.

3- فترة التهدئة

وتهدف هذه الفترة إلى العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية عن طريق استخدام تمرينات للاسترخاء، وقد بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة (10) دقائق.

العرض الثالث : الطرح (الفراشات)

1- فترة الإحماء

تهدف إلى تهيئة وإعداد أجزاء الجسم المختلفة بطريقة تدريجية وتشمل على مجموعة مختلفة من التمرينات ، وبلغ الزمن المخصص لهذه الفترة (15) دقيقة.

2- فترة التدريب الأساسية

تهدف هذه الفترة إلى تحقيق الهدف من العرض ، وقد اشتملت على (60) وحدة تدريبية ، تضمنت التدريب على مجموعة من التمرينات الحرة وأوضاعها الأساسية والمشتقة والتدريب على المهارات الأساسية في التمرينات (المشي - الجري - الحجل - الزحقة - الارتداد - الوثب) ثم تعليم المسكات للطرح وطريقة استخدامها من دورانات وتموجات وأشكال ثمانية في مختلف المستويات والاتجاهات مع التركيز على الإحساس بالأداء والربط بين الأداء الحركي والموسيقى، كذلك التدريب على أداء التشكيلات وكيفية الانتقال من تشكيل لآخر باستخدام الطرح بطريقة سهلة وناعمة وسلسة وهادئة وقوية مع دمج الحركات المختلفة والجديدة التي تناسب لون الطرح (علم مصر) مع دوران الطرح من الجانبين وأسفل على شكل الفراشة مما يعطي شكل جذاب وجميل عند الأداء، وقد بلغ زمن هذا الجزء (60) دقيقة.

3- فترة التهدئة

وتهدف هذه الفترة إلى العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية ، وقد بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة (10) دقائق، وقد تم التدريب على العروض الرياضية الثلاثة لمدة (3) شهور بواقع (3) ثلاث وحدات تدريبية كل أسبوع لكل عرض رياضي على حدة، بزمن (85) دقيقة لكل وحدة تدريبية، بينما في الشهر الثالث في الأسبوع التاسع والعاشر تم زيادة عدد الوحدات التدريبية (5) خمس وحدات أسبوعياً، وتم تكثيف التدريب في الأسبوعين الأخيرين (الحادي عشر والثاني عشر) حيث تم التدريب يومياً أي بواقع (6) وحدات أسبوعياً بعدد مرتين يومياً صباحاً وبعد الغداء، وفي اليوم السابق ليوم العرض تم التدريب على بروفة نهائية واحدة كاملة من بداية كل عرض.

إجراءات تنفيذ التجربة

الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية من يوم الاثنين الموافق 2017/3/6 حتى يوم الأربعاء الموافق 2017/3/8م على عينة قوامها (30) طالبة من مجتمع البحث وغير أفراد العينة الأساسية بهدف التعرف على ما يلي :

- 1- مدى مناسبة عبارات مقياس التوافق النفسي لعينة البحث، ومعرفة الزمن المخصص لتطبيق المقياس واختبار القدرة الهوائية.
- 2- مدى مناسبة التمرينات المستخدمة لكل عرض رياضي للطالبات قيد العرض.
- 3- تحديد زمن أداء التمرينات وكذلك التكرارات.
- 4- مدى مناسبة التشكيلات لكل عرض ولكل فرق دراسية وتوزيعها على مساحة أرض الملعب.
- 5- التوزيع الزمني المناسب للوحدة التدريبية.
- 6- تحديد وإيجاد المعاملات العلمية للمقياس والاختبار قيد البحث.

المعاملات العلمية " الصدق "

تم إيجاد الصدق بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي على عينة قوامها (30) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، ثم تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات المقياس ككل ، وجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات

مقياس التوافق النفسي والدرجة الكلية له ن = 30

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.59	11	0.66	21	0.69	31	0.66	41	0.73	51	0.76

0.66	52	0.76	42	0.65	32	0.82	22	0.67	12	0.78	2
0.61	53	0.86	23	0.66	33	0.83	23	0.68	13	0.77	3
0.75	54	0.79	44	0.71	34	0.79	24	0.82	14	0.78	4
0.65	55	0.63	45	0.81	35	0.72	25	0.86	15	0.76	5
0.66	56	0.76	46	0.76	36	0.81	26	0.65	16	0.75	6
0.78	57	0.75	47	0.79	37	0.82	27	0.79	17	0.61	7
0.67	58	0.78	48	0.65	38	0.73	28	0.79	18	0.58	8
0.68	59	0.63	49	0.71	39	0.79	29	0.72	19	0.64	9
0.56	60	0.68	50	0.75	40	0.71	30	0.66	20	0.65	10

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.5 = 0.361$

يتضح من جدول (4) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التوافق النفسي والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (0.56 : 0.86) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

الثبات

لإيجاد الثبات لمقياس التوافق النفسي قامت الباحثة باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عدد (30) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ثم إعادة تطبيق نفس المقياس على نفس العينة بفارق زمني مدته (15) يوماً و جدول (5) يوضح ذلك

جدول (5) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس التوافق النفسي ن = 30

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغير
	2ع	2م	1ع	1م	
0.97	18	90.36	23.35	92	التوافق النفسي

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى الدلالة $0.05 = 0.361$

يتضح من جدول (5) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس التوافق النفسي بلغ (0.97) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يدل على أن الاختبار على درجة مقبولة من الثبات.

القياسات القبلية

تم إجراء القياسات القبلية من يوم الثلاثاء الموافق 2009/11/17 حتى يوم الخميس الموافق 2009/11/19 في المتغيرات قيد البحث (اللياقة القلبية التنفسية والتوافق النفسي) مع الاستعانة ببعض معاوني أعضاء هيئة التدريس (معيدات - مدرسات مساعدات) أثناء إجراء جميع القياسات المختلفة.

تنفيذ العرض

بعد الانتهاء من القياسات القبلية ، قامت الباحثة الثانية بتدريب الطالبات مع الاستعانة بالمدرسات والمدرسات المساعدات والمعيدات بالكلية بالإشراف على كل عرض رياضي وذلك ابتداء من يوم الأحد الموافق 2017/3/12 وحتى يوم الأحد الموافق 2017/4/16، واستغرق التدريب للعروض مدة شهرين.

القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية من يوم الثلاثاء الموافق 2017/3/14 حتى يوم الخميس 2017/3/16 بنفس ترتيب القياسات القبلية.

الأسلوب الإحصائي المستخدم

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

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج

جدول (6) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة عرض المودرن في المتغيرات قيد البحث ن = 120

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة "ت"
التوافق النفسي	71.28	91.96	20.68	7	*32.37

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (119) ومستوى دلالة $0.05 = 1.98$ يتضح من جدول (6) أن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة عرض المودرن في التوافق النفسي وفي اتجاه القياس البعدي.

جدول (7) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة عرض الفرعوني في المتغيرات قيد البحث ن = 80

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة "ت"
التوافق النفسي	66.61	84.59	17.98	6.06	*26.54

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (79) ومستوى دلالة $0.05 = 2$ يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة (العرض الفرعوني) في التوافق النفسي وفي اتجاه القياس البعدي.

جدول (8) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة عرض الطرح في المتغيرات قيد البحث ن = 120

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة "ت"
التوافق النفسي	69.10	88.48	19.38	6.27	*33.83

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (119) ومستوى دلالة $0.05 = 1.98$ يتضح من جدول (8) أن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة عرض الطرح في التوافق النفسي وفي اتجاه القياس البعدي.

جدول (9) نسب التحسن المنوية للمجموعات الثلاثة في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	المجموعات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
التوافق النفسي	عرض المودرن	71.28	91.96	%29.01
	العرض الفرعوني	66.61	84.59	%26.99
	عرض الطرح	69.10	88.48	%28.05

يتضح من جدول (9) أنه تراوحت نسب التحسن للمجموعات الثلاثة قيد البحث في متغير التوافق النفسي ما بين (%26.99 : %29.01) مما يدل على أن هناك اختلاف بسيط في المجموعات الثلاثة، مما يدل على تقارب نسب التحسن للعروض الثلاث في التوافق النفسي.

مناقشة النتائج

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

يشير جدول (6) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الأولى عرض المودرن في متغيرات اللياقة القلبية التنفسية والتوافق النفسي وفي اتجاه القياس البعدي. وترجع الباحثة هذه الدلالة إلى تمارينات عرض المودرن حيث اشتملت على تمارينات للقوة العضلية والقدرة العضلية والمرونة والسرعة والرشاقة والتحمل الدوري التنفسي والوثبات والدورانات وحركات المرونة وتغيير أوضاع الجسم والجري من تشكيل لآخر مع الاستمرار في الأداء لفترة طويلة خلال شهرين بزم (85) دقيقة للوحدة التدريبية ثم التدرج في صعوبة التمارينات وفترات التدريب لتبلغ مرتين يوميا صباحا ومساءً مما كان له عظيم الأثر في تحسين ورفع كفاءة إمداد كل خلية في الجسم بالأكسجين اللازم لتوليد الطاقة وخفض معدل ضربات القلب.

كما ترجع الباحثة الدلالة في نتائج قياسات التوافق النفسي لمجموعة عرض المودرن إلى أن نتيجة تجمع طالبات الصفوف الثاني والثالث ، والاحتكاك المباشر في عمل واحد أثناء التدريب بالإضافة إلى إقامتهم فترة طويلة مع بعضهم وتجمعهم مما زاد لديهم الانتماء والالتزام الأخلاقي في تعاملهم مع بعضهن ومع الآخرين كما ساعد ذلك في تنمية العلاقات الاجتماعية السليمة بمن حولهن والثقة بالنفس فتكون النتيجة القدرة على بذل أقصى جهد في التدريب حتى يظهروا أمام الآخرين بمظهر حسن، كما أن الطالبة التي لديها انتماء وثقة بالنفس لا يوجد لديها ميول عدوانية وتكون ملتزمة اخلاقيا وسط زملاء وتحظى بقبول الجماعة واحترامها.

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

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

وهذا ما يحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الأولى (عرض المودرن) في التوافق النفسي لدى طالبات الفرقتين الثالثة والرابعة بالكلية وفي اتجاه القياس البعدي".

ويتضح من نتائج جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية (العرض الفرعوني) في التوافق النفسي وفي اتجاه القياس البعدي.

وترجع الباحثة هذه الدلالة في نتائج إلى تجمع الطالبات مع بداية تواجدهن في الصفوف الدراسية بممارسة تمارينات مختلفة لجميع أجزاء الجسم وتعليمهن أوضاع مختلفة لأداء كل تمرين مع الالتزام بأداء أوضاع الذراعين التسعة في الفرعوني والقدرة على التحكم في عضلات الجسم وزوايا المفاصل مع استقامة الجسم والنظر للأمام والمحافظة على توازن الجسم ومرونة المفاصل وشد العضلات كذلك تعليم بعض المهارات الأساسية في التمارينات من (المشي – الجري – الوثب – الانتقال – الطعن) والتغيير من تشكيل لآخر بالجري أو المشي والتدريب لفترات طويلة.

كما تعزو الباحثة الدلالة في نتائج قياسات التوافق النفسي لدى المجموعة الثانية العرض الفرعوني إلى أن طالبات الصف الثالث قد تجمعن في عمل جماعي تطلب التعاون مع الزميلات والمشاركة في الأداء ومدى مناسبة العرض الفرعوني لميولهن من حيث شغفهن بحركاته وملابسه ومكياجه مما جعل الطالبات يهمنن بإتقان حركاته وتكوين علاقات طيبة مع زملاء والأساتذة ونحو الكلية مع الإيمان بأهمية الكلية وأنها مشوقة لميولهن وإخراج الطاقة والتعبير بحرية مما شجعهن على الاهتمام بالدراسة وسرعة الفهم والتفوق فيها ، كذلك اندماج طالبات الفرق الدراسية الأربعة معا في ملعب واحد وعند تناول الوجبات الغذائية والإقامة في مكان واحد يجمعهن بالمدينة الجامعية كل ذلك ساعد على إكسابهن علاقات طيبة وواسعة وقوية وتعرضهن لبعض المشكلات واهتمام المدرسين والمشرفين برعايتهن وتفهم هذه المشكلات والهموم والعمل على حلها.

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

وهذا ما يحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه
" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية (العرض الفرعوني) في التوافق النفسي لدى الطالبات في اتجاه القياس البعدي".

ويشير جدول (8) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثالثة (عرض الطرح) في متغيرات اللياقة القلبية التنفسية والتوافق النفسي وفي اتجاه القياس البعدي. وترجع الباحثة هذه الدلالة إلى أن عرض الطرح أو الفراشات اشتمل على حركات الدورانات والتموجات واللفات والمرجات والأشكال الثمانية والعديد من الوثبات والتشكيلات والتكوينات تميزت بالجمال في الأداء والانسجام مع الموسيقى المصاحبة لها وتناسق الملابس والألوان مما أدى إلى زيادة الإحساس بالتذوق الجمالي والبهجة والسعادة بالإضافة إلى تغيير التشكيلات بالجري مع سرعة التحرك والاستمرار في الأداء لفترات طويلة الأمر الذي أدى إلى تأخر التعب. وترى الباحثة الدلالة في نتائج قياسات التوافق النفسي في عرض الطرح (الفراشات) يرجع إلى أداء طالبات هذا العرض الذي يحمل علم الوطن والشعور بالانتماء إليه والشعور بالولاء لهم وبحضور عدد من السادة المسؤولين ، مما أدى إلى زيادة الثقة بالنفس ، خاصة عند شعور الطالبات بالحب والعطاء باستحسان الآخرين لما يقدموه.

وجدير بالذكر أن الشخص الواثق من نفسه والذي يتميز بالانتماء للمحيطين به يتمتع بعلاقات اجتماعية سليمة وملتزم أخلاقياً في تعاملاته مع الآخرين المتمتع بهدوء الأعصاب المتحرر من الميول العدوانية فمن الطبيعي أن يكون مؤمناً بقدراته وما يتميز به وأن يكون قادراً على العمل والعطاء لأن كل هذه الصفات تزيد من نضجه وتفاعله وتكيفه مع الآخرين.

كما أن التوافق النفسي ينطلق من بعدين ذاتي يتمثل في اتزان ذاتي نفسي واجتماعي يتمثل في توافق اجتماعي ، ففي البعد الذاتي النفسي يتبين للإنسان مدى رضاه عن نفسه وحرصه على الوصول إلى عيوبه لإزالتها والاستفادة من قدراته وسمات شخصيته الإيجابية لتدعيمها، أما البعد الاجتماعي فيتمثل في انسجام الفرد مع أسرته وفي العمل والتنظيمات التي ينخرط فيها ولذلك كان بعداً إنسانياً.

وهذا ما يحقق الفرض الثالث والذي ينص على أنه
" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثالثة (عرض الطرح) في التوافق النفسي لدى طالبات الفرقة الثانية بالكلية وفي اتجاه القياس البعدي".

ويشير جدول (9) أن نسبة التحسن في متغير التوافق النفسي بلغ لعرض المودرن (29.1%) والعرض الفرعوني (26.99%) وعرض الطرح (28.05) مما يدل على أن هناك اختلاف بسيط بين هذه النسب وترى الباحثتان أن الفرق البسيط في نسب التحسن يكاد يكون متقارب ويرجع ذلك إلى أن رغم وجود طالبات الفرق الدراسية الأربعة باختلاف أعمارهن المتقاربة والمهارات والخبرات الرياضية العملية والنظرية من خلال الدراسة بالكلية واختلاف مستوى اللياقة البدنية لهن إلا أن نسبة التحسن لعرض المودرن أعلى بدرجة بسيطة ثم عرض الطرح والفرعوني لذلك فإنه يرجع إلى زيادة النضج ودرجة التعليم للطالبات الأكبر سناً ودراسة كما أن يجمعهن مكان واحد للدراسة به وهو الكلية كذلك يشتركن في عمل واحد يزيد من مهارتهن وخبرتهن في جميع النواحي كما أن الإقامة في المدينة الجامعية قد ساعد على تقارب الهدف العام من وراء إقامة أسبوع الفتيات بالكلية ليتحدثن معاً لرفع مستوى الطالبات بالكلية ليس فقط أمام الجامعة بل وسط جميع كليات التربية الرياضية على مستوى الجمهورية، بالإضافة إلى التشجيع من قبل إدارة الكلية والأساتذة بها على نجاحهن وتفوقهن كل ذلك كان

له أثره في تمتع الطالبات بالعلاقات الاجتماعية الطيبة والصفات الخلقية الحميدة والانتماء للآخرين لنيل إعجاب الآخرين وإطرائهم وتحقيق الشعور باستحسان الآخرين لما يقدمون.

وهذا ما يحقق صحة الفرض الرابع الذي ينص على انه :

لا تختلف نسب التحسن المؤوية بين القياسين القبلي البعدي للمجموعات الثلاث في اللياقة التوافق النفسي لدى طالبات الكلية .

الاستخلاصات والتوصيات

الاستخلاصات

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

١- العروض الرياضية لها تأثير إيجابي على تحسين التوافق النفسي لطالبات المرحلة الثانوية

٢- اقتربت نسب التحسن للمجموعات الثلاثة (المودرن - الفرعوني - الطرح) للعينة قيد البحث.

التوصيات

١- الاهتمام بإدخال العروض الرياضية كمادة أساسية في المدارس الثانوية ، لما تتميز به العروض من نشاط جماعي يعود بالفوائد البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية.

٢- التعرف على أحدث التطورات في مجال العروض الرياضية للقائمين بالتدريس في المدارس الثانوية وذلك من خلال زيادة مناسبات واحتفالات أو بطولات دورية لكل مدرسة أو إدارة.

٣- ضرورة تنمية الجوانب النفسية لدى الطالبات وخاصة التوافق النفسي من خلال العروض الرياضية..

٤- إجراء أبحاث مشابهة للتعرف على دور العروض الرياضية للتمرينات في التأثير على متغيرات بدنية ونفسية أخرى ولمراحل عمرية مختلفة.

٥- الاهتمام بالعروض الرياضية يأتي في المقدمة من المدارس في المراحل الدراسية المختلفة.

المراجع

١- إبراهيم محمد جبر (1995): " تأثير أسلوب العروض الرياضية على بعض الصفات البدنية والقدرات العقلية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

٢- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (2003): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣- سامية أحمد كامل الهجرسي (2001): مقدمة في التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي، المكتبة الحديثة.

٤- عبد الرحمن العيسوي (1985): سيكولوجية الشباب العربي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

٥- عطيات خطاب (1997): التمرينات للبنات الطبعة السابعة، دار المعارف بمصر.

٦- عنايات فرج (1995): "التمرينات الإيقاعية التنافسية والعروض الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

٧- فادية عمر الجولاني (2004): " التوافق الاجتماعي لطالبات الجامعة في المجتمع العربي"، سلسلة الشباب العربي، العدد الخامس عشر، المكتبة المصرية، القاهرة.

٨- كمال الدسوقي (1976): "علم النفس ودراسة التوافق النفسي، دار النهضة العربية.

٩- محمود عبد الكريم (1991): " دراسة تحليلية لعلاقة التوافق النفسي والمستوى البدني بالأداء المهاري في الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

١٠-وفاء السيد محمود (2008): " تأثير العروض الرياضية على الثقة بالنفس ومركز التحكم ومستوى الأداء للجملة الابتكارية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق " ، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، مارس، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.