

أثر ممارسة العروض الرياضية في تحسين القلق (حالة - سمة) لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

إسلام محمد محمود سالم

قسم تدريب التمرينات والجمباز - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية.

المقدمة وأهمية البحث

مرحلة الشباب واحدة من أهم مراحل الحياة ، إذ يكتسب فيها الشباب المهارات البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية التي يتطلبها نموهم النفسي والاجتماعي من أجل تنظيم علاقاتهم بأنفسهم وبالآخرين وبالواقع من حولهم . (١٦ : ٨)

ولما كان الإنسان وحدة بيولوجية متكاملة ، فهو نتاج لأدوار متكاملة بين مختلف الجوانب البدنية والوظيفية والنفسية والعقلية ، حيث تنمو مظاهر النمو المختلفة كوحدة واحدة بتوافق وانسجام ، فأى شئ يؤثر في عقل الفرد يؤثر في النواحي الجسمية لديه والعكس صحيح ، فعلى سبيل المثال قد تحدث قرحة المعدة كنتيجة للقلق الذهني والتوتر الزائد ، فالجوانب العقلية للفرد ترتبط بجوانبه البدنية ولياقته الصحية تتأثر بالجوانب النفسية وبكفاءته العقلية ، حيث تتأثر جميع الجوانب ببعضها البعض . (١٠ : ٧)

وحياة الإنسان تكاد لا تخلو من القلق طالما واجهه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولته تحقيق أهدافه . (٣١ : ٢٧٧) ، (٣٨ : ٣٩٤)

ومع تطور الفرد ونموه نجد أن تربيته وتعليمه يؤدي إلى إكسابه بعض العادات السلوكية ، ومن ثم فإن أى اضطراب في العلاقات المتبادلة بين الإنسان وبينته يؤدي إلى القلق ، فيستطيع الفرد أن يعيش دون الشعور بالقلق إذا ما حقق التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه أى أن القلق بطبيعته إذا زاد عن حده الأمل أصاب الفرد وهدد صحته . (٢٧ : ٣٥)

فهو إنفعال مكتسب مركب من الخوف والألم وتوقع الشر ، يبقى ويدوم أكثر من الخوف العادي لأن الخوف يفنى إذا انطلق في سلوك مناسب استعداد الفرد فيه توازنه ، أما القلق فيبقى . (١٤ : ١٦٨)

فالقلق هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبها أعراض نفسية - جسمية ، كما يعد انفعالاً مركباً من الخوف وتوقع التهديد والخطر . (٤ : ١٥) ، (١٤ : ٨٤)

والقلق في شكله البسيط يؤدي إلى الحرص ، فهو استجابة مكتسبة تساعد الفرد على استقبال المواقف المخيفة ، والقلق في شكله العادي صحى للفرد ، ولكن إذا تسبب في الهروب من المسؤوليات أو الانطواء على النفس وأصبح صفة عامة لسلوك الفرد ، فإنه يشكل خطراً يهدد صحته النفسية . (٢٦ : ١٨) ، (٤٤ : ١٤٩)

فالإنسان السوي يتغلب على الشعور بالقلق عن طريق تدعيم أو تغذية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالمجتمع ، والتي تجنبه الشعور بالقلق عند نجاحه في تقوية هذه الروابط الاجتماعية ، مما يؤدي إلى الشعور بالانتماء للمجتمع الذي يعيش فيه . (٣٢ : ٢٧٨)

والقلق كحالة نفسية قد تفتش بين الناس وأصبح يسيطر على كثير من مظاهر سلوكهم نتيجة لضغوط المعيشة ، وعدم الشعور بالأمان . (٤٤ : ٥) ، كما يعد القلق من حالات العصاب والاضطرابات النفسية الشائعة حيث يمثل من ٣٠% - ٤٠% من الاضطرابات العصابية ويشيع في مراحل الطفولة والمراهقة ، والشيوخ (١٣ : ٤٨٥) .

وتتعدد أنواع القلق وتتمثل في (القلق الموضوعي العادي ، القلق الذاتي العادي ، القلق العصابي ، القلق الخُلقي ، القلق الوهمي ، القلق الاجتماعي ، القلق الثانوي) . (١٣ : ٤٨٥) (٢٧ : ٢٨ - ٣٠) (٤٤ : ٢٩)

ومن خلال الدراسات التي أجراها العلماء أكدت على أن هناك عاملين أساسيين للقلق وهما (قلق الحالة ، قلق السمة) فيشير قلق السمة أنه استعداد سلوكي كامن للقلق يكتسب في الطفولة ويظل ثابتاً نسبياً في مراحل النمو التالية ويختلف مستواه من فرد لآخر طبقاً لاختلاف الاستعداد الوراثي وخبرات الطفولة المولمة لكل منهم ، وهو الاستعداد للقلق في مواقف التهديد المختلفة ، ويعني ذلك أنه ميل الفرد نحو إدراك مواقف معينة على أنها مهددة له ، واستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من قلق الحالة ، حيث يرجع إلى الفروق الفردية الشائعة نسبياً في الاستعداد للقلق والتي تميز بين الأفراد في استجاباتهم للمواقف على أنها مهددة لهم بدرجات مرتفعة الشدة في حالة القلق . (٢٧ : ٣٢)

بينما قلق الحالة هو الذي يشعر به الفرد في مواقف التهديد المختلفة ، ويعد حالة انفعالية ذاتية مؤقتة يشعر فيها الفرد بالتوتر وتوقع الشر ، ويصاحب هذه الحالة استثارة وزيادة نشاط العصب السمبثاوي ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر . (٤٤ : ٢٩)

ويمكن النظر إلى العلاقة بين قلق السمة وقلق الحالة على أنها تشبه إلى حد ما مفاهيم طاقة الوضع (الطاقة الكامنة) وطاقة الحركة ، على أن يمثل قلق السمة بالطاقة الكامنة التي تشبه إلى اختلافات في قوة الاستعداد الكامن لحدوث نمط معين من الاستجابة إذا أثرت بمثير مناسب ، أما قلق الحالة فيتمثل بطاقة الحركة أي الاستجابة (رد الفعل) التي تحدث في لحظة معينة من الوقت بمستوى محدد من الشدة . (٣١ : ٣٣)

ويرجع اختلاف الأفراد في مستوى قلق السمة إلى اختلافهم في خبراتهم السابقة والاستعدادات السلوكية المكتسبة وبالتالي فهم يظهرون اختلافات في درجات قلق الحالة وفقاً لمدى إدراك كل منهم للموقف المعين على أنه مهدد له . (٤٤ : ٣٠)

فالأفراد ذوى المستوى المرتفع من قلق السمة يظهرون ارتفاعاً ملحوظاً في قلق الحالة أكثر من الأفراد ذوى المستوى المنخفض من قلق السمة لأنهم يدركون معظم المواقف على أنها خطر أو عناصر تهديد لهم ، ويميلون للاستجابة بصورة متزايدة أو بمستويات مرتفعة الشدة من قلق الحالة في المواقف التي تتضمن علاقات بين الأفراد والتي تحمل بعض التهديد لتقدير الفرد لذاته كما في الحالات التي يمر فيها الفرد بخبرة فشل فهذه الحالات تعتبر بصفة خاصة مهددة للأفراد المتسمين بالقلق بصورة مرتفعة . (٢٧ : ٣٣)

وتصحب القلق أعراض متعددة من أهمها (الأعراض الجسمية) كالضعف العام ونقص الطاقة الحيوية والنشاط والمثابرة وتوتر العضلات والنشاط الحركي الزائد والأزمات العصبية الحركية والتعب والصداع المستمر وفقد الشهية ونقص الوزن وإرهاق الحواس مع شدة الحساسية للصوت والضوء واضطراب الوظائف الجسمية ، و(الأعراض النفسية) كالقلق العام والقلق على الصحة والعمل والمستقبل والعصبية والتوتر العام والشعور بعدم الراحة والحساسية النفسية الزائدة وسهولة الاستثارة والهياج وعدم الاستقرار والخوف بصفة عامة والخوف الذي قد يصل إلى درجة الفزع ، والشك والارتباك والتردد في اتخاذ القرارات ، والهجم والاكنتاب العابر والتشاؤم والانشغال بأخطاء الماضي وكوارث المستقبل وتوهم المرض والشعور بقرب النهاية والخوف من الموت، وضعف التركيز وشروذ الذهن واضطراب قوة الملاحظة وضعف القدرة على العمل والإنتاج والإنجاز وسوء التوافق الاجتماعي وسوء التوافق المهني ، وقد يصل إلى السلوك العشوائي عند المفحوص. (١٣ : ٤٨٧)

وبصفة عامة تعتبر الاضطرابات النفس – جسمية من أهم الأعراض المميزة للقلق كما تتضح مظاهر القلق في السلوك الترددي سواء على المستوى الحركي أو الانفعالي أو العقلي . (٣١ : ٢٧٧) .

ومن أهم أسباب القلق الاستعداد الوراثي والنفسى ، والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجى ، والتوتر النفسى الشديد والأزمات أو المتاعب أو الخسائر المفاجئة والصدمات النفسية والشعور بالذنب والخوف من العقاب ، مواقف الحياة الضاغطة ، وتفكك الأسرة ، ومشكلات الطفولة والمراهقة والشيوخوخة ، التعرض للحوادث والخبرات الحادة (اقتصادياً ، عاطفياً ، تربوياً) . (٣١ : ٤٨٤ ، ٤٨٥)

وفي الأونة الأخيرة أصبحت العروض الرياضية ميدان تخصصي قائم بذاته للتعبير عن صورة المجتمع وما وصل إليه من مستوى ثقافى وتربوى وعلمى وفنى (٢٢ : ٢٧٥) ، (٢٨ : ١١٩) ، (٥ : ١) ، (٤١ : ٧٥) ، حيث تمثل أهمية بالغة فى إفتتاح البطولات والدورات الدولية والعالمية ، وذلك ما ظهر فى إفتتاح الدورات الأولمبية ، الأمم الأفريقية ودورات البحر المتوسط بالإضافة الي المهرجانات الشبابية .

فهى تعكس مدى تقدم الدول فى النواحي الرياضية والتنظيمية والإدارية وتعكس ثقافتها الرياضية ومقاييسا لصحة النظم السياسية والاجتماعية والاقتصادية بها، كما أنها ترتبط بتحقيق الهدف القومى وإتجاهات مجتمعا. (٤١ : ٧٥)

وذلك بالإضافة إلى أنها من أهم السبل التى تعين المشارك والمشاهد على التفكير والتعبير عن ما بوجوده . وتعبير عن مدى ما وصلت إليه الدول من تقدم علمى واقتصادى ، وما لديها من طاقات وإمكانات مادية وبشرية . (٢ : ١٠٠) ، (٥ : ١) ، (٤١ : ٧٥) .

فهى تتكون من مجموعة حركات بدنية جماعية مترابطة ومنسجمة بتناسق فى الأداء والتوقيت طبقاً للمبادئ والأسس التربوية ، وقد تكون حرة أو بأدوات مع مصاحبة الموسيقى، وذلك وفقاً للمناسبة التي تنظم من أجلها. (١٥ : ٢٧٥) (٣٣ : ٦٤٩)

ويعد إفتتاح الأولمبياد الخامس للجامعات المصرية لعام ٢٠١٤ الذى يقام فى الإسكندرية ، من أهم المهرجانات التى تنال إهتمام الدولة ، وذلك حرصا على شباب الوطن وتشجيعهم على ممارسة الرياضة ، وجاءت فكرة هذه الدراسة عندما تم تكليف الباحث بتصميم وتنفيذ وإخراج عرض رياضى لهذه المناسبة ، فقد لاحظ الخوف والقلق من المشاركة فى هذه المناسبة لدى طلاب الفرقة الثانية المكلفين بالإشتراك فى تلك المهمة نتيجة عدم وجود خبرات سابقة فى المشاركة بالعروض الرياضية ، وإزداد الأمر صعوبة عند علمهم بمشاركة كليتهم فى عروض سابقة خاصة بنفس مناسبة إفتتاح الأولمبياد فى ٢٠٠٨ ، ٢٠٠٩ ، ٢٠١٢ حيث حققت نجاحا باهرا أشاد به الجميع من وزراء ، رؤساء جامعات ، عمداء كليات ، وأعضاء هيئة تدريس متخصصون فى مجال العروض الرياضية ، وذلك ما دعى المسؤولين عن التنظيم لإقامة تلك البطولة فى الإسكندرية فى ٢٠١٤ .

ولما كانت العروض الرياضية تكسب الفرد العديد من القيم والعلاقات الاجتماعية من خلال شعوره بالتفوق والإمتياز نتيجة لقدرته على الأداء المميز خاصة إذا ما شعر بتقدير الآخرين ، وذلك يتضح أثره فى تكوين شخصية الفرد وتكيفه (٦ : ٢) ، (٢٣ : ٣٤) ، فإننا نجد على النقيض صراع وإحباط وبعض الأسباب الأخرى فى البيئة الاجتماعية تعد نواتج نفسية للأضطرابات البيولوجية لدى الفرد، وعليه فإن الصحة النفسية تتمثل فى تلك الحالة التي يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه وبيئته ومع الآخرين. (٣٠ : ٤٥٩)

ومن هنا تبرز أهمية البحث عن أثر ممارسة العروض الرياضية فى تحسين القلق وعلاقته بمستوى الأداء لطلاب المرحلة الجامعية حيث يمثل عدم الشعور بالقلق حالة من الإنسجام بين الفرد و بيئته .

هدف البحث :

التعرف على أثر ممارسة العروض الرياضية فى تحسين القلق (حالة ، سمة) لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لدى المجموعة التجريبية فى قياس القلق ، لصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين القياسات البينية والبعدية لدى المجموعة التجريبية فى مستوى الأداء بالعروض الرياضى ، ولصالح القياسات البعدية .
- توجد علاقة بين ممارسة العروض الرياضية والقلق تؤثر على مستوى الأداء فى العروض الرياضية .

مصطلحات البحث :

- القلق النفسى :

خبرة انفعالية غير سارة يعانى منها الفرد عندما يشعر بخوف من شئ دون أن يستطيع تحديده تحديداً واضحاً (٢٦ : ١٣٩) .

- العروض الرياضية:

مجموعة من التمرينات البدنية الجماعية الحرة أو بأدوات أو تودى على أجهزه متضمنة تشكيلات وتكوينات مختلفة تتناسب مع السن والجنس والمستوى والمناسبة، وضعت وفقاً للأسس والمبادئ العلمية و التربويه والفسيولوجيه والحركيه والبدنيه و النفسيه والجماليه ،وتؤدى بمصاحبه الايقاع (الموسيقى) بغرض عرضها أمام المشاهدين لتعبر عن مدى ما وصل اليه المشتركين من الإتقان والدقة والإنسيابية والبراعة فى الأداء والتقدم فى المستوى الرياضى (١٧ : ١٨) (٤٢ : ٣)

إجراءات البحث:

المجال الجغرافى :

تم إختيار ملاعب كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية فى الفترة من ٢٠١٤/٨/٤ حتى ٢٠١٤/٩/٢١ ، صالة السلام الأولمبية للألعاب الرياضية بمجمع القوات المسلحة فى سموحه بالإسكندرية فى الفترة من ٢٠١٤/٩/٢٢ وحتى يوم الإفتتاح ٢٠١٤/٩/٢٥ .

المجال الزمنى:

جدول (١)

التوزيع الزمنى لتطبيق الدراسات الاستطلاعية والاساسية

التاريخ		الدراسة
من	من	
٢٠١٤/٨/٩ م	٢٠١٤/٨/٤ م	الدراسات الإستطلاعية
٢٠١٤/٨/١١ م	٢٠١٤/٨/١٠ م	القياسات القبليّة للمتغيرات البدنية و مقياس القلق
٢٠١٤/٨/٣٠ م		القياسات القبليّة لتقييم مستوى الأداء فى العرض الرياضى
٢٠١٤/٩/٢٥ م	٢٠١٤/٨/١٢ م	الدراسة الأساسية
٢٠١٤/٩/٢٦ م		القياسات البعدية

المجال البشرى:

تم إختيار طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية بالطريقة العشوائية البسيطة حيث تم تطبيق الدراسة على (١٢٠) طالب بما يمثل (٣٠,٦١ %) من المجتمع الأصلي .

منهج البحث:

أستخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ، حيث إتبع الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة .

عينات البحث:

- عينة الدراسة الإستطلاعية: تم إختيار (٢٠) طالب من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الإسكندرية، ومن غير العينة الأساسية لإجراء الدراسات الإستطلاعية .
- الدراسة الأساسية: طبقت الدراسة الأساسية علي عينة عشوائية متجانسة قوامها (١٢٠) طالب من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الإسكندرية .

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- والتي أجريت بهدف :

١. تحديد الأختبار المناسب لقياس القلق ، والمتغيرات البدنية لإجراء التكافؤ.
٢. تصميم وإعداد العرض الرياضي.
٣. وضع استمارة لتقييم مستوى الأداء للطلاب في العرض .

- وقد أسفرت هذه الدراسة عن :

١. تحديد إختبار(استفتاء لتقدير الذات) لقياس القلق قام بوضعه (سبيلبرجر وآخرون) ، وقام بإعداد صورته للعربية (أحمد عبد الخالق ١٩٩٣) (٤) ، ويشتمل هذا المقياس على مقياسين فرعيين ، حالة القلق وسمة القلق . مرفق (٢) ، والإختبارات البدنية . مرفق (١)
٢. تصميم وإعداد العرض الرياضي. مرفق (٥) ، مرفق (٦)
٣. وضع استمارة تقييم لمستوى الأداء في العرض الرياضي . مرفق (٣) ، وذلك نتيجة إستطلاع آراء الخبراء . مرفق (٤)

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

والتي أجريت بهدف تحديد المعاملات العلمية الخاصة بمقياس القلق قيد الدراسة .

١. معامل الصدق :-

تم إختيار صدق التمايز لزيادة التأكد من صدق قياس القلق لذلك تم حساب معامل الصدق عن طريق المقارنة بين مجموعته مميزة من الذين شاركوا في عروض رياضية سابقة ومجموعة غير مميزة على عينة قوامها (٢٠) طالب وحساب قيمة (ت) كما هو موضح بجدول (٢).

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمقياس القلق (حالة - سمة) بالمقارنة بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة

معمل الصدق	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة (ن = ١٠)		المجموعة المميزة (ن = ١٠)		الدلالات الإحصائية	المحاور
			ع±	س	ع±	س		
*0.99	*40.90	17.30-	1.03	42.80	0.85	25.50	حالة	مقياس القلق
*0.99	*38.02	18.80-	1.23	46.20	0.97	27.40	سمة	
*0.99	*46.64	38.40-	2.11	92.30	1.52	53.90	مجموع مقياس القلق	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

من الجدول (٢) يتضح وجود فروق ذات دلالات احصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في قياس القلق (كحالة - سمة) قيد البحث، كما يتضح ارتفاع معامل الصدق.

٢- معامل الثبات :

تم حساب ثبات الإختبارات عن طريق إعادة الإختبار ، حيث تم تطبيق الإختبارات المختارة على عينة قوامها (١٠ طلاب) كقياس أول ، ثم تمت إعادة تطبيق الإختبارات على العينة مرة اخرى بعد أسبوع ، ثم حساب معامل الارتباط " ر " لإستخراج معامل ثبات الإختبارات كما هو موضح في الجدول (٣) .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني الخاصة بقياس القلق (حالة - سمة) لتحديد معامل الثبات ن = ١٠

معمل الارتباط "ر"	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية	
		± ع ف	س ف	± ع	س	± ع	س	المحاور	
*0.99	1.00	0.17	0.06	1.03	42.80	0.94	42.86	حالة	
*0.99	0.96	0.14	0.05-	1.23	46.20	1.25	46.16	سمة	
*0.97	0.97	0.12	0.20	1.96	92.10	2.11	92.30	مجموع مقياس القلق	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ * قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٩٧.

يتضح من جدول (٣) الخاص بالفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في مقياس القلق (كحالة وكسمة) لإيجاد معامل الثبات أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٩٦ ، ١.٠٠) وهذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٢٦٢) ، كما تراوحت قيمة معامل الثبات ما بين (٠.٩٧ ، ٠.٩٩) وهذه القيم أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٤٩٧) مما يؤكد أن مقياس القلق (كحالة - سمة) تتميز بالثبات وأنها تعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .

كما قام الباحث بالتحقق من معامل صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس القلق (كحالة - سمة) ، والمجموع الكلي ، ومعامل ألفا كرونباخ لإيجاد الثبات لهذه المحاور وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلي (معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي لكل محور الذي تنتمي إليه) ومعامل ألفا كرونباخ لمحاور مقياس القلق (حالة - سمة) لإيجاد الثبات ن = ١٠

معامل ألفا لكرونباخ		معامل الاتساق الداخلي	الدلالات الإحصائية
للمقياس	للعوامل		
**0.992	**0.810	**0.845	القلق حالة
	**0.969	**0.879	القلق سمة

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٩٧.

يتضح من الجدول رقم (٤) والخاص بمعامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي لكل محور الذي تنتمي إليه) لمحاور المقياس ككل ، ارتفاع معامل الاتساق الداخلي والتي كانت (٠.٨٤٥ ، ٠.٨٧٩) وهذه القيم معنوية عند ٠.٠٥ ، مما يشير الي صدق الاحصائي لمحاور المقياس ، وأن المحاور ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمقياس وأنها تقاس ما يقبسه المقياس ذاته ولذلك فهي تساهم في بناء المقياس وتقاس ما وضعت من أجله ، كما بلغ معامل ألفا لكرونباخ للمحاور (٠.٨١٠ ، ٠.٩٦٩) والمقياس ككل (٠.٩٩٢) وهذه القيمة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ، وهذا يؤكد ثبات المحاور حيث أن معامل ألفا لكرونباخ أكبر من ٠.٦ .

تجانس العينة :

جدول (٥)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية والمتغيرات البدنية لعينة البحث الإجمالية قبل التجربة

ن = ١٢٠					وحدة القياس	الدلالات الإحصائية		المتغيرات
معامل الاختلاف %	ط	ل	± ع	س		المتغيرات الأساسية		
%٣.١٨	١.٨٦	١.٢٥	٠.٥٨	١٨.٢٢	(سنة)	السنن		المتغيرات الأساسية
%٢.٥٠	٠.٧٣-	٠.٥٠-	٤.٤٢	١٧٧.٢٠	(سم)	الطول		
%٧.٣٨	١.٦٥	٠.٦٣	٥.٢٢	٧٠.٦٣	(كجم)	الوزن		
%٦.٨٢	٠.٨٦	٠.١٤	٠.٤٢	٦.٢٠	(عدد)	التشد لأعلى		المتغيرات البدنية
%١١.٩٢	٢.٤٠	٢.١٥	٤.٢٢	٣٥.٣٥	(كجم)	اليمني	القوة العضلية	
%١٠.٢١	١.٩٢	١.٢١	٣.٤٣	٣٣.٦٢	(كجم)	اليسري		
%٥.٣٢	٠.٢٩-	٠.٤١-	٩.٤٠	١٧٦.٨٣	(سم)	الوثب العريض من الثبات		

ن = ١٢٠					وحدة القياس	الدلالات الإحصائية		المتغيرات
معامل الاختلاف %	ط	ل	ع±	س				
١١.٢١%	١.٢١	٠.٩٥	٠.٩٥	٨.٥١	(متر)	بالزراع اليمنى	دفع كرة طبية ٣ كجم	العضلية
١٠.٧٢%	١.١٢	٠.٨٦	٠.٧٣	٦.٨٢	(متر)	بالزراع اليسرى		
١٠.٧٧%	٠.٤٦	٠.١٦	٣.٢١	٢٩.٧٥	(عدد)	الجرى في المكان ١٥ ث		السرعة
١٢.٨٠%	١.٩٥	٠.٨٥	٣.٠١	٢٣.٥٣	(سم)	اختبار المسطرة للزراع اليمنى		سرعة رد الفعل
١٥.٤٦%	١.٨٣	٠.٦٩	٣.٥٥	٢٢.٩٤	(سم)	اختبار المسطرة للزراع اليسرى		
١٧.٩٨%	٠.٩٨	٠.٤٥	٠.٩٤	٥.٢٤	(ث)	وقوف بمشط القدم علي مكعب	الثابت	التوازن
٧.٧٢%	١.٠٤	٠.٧٠	٠.٧٣	٩.٥٠	(ث)	المشى علي عارضة توازن	الحركي	
١٥.٦٦%	١.٤٠	١.٠٢	١.٥٠	٩.٥٩	(ث)	الدوائر المرقمة		التوافق
١٣.٢٠%	١.٢٢	٠.٨٣	٠.٣٠	٢.٣٠	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور		
٤.٢٥%	٠.٢٠	٠.٥٨	١.٢٥	٢٩.٥٣	(رقم)	الجرى الزجراج بين الحواجز		الرشاقة
١٩.٠٥%	٠.٨٥	٠.٢٤	٠.٩٦	٥.٠١	(عدد)	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث		

يتضح من الجدول رقم (٥) انحصار قيم معامل الالتواء مابين (-٠.٥٠) الي (٢.١٥) وقيم معامل التفرطح ما بين (-٠.٧٣) الي (٢.٤٠)، وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين ± ٣ ، وهذا يؤكد علي خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الأعتدالية، كما يتضح أيضا أن جميع قيم معاملات الاختلاف للمتغيرات الأساسية والبدنية للعينة الإجمالية قيد البحث تنحصر مابين (٢.٥٠%) الي (١٩.٠٥%) وهي قيمة أقل من ٢٠% من المتوسط، مما يدل علي تجانس أفراد البحث في جميع المتغيرات قيد البحث.

جدول (٦)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمقياس القلق (حالة - سمة) لعينة البحث الإجمالية قبل التجربة

ن = ١٢٠					الدلالات الإحصائية	المحاور
معامل الاختلاف %	ط	ل	ع±	س		
2.04%	1.17	1.79	0.88	43.30	حالة	مقياس القلق
1.10%	2.35	0.67-	0.53	47.93	سمة	
1.51%	1.08	0.65	1.38	91.45	مجموع مقياس القلق	

يتضح من الجدول (٦) انحصار قيم معامل الألتواء مابين (-٠.٦٧) الي (١.٧٩) وقيم معامل التفرطح ما بين (١.٠٨) الي (٢.٣٥) وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين ± ٣ ، وهذا يؤكد علي خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية، كما يتضح أيضا أن جميع قيم معاملات الاختلاف الخاصة بمقياس القلق (كحالة - سمة) للعينة الإجمالية قيد البحث تنحصر مابين (١.١٠%) الي (٢.٠٤%) وهي قيمة أقل من ٢٠% من المتوسط، مما يدل علي تجانس أفراد البحث في جميع المتغيرات قيد البحث.

التجربة الأساسية:

البرنامج التدريبي: مرفق (٧)

- تم تطبيق التجربة الأساسية الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠١٤/٨/١٢ إلى ٢٠١٤/٩/٢٥ حيث:
- خضعت مجموعة البحث في الأسبوع الأول إلى تعليم تمرينات وتطبيق حركات وتشكيلات العرض.
- تم استخدام التدريب الفترى (المنخفض- المرتفع) الشدة ، وذلك في خلال (٧) أسابيع ، وبواقع وحدتان تدريبيتان يوميا من الساعة (٩ صباحا : ١ ظهرا) ومن الساعة (٦ : ١٠) مساء يوميا ، بما يعادل (٤ ساعات) لكل وحدة تعليمية تدريبية علي مدار الأسبوع مع إعطاء يومين راحة أسبوعيا.
- بلغت عدد الوحدات التعليمية التدريبية للعرض (٦٤ وحدة) بما يعادل (٢٥٦ ساعة) تعليمية / تدريبية .
- تم استخدام مبدأ الحمل والراحة كقاعدة للتدريب.
- متوسط زمن أداء التشكيل الواحد (٤٥) ث.

- متوسط زمن الراحة بين تشكيل وآخر من (٦٠) ث إلى (١٢٠) ث.
- متوسط زمن الراحة بين أداء تشكيلات الوحدة التدريبية من (٥) ق إلى (١٠) ق .
- متوسط زمن الراحة بين أداء العرض كامل وأداؤه مرة أخرى (١٥) ق إلى (٢٠) ق.
- زمن العرض (١٥) دقيقة.
- تم حساب متوسط زمن الراحة بعد رجوع معدل النبض من ١٢٠ : ١٣٠ نبضة/دقيقة.

تقييم العرض الرياضى :

وذلك من خلال لجنة من أعضاء هيئة التدريس بقسم تدريب التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية مكونة من خمسة محكمين متخصصين وذلك لتقييم مستوى الأداء في العرض الرياضى باستخدام استمارة لعناصر التقييم . مرفق (٣) .

محتوى العرض الرياضى:

أولاً: تصميم العرض :-

تم مراعاة ما يلي : (التنوع والابتكار في التمرينات ، سهولة الانتقال من تشكيل لآخر ، المرور بالمستويات (العالية- المتوسطة- المنخفضة) ، قدرة الطلاب على أداء التمرينات ، تشمل التمرينات جميع أجزاء الجسم) .

ثانياً: فكرة العرض:

- العرض الأول : (بانوراما قناة السويس) ويعبر عن الجهد المبذول لتحقيق وإنجاز الخطة القومية لحفر قناة السويس الجديدة .
- العرض الثانى: تعبر فكرة العرض عن طابع النشاط والحيوية والقدرة البدنية والعقلية للشباب ، وقدرتهم على أداء التمرينات التوافقية بمستوى عال في ظل تعاقب الإضاءة والظلام.

ثالثاً: الأدوات:

- العرض الأول : تم استخدام مجسمات تعبر عن (٤) سفن ، (١) بلدوزر حفر ، (١) سيارة للنقل الثقيل ، وأدوات للحفر ، شيفونات زرقاء (١٥) وصفراء (١٨) .
- العرض الثانى : تم استخدام (١٢٨٠) عصا مضينة أثناء الإفتتاح ، حيث تم تثبيت كل (٤) عصى فى كل ساعد (٤) فى كل عضد ليحمل كل فرد (٨) عصى فى الذراع الواحدة ، (١٦) للذراعين لزيادة الإضاءة ، (١٢٨٠) عصا أخرى أثناء التدريب .

رابعاً: الملابس:

- العرض الأول : (٢٠) أفرول أصفر ، (٢٠) أفرول أزرق ، (٤٠) حذاء أسود .
- العرض الثانى : نسر علم جمهورية مصر العربية مجسم على بنطلون وتيشيرت .
- (٤٠) بنطلون وتيشيرت أبيض من الأمام وأسود من الخلف ، (٤٠) بنطلون وتيشيرت أحمر من الأمام وأسود من الخلف .
- (٨٠) حذاء أسود ، (٨٠) شراب أبيض ، (٨٠) قفاز أبيض.

خامساً: مكونات العرض:

- إحتوى العرض الأول على بانوراما للعمل بقناة السويس الجديدة . مرفق (٥) ، مرفق (٦) .
- إحتوى العرض الثانى على دخول ، (١٥) تشكيل ، وخروج . مرفق (٥) ، مرفق (٦) .

سادساً: الموسيقى:

- تم الإستعانة بملحن موسيقى متخصص (دكتور بكلية التربية النوعية - قسم التربية الموسيقية) لوضع موسيقى العرض.

سابعاً: الإضاءة:

- تم توزيع الإضاءة على كل تشكيل من تشكيلات العرض (الأول والثانى) بإستخدام برنامج معد مسبقاً مع مهندس الإضاءة لإظهار العصى المضينة فى الظلام .

القياسات القبلية لتقييم مستوى الأداء في العرض الرياضي :

- أجريت القياسات القبلية في يوم ٢٠١٤ /٨/٣٠ (نهاية الأسبوع الخامس) لتقييم مستوى الأداء في العرض الرياضي باستخدام أستمارة عناصر التقييم .

القياسات البعدية :

- أجريت القياسات البعدية في يوم ٢٠١٤ /٩/٢٦ .

المعالجات الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية عن طريق استخدام الحاسب الآلي (برنامج SPSS) لتحليل النتائج للحصول على:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط
- معامل التقلطح
- معامل الصدق
- معامل الثبات .
- معامل الفالكر ونباخ
- اختبار " ت " الفروق بين مجموعتين
- اختبار " ت " الفروق بين قياسين
- النسبة المئوية

عرض ومناقشة النتائج:

أولا: عرض النتائج :-

جدول (٧)

الدلالات الإحصائية الخاصة بدرجات تقييم المحكمين للعرض الرياضي قيد البحث لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى

نسبة التحسن %	قيمة " T " Paired	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية عناصر الاستمارة
		± ع ف	س ف	± ع	س	± ع	س		
54.84%	*8.50	0.89	3.40-	0.55	9.60	0.45	6.20	٣٤	فكرة وموضوع العرض
35.29%	*6.00	0.45	1.20-	0.55	4.60	0.55	3.40		استعداد وتهنية ودخول لساحة العرض
45.45%	*6.71	0.50	1.50-	0.45	4.80	0.67	3.30		زمن العرض
51.25%	*11.36	0.65	3.28-	0.43	9.68	0.55	6.40		التشكيلات والتكوينات
58.70%	*22.05	0.55	5.40-	0.55	14.60	0.45	9.20		الملابس
50.00%	*7.09	1.48	4.70-	0.74	14.10	0.89	9.40		الأدوات
44.90%	*17.96	0.55	4.40-	0.84	14.20	0.45	9.80		المصاحبة الموسيقية
102.04%	*15.81	0.71	5.00-	0.22	9.90	0.89	4.90		مستوي المادة الفنية للفقرات والجمل الحركية الموضوع
75.93%	*8.95	1.02	4.10-	0.50	9.50	0.55	5.40		الإبتكار والأداء الفائق والصعوبة
50.00%	*8.55	0.42	1.60-	0.27	4.80	0.45	3.20		الخروج من ساحة العرض
56.50%	*33.49	2.31	34.58-	1.32	95.78	2.59	61.20		المجموع

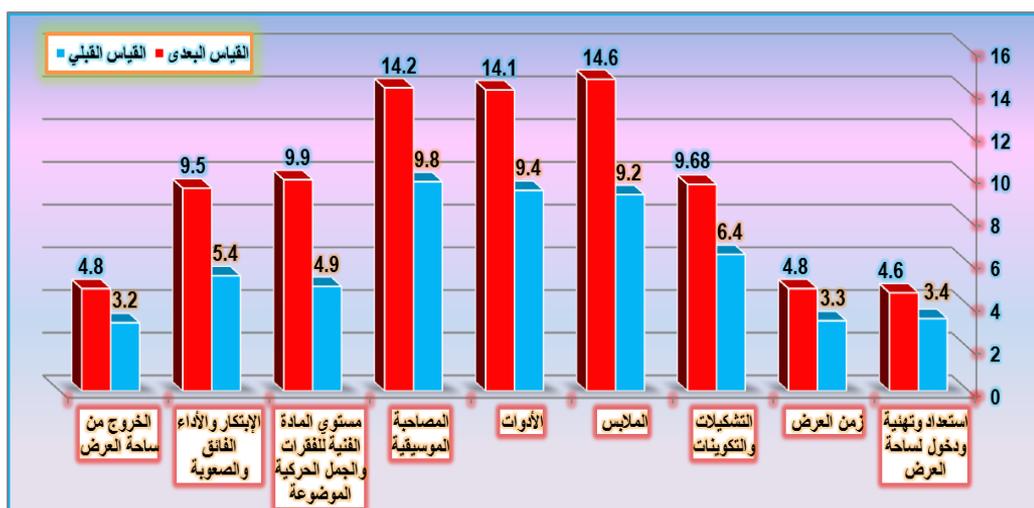
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٧٧٨

من الجدول (٧) والشكل البياني رقم (١) الخاص بالدلالات الإحصائية بدرجات تقييم المحكمين للعرض الرياضي قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البعدى لدى المجموعة التجريبية، يتضح وجود فروق ذات دلالات إحصائية في متوسطات درجات تقييم المحكمين للعرض الرياضي حيث:

تحسنت الدرجات بعد التجربة عن قبلها في جميع متوسطات درجات تقييم المحكمين للعرض الرياضي ، وبفروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (6.00 ، 33.49) وينسب تحسن تراوحت بين (35.29%، ١٠٢.٠٤%)

شكل (١)

المتوسطات الحسابية الخاصة بعناصر تقييم المحكمين للعرض الرياضي قيد البحث لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي



جدول (٨)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمقياس القلق (حالة - سمة) قيد البحث لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ن = ١٢٠

نسبة التحسن %	قيمة " T " Paired	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	المحاور
		± ع ف	س ف	± ع	س	± ع	س		
40.70%	*72.82	1.53	17.63	0.83	25.68	0.88	43.30	حالة	مقياس القلق
41.99%	*149.22	0.85	20.13	0.65	27.80	0.53	47.93	سمة	
40.98%	*136.27	1.74	37.48	0.73	53.98	1.38	91.45	مجموع مقياس القلق	

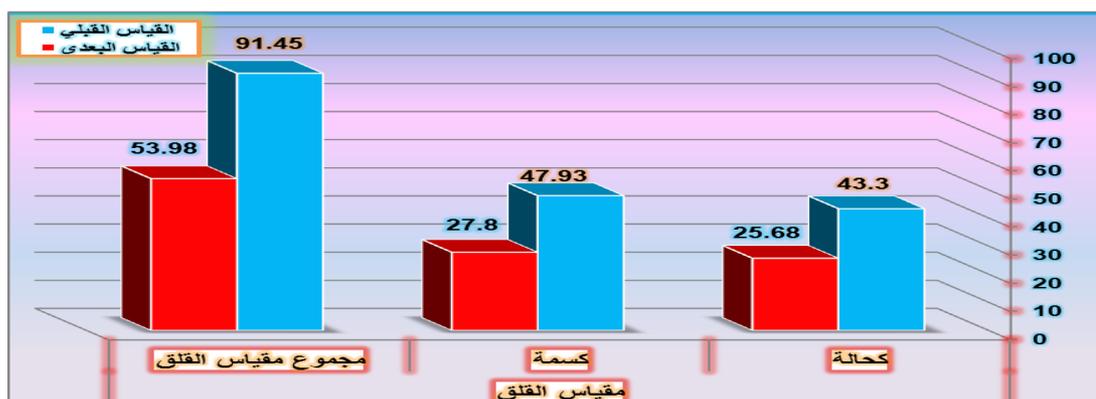
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٨٤

من الجدول (٨) والشكل البياني رقم (٢) الخاص بالدلالات الإحصائية بمقياس القلق (كحالة - سمة) قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية، يتضح وجود فروق ذات دلالات إحصائية في متوسطات مقياس القلق (كحالة - سمة) حيث:

تحسنت الدرجات بعد التجربة عن قبلها في جميع متوسطات درجات مقياس القلق (كحالة - سمة) وبفروق ذات دلالات إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٧٢.٨٢ ، ١٤٩.٢٢) وبنسب تحسن تراوحت بين (٤٠.٧٠% ، ٤١.٩٩%)

شكل (٢)

المتوسطات الحسابية الخاصة بمقياس القلق (حالة - سمة) قيد البحث لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي



جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجات تقييم المحكمين لمستوى الأداء في العروض الرياضية ومقياس القلق (حالة - سمة)

عناصر التقييم	المقياس	مقياس القلق	
		حالة	سمة
فكرة وموضوع العرض		**0.964-	**0.966-
استعداد وتهنية ودخول لساحة العرض		**0.786-	**0.775-
زمن العرض		**0.847-	**0.841-
التشكيلات والتكوينات		**0.971-	**0.968-
الملابس		**0.976-	**0.978-
الأدوات		**0.947-	**0.953-
المصاحبة الموسيقية		**0.966-	**0.964-
مستوي المادة الفنية للفقرات والجمل الحركية الموضوعة		**0.975-	**0.975-
الإبتكار والأداء الفائق والصعوبة		**0.972-	**0.977-
الخروج من ساحة العرض		**0.927-	**0.923-
المجموع		**0.993-	**0.994-

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٩٧

يتضح من جدول (٩) الخاص بمعاملات الارتباط بين درجات تقييم المحكمين لمستوي الأداء في العروض الرياضية ومقياس القلق (كحالة و كسمة) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات تقييم المحكمين لمستوي الأداء في العروض الرياضية ومقياس القلق (كحالة و كسمة) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (-٠.٧٧٥، -٠.٩٩٥) وهذه القيم أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٤٩٧) مما يؤكد وجود معاملات ارتباط عالية.

ثانياً : مناقشة النتائج :-

ترجع الفروق ذات الدلالات الإحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في قياس القلق (حالة ، سمة) ، ولصالح القياسات البعدية إلى فاعلية البرنامج التعليمي التدريبي المطبق وما يحويه من تمارين متنوعة الصعوبة في الأداء ، والتي أثرت بشكل إيجابي على مستوى القلق ، حيث اشتمل البرنامج على تمارين استرخاء في فترات الراحة ، والتي تلعب دوراً هاماً في التأثير على الفرد من الناحيتين البدنية والنفسية نظراً لتأثيرها الإيجابي على الجهاز العصبي للفرد ، كما أن فترة التدريب ساهمت في زيادة القدرة على التحكم والسيطرة في الانفعالات مما ساهم في خفض حدة القلق لدى الطلاب .

وفي ذلك الصدد ترى هبه أنس ٢٠٠٣ أن زيادة القدرة على العمل البدني تؤدي إلى تحسن في السمات الشخصية الإرادية وانخفاض مستوى القلق، وممارسة التمارين البدنية تؤدي إلى شعور الأفراد بالاسترخاء ، وتساهم في تخفيف حدة القلق والتوتر لدى الممارسين (٤٤ : ١٠٢) ، وذلك ما تؤكدته نتائج دراسة أمال موسى ، صفاء جابر ١٩٩٧ حيث أن ممارسة التمارين تؤثر إيجابياً على خفض القلق والاضطرابات النفس جسمية . (٧ : ١٠٣)

فالعروض الرياضية جزء من عملية بناء الشخصية ، فتذوق الجمال الحركي يعد مسألة فنية شأنها في ذلك شأن التذوق الموسيقي والأدبي ، وتنتمي من خلال تناسق الألوان والملابس والأدوات واللوحات الخلفية. (٦ : ٢)

كما أن فترة التدريب وما تضمنته من فرص مشاركة الطلاب بعضهم البعض في عمل متجانس مع المجموعة، وذلك بالإضافة إلى ان فترة المعسكر زادت من قوة الترابط بين الطلاب وساعدت على تنمية روح الجماعة ، الأمر الذي أدى إلى تنمية الثقة بينهم، وزاد من قدراتهم على التعبير، وساعد على ذلك حضور رئيس الجامعة وعميد الكلية والوكلاء لبعض فترات التدريب مما أدى إلى زيادة الثقة بالذات والالتزام الأخلاقي خاصة عند شعور الطلاب بالاستحسان والفخر لما قدموه.

فاكتساب أي خبرة تعليمية من خلال موقف اجتماعي له أهمية بالغة في العملية التعليمية المتكاملة والنمو الشخصي والاجتماعي والنفسية للطلاب (٢٩ : ٢٠١) ، فالخبرات التعليمية الناجحة تعتمد بدرجة كبيرة على أسس التفاعل الحركي والاجتماعي بين أفراد الجماعة، وايضاً المناخ النفسي الملائم. (٣٧ : ٣١٩)

ولعل ارتفاع مستوى الطلاب عينة البحث ساعد على تماسكها وفي هذا الصدد يتفق كل من محمد علاوي ١٩٩٢ ، انتصار يونس ١٩٩٣ ، و لطفى طه ١٩٩٥ ، علي أن ملائمة المناخ النفسي للفرد داخل الجماعة يساعد على الأستقرار والتماسك الداخلي للجماعة والتحرر من الميول العدوانية. (٣٢ : ٣١٧) (١١ : ١١٩ ، ١١٦) (٣٦ : ١٦)

كما أدى البرنامج المطبق من خلال المعسكر إلى خفض حدة القلق من خلال تحمل المسؤولية وإتخاذ القرار والشعور بأهمية الفرد، وذلك بالإضافة الي تنمية الروابط الإجتماعية ، فالمواقف الإجتماعية والنفسية المختلفة تعتبر المجال التطبيقى للسلوك الإجتماعى والنفسى، لأن الجماعة لا تعني مجرد تجمع الأفراد أو تقاربهم المكانى، بل تعني إطاراً عاماً يمثل نوعية أشكال التفاعلات والعلاقات الإجتماعية المختلفة، وهذا يظهر مدي تأثير الفرد وتأثره بتلك العلاقات والتفاعلات. (١١: ٢٠٩)، (١٥: ٢٦١)

وليس ضرورياً أن ارتفاع مستوى الأفراد في الكفاءة البدنية يؤدي الي رفع مستوى الأداء وفي هذا الصدد يؤكد أيمن المحمدي ٢٠٠١ على ان ضعف الثقة بالذات له تأثير ضار علي توافق الفرد إذ يجعله مقيداً في تصرفاته الشخصية وتفاعلاته الأجتماعية بحيث يكون مستوى أدائه دون مستوى قدراته، كما يجعله ميالاً لتجنب الخبرات والمواقف الجديدة وقلقاً من المواقف العادية، كما أن مشاعر النقص تجعله لا يستطيع تقويم المواقف تقويماً صحيحاً. (١٢: ٥٣)

وتضيف إلهام عبد العظيم ٢٠٠٢ أن الثقة بالنفس تسمح للفرد بأن يكيف نفسه مع المتغيرات المحيطة به وأن يعدل من سلوكه (٦: ٢٩)، وفي هذا الصدد يؤكد ميللر Miller ١٩٩٥ على ان الثقة بالذات تؤثر علي العلاقة بين الفرد والمحيطين به الذي يؤثر فيهم ويتأثر بهم، بالإضافة الي ان هناك صفات لا تنمو الا من خلال الثقة بالنفس كتحمل المسؤولية الشخصية والإجتماعية. (٤٧: ٣١٦)

كما ان التشجيع علي إحراز وتحقيق الإستجابات الصحيحة ينمي الثقة بالذات ويساعد في اكتساب مهارات التفاعل الإجتماعى (٩: ٥٣)، وذلك يتفق ونتائج دراسات كل من ماثيون Matheon ١٩٩١، كولت kolt ١٩٩٤، إلهام عبد العظيم ٢٠٠٢. (٤٦: ١٠٩٩)، (٤٥: ٩٥٥)، (٦: ٣٦)

وترجع الفروق ذات الدلالات الإحصائية بين القياسات القبليه والبعديه لدى المجموعة التجريبية فى مستوى الأداء بالعرض الرياضى ، ولصالح القياسات البعديه إلى طبيعة البرنامج التعليمى التدريبي المستخدم ، فالتدريب المنتظم وتكرار الأداء الحركى لتمرينات العرضيين أدي الي تحسين مستوى الأداء فى العرضيين لدى الطلاب .

كما يرجع التحسن فى مستوى الأداء لدى الطلاب الي طبيعة البرنامج التدريبي المقترح ذو الشدة والحمل المقتن فى التدريب علي العروض الرياضية وهذا يتفق وما أشار إليه كل من صلاح قانوس ١٩٩٣، وعزمى عبد الخالق ٢٠١٥ حيث ان التدريب المقتن والمبني علي أساس علمي سليم يعمل علي تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين، والقيام بأداء المتطلبات الخاصة بكفاءة عالية. (١٨: ١٧)، (٢٠: ٩٥)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من أميمة أنور ١٩٩٠، هبه الله محمود ٢٠٠٤ حيث أكدت كل منهما علي فاعلية التدريب المستمر مع الأرتقاء المتدرج بالمستوي والذي يؤدي الي تطوير مستوى الأداء. (٨: ١٣٥)، (٤٣: ١٢٤)

وفي هذا الصدد يتفق كل من ويلمور وكوستيل Wilmore & Costill ١٩٩٤، عصام أمين ومحمد بريقع ١٩٩٧، وموريتاني Moritani ١٩٩٩ علي أن التدريب البدني الذي يشتمل علي تمرينات مقننة الأحمال تؤدي الي تحسين فى نتائج مستوى الأداء ، وذلك بوضوح الهدف من التدريب، وتحديد الواجبات الخاصة ويعرف ذلك بانتقال الأثر الإيجابي للتدريب (٤٩: ٢٦٩)، (٢١: ٧٤)، (٤٨: ٢٥٤).

كما أن إستخدام الأدوات في التمرينات يهدف إلى تحسين المستوى البدني والمهارى (٢٥: ١٦٠)، (٥: ٢٧)، وذلك يتفق أيضاً وما أورده كل من عبد النعم برهم ومحمد ابو نمره ١٩٩٥، عطيات خطاب ١٩٩٧، مكارم حلمي ومحمد سعد و رضوان محمد ٢٠٠٠، وأحمد الشاذلي ويوسف بو عباس ٢٠٠١ في أن التمرينات البدنية باستخدام الأدوات لها أهمية كبيرة في تحسين المستوى الرياضي، حيث تساعد في عملية التهيئة البدنية والنفسية لتقبل المزيد من الجهد وتزيد من درجة الحماس والإقبال علي الممارسة والأداء، كما أنها تضيف جو من السرور والمرح، وتزيد من التشويق والإثارة. (١٩: ٢٥-٢٦)، (٢٢: ٢٣-٢٥)، (٤٠: ٥٤)، (٣: ١٤-١٥)

بالإضافة الي انها تسهم في تنمية التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة، كما تعمل علي تنمية الأحساس بالحركة والإيقاع مما يساعد علي اتقان الحركات ودقة الأداء. (٢٤: ١٩٦)، وذلك يتفق وما أشارت إليه نتائج دراسات كل من محمود مرعي ١٩٩٧، ابراهيم فتحي ٢٠٠٤.

(٣٩)، (١).

ومن خلال النتائج السابقة يتضح وجود علاقة إيجابية بين الممارسة والمشاركة فى العروض الرياضية و انخفاض مستوى القلق تؤثر علي مستوى الأداء فى العروض الرياضية ايجابيا ، وذلك يتفق مع نتائج معظم الدراسات النفسية السابقة والتي أكدت على أهمية ممارسة التمرينات فى خفض حدة القلق. (٧: ١٣٤)، (٤٤: ١٠٢).

الإستنتاجات :-

فى حدود الهدف من البحث والإجراءات المتبعة، وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية للبيانات من نتائج، تم التوصل الي الإستنتاجات الآتية :

- العروض الرياضية لها تأثير إيجابى دال على خفض مستوى القلق (حالة ، سمة) لدى طلاب كلية التربية الرياضية للبنين .

- توجد علاقة ايجابية بين ممارسة العروض الرياضية و انخفاض مستوى القلق تؤثر على مستوى الأداء فى العروض الرياضية ايجابيا .

التوصيات:

- فى حدود ما أشتمل عليه البحث من إجراءات يوصى الباحث بما يلى :
- الاهتمام بإعداد دورات تربية نفسية لصفل مدربين العروض الرياضية فى المؤسسات الرياضية مع توفير الإمكانيات المادية والبشرية ، نظراً لأهمية الدور الذى تقوم به .
- يجب مراعاة عند تصميم العروض الرياضية توجيهه وتقنين التمرينات الملائمة التى تتوافق مع القدرات الحركية للمشاركين ، والهدف الموضوع من أجله العرض.
- ضرورة الإشتراك فى العروض الرياضية التى تساعد فى خفض مستوى القلق .
- الإهتمام بتنظيم العروض الرياضية والمشاركة بها فى جميع المناسبات.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. ابراهيم فتحي محمد ابراهيم : تصميم اداة للتمرينات متعددة الأغراض وتأثيرها على القدرات الحركية الخاصة ببعض مهارات الجمباز لتلاميذ الصفين الرابع والخامس الابتدائي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤ .
٢. إبراهيم محمد فاروق جبر: تأثير العروض الرياضية على بعض الصفات البدنية والقدرات العقلية للتعليم الابتدائي، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٥ .
٣. أحمد فؤاد الشاذلي، يوسف عبد الرسول بوعباس : الأسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية، ذات السلاسل، الكويت، ٢٠٠١ .
٤. أحمد محمد عبد الخالق : أصول الصحة النفسية ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٩٣ م .
٥. اسلام محمد سالم، سمير عبد النبي شعبان : تأثير التدريب بالتنوع فى سرعة الإيقاع الموسيقي على مستوي الأداء فى العروض الرياضية، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية- أبو قير، جامعه الإسكندرية- مصر ٢٠٠٨ .
٦. الهام عبد العظيم فرج : فاعلية عرض رياضي للتمرينات علي الخجل والثقة بالنفس وبعض مكونات الصحة البدنية لدي طالبات كلية التربية الرياضية، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثاني- النصف الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الزقازيق، ٢٠٠٢ .
٧. أمال موسى ، صفاء جابر : تأثير التمرينات الهوائية على القلق والاضطرابات النفس جسمية لربات البيوت ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد التاسع ، العدد ١٧ ، سبتمبر ١٩٩٧ م .
٨. أميمة محمد أنور عقدة : أثر برنامج مقترح للتمرينات الفنية علي تنمية الإدراك الحس حركي وبعض العمليات المعرفية والوجدانية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٠ .
٩. أمين الخولى : الرياضة والمجتمع ، علم المعرفة ، العدد ٢١٦ ، الكويت ١٩٩٦ .
١٠. أمين الخولي ، جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
١١. إنتصار محمد يونس : السلوك الإنساني ، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٩٣ .
١٢. أيمن أحمد المحمدى : فعالية الدراما للتدريب علي بعض المهارات الإجتماعية وأثرها فى تنمية الثقة بالنفس، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق ٢٠٠١ .

١٣. حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسى ، الطبعة الثالثة ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
١٤. حسناء حمدى محمد :التوافق النفسى والدراسى وعلاقته بالتحصيل المهارى لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ١٩٩٩ م .
١٥. خير الدين على عويس ، عصام الهلالى : علم الاجتماع الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧.
١٦. رمضان محمد عبد العال حسن : الممارسة الرياضية وتأثيرها على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٨ .
١٧. سمير عبد النبي شعبان : تأثير العروض الرياضية على ديناميكية تطوير بعض متغيرات الإدراك" الحس - حركي" ومستوى التحصيل العملى فى التمرينات بالادوات لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٧ .
١٨. صلاح السيد قادوس : الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٩٣.
١٩. عبد المنعم سليمان برهم، محمد خميس أبو نمره : موسوعة التمرينات الرياضية، الجزء الأول، الطبعة الثانية ، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ١٩٩٥.
٢٠. عزمى عبدالخالق مصطفى : الجديد فى المهرجانات الرياضية والمعاصرة للقطاعين التعليمى والأهلى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١٥ .
٢١. عصام محمد أمين، محمد جابر بريقع : التدريب الرياضي (أسس- مفاهيم- اتجاهات) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ١٩٩٧ .
٢٢. عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات، الطبعة الثامنة، دار المعارف، القاهرة ١٩٩٧ .
٢٣. على حسين هولول ، رشاد طارق يوسف : أوضاع العرض والتمرينات البدنية فى درس التربية الرياضية ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، لبنان ، ٢٠١٥ .
٢٤. فاتن طه ابراهيم : تأثير برنامج مقترح باستخدام الحيل علي تنمية التوافق العضلي العصبي، ومستوي الأداء الحركي لناشئات الجمباز الإيقاعى، كلية التربية الرياضية للبنات، مجلة علوم وفنون الرياضة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ .
٢٥. فضيلة حسين سرى، فاطمة محمد حسان :التمرينات الأساسية ، مطابع الإسكندرية، الإسكندرية ، ١٩٩٣ .
٢٦. كريم ناجى محمد : بناء مقياس مصادر القلق لدى حكام بعض الأنشطة الرياضية المختارة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١١ .
٢٧. كريمة أحمد فتوح : العلاقة بين القلق عند بدء تعلم السباحة ومستوى زمن الأداء ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ م
٢٨. ليلى عبد العزيز زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧ .
٢٩. مايسة محمد البنا : المكانة الإجتماعية للطالبات وعلاقتها بكل من القدرة الرياضية ومستوي الأداء المهاري في كرة السلة، المؤتمر الدولي للرياضة والمرأة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥ .
٣٠. محمد حامد زهران : الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب القاهرة ، ١٩٩٠ .
٣١. محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣ .
٣٢. محمد حسن علاوى:سيكولوجية التدريب والمنافسة، الطبعة السادسة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢ .
٣٣. محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة عشر، دار المعارف، القاهرة ١٩٩٤ .
٣٤. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : أختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ .

- ٣٥ . محمد صبحى حساتين : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية الجزء الأول، الطبعة السادسة، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٤ .
- ٣٦ . محمد لطفي طه : تعريب وتقنين مقياس خانن Khnin لتقييم المناخ السائد داخل الفريق الرياضي، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٢٥، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥ .
- ٣٧ . محمد مرسل أرباب : العلاقة بين البناء الاجتماعي والمناخ النفسي ومستوي أداء عروض التمرينات الجماعية لطلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٤٣، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ .
- ٣٨ . محمد نجاتي عثمان : علم النفس والحياة ، دار القلم ، الكويت ١٩٩٢ .
- ٣٩ . محمود ابراهيم مرعى : أثر برنامج تمرينات باستخدام أحد وسائل تكنولوجيا التعليم علي بعض المتغيرات المرتبطة بجملة التمرينات الإجبارية لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧ .
- ٤٠ . مكارم حلمي أبو هرجه، محمد سعد زغول، رضوان محمد رضوان : موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- ٤١ . منير سامي رجائي : اثر كل من العروض الرياضية والفقرة الحركية على مستوى الأداء في التمرينات ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع في الدول النامية ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ٤٢ . نادر محمد مرجان ، إسلام محمد سالم ، سمير عبدالنبي شعبان: فاعلية العروض الرياضية في تنمية بعض القدرات الحركية ومفردات التكيف النفسى لدي طلاب كلية التربية الرياضية ، المؤتمر الأقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والتروييح والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط ، الجزء الثانى ، كلية التربية الرياضية - أبوقير ، جامعه الإسكندرية - مصر ٢٠٠٨ .
- ٤٣ . هبه الله عبد المنعم : أثار استخدام العروض الرياضية علي الجانب الوجدانى لتلاميذ الحلقة الأولى بمنطقة شرق طنطا التعليمية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤ .
- ٤٤ . هبه محمد أنس: تأثير برنامج رياضى على بعض الجوانب النفسية لدى السيدات البدينات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣ .

ثانياً :المراجع الأجنبية:

45. - Kolt, G. : Injury, anxiety and mood in copulative gymnastic, perceptual and motor skills. Ref, 1994.
46. 46- Matheon, S. : In Flounce of routine on precompetition anxiety and self- Confidence of high school female gymnastic perceptual and motor skills,1991.
47. 47 - Miller, R. : On the nature of embarrass- ability, social evaluation and social skill, journal of personality. Vol 63, 1995.
48. 48- Moritani , T. : Time course of adaptation during strength and power in sport , Blakwell scientific publishers, London, 1999.
49. 49 - Wilmore, H., & Costill, L. : Physiology of sport and exercise, Human Kinetics, Champion, U.S.A., 1994.

الملخص باللغة العربية

أثر ممارسة العروض الرياضية فى تحسين القلق (حالة - سمة) لدى طلاب كلية التربية الرياضية

إسلام محمد محمود سالم

قسم تدريب التمرينات والجمباز - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية.

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير ممارسة العروض الرياضية فى تحسين القلق (حالة ، سمة) لدى طلاب كلية التربية الرياضية ،وقد تم إستخدام المنهج التجريبي لمجموعه واحدة بالقياس القبلى البعدى ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (١٢٠) طالب من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية ، حيث تم تصميم عرضين بمناسبة إفتتاح الأولمبياد الرياضى الخامس للجامعات المصرية لعام ٢٠١٤ ، وكانت فكرة العرض الأول (بانوراما قناة السويس) للتعبير عن الجهد المبذول لتحقيق وإنجاز الخطة القومية لحفر قناة السويس الجديدة ، بينما عبرت فكرة العرض الثانى عن طابع النشاط والحيوية والقدرة البدنية والعقلية للشباب ، وقدرتهم على أداء التمرينات التوافقية بمستوى عال فى ظل تعاقب الإضاءة والظلام.

وكانت أهم النتائج:

- العروض الرياضية لها تأثير إيجابى دال على خفض مستوى القلق (حالة ، سمة) لدى طلاب كلية التربية الرياضية للبنين.
 - توجد علاقة ايجابية بين بين الممارسة والمشاركة فى العروض الرياضية و انخفاض مستوى القلق تؤثر على مستوى الأداء فى العروض الرياضية ايجابيا .
- ومن خلال هذه النتائج يوصى الباحث بما يلى :
- الاهتمام بإعداد دورات تربوية نفسية لصقل مدربين العروض الرياضية فى المؤسسات الرياضية مع توفير الإمكانيات المادية والبشرية ، نظراً لأهمية الدور الذى تقوم به.
 - يجب مراعاة عند تصميم العروض الرياضية توجيه وتقنين التمرينات الملائمة التى تتوافق مع القدرات الحركية للمشاركين ، والهدف الموضوع من أجله العرض.

The impact of sports shows in improving anxiety (state, character) on students from the Faculty of Physical Education**Eslam Mohamed Mahmoud Salim**

The research aims to identify the impact of sports shows in improving anxiety (state, character) and its relationship to the level of performance among students of the Faculty of Physical Education, Experimental method has been used for 1 group of pre - and post –measurement test, and the study was applied to a sample of 120 students from the second year students Faculty of Physical Education, two shows were designed for the occasion of the opening of the fifth Olympics athlete of Egyptian universities in 2014, and the idea of the premiere (panorama of the Suez Canal) to express the effort to achieve the completion of the national plan for the drilling of the new Suez Canal, while the idea of second presentation was about the nature of vigor , vitality , physical capacity , mental health of young people, and their ability to perform interoperability showing a high level under the succession of lighting and darkness

The most important results:

- Sports shows has positive effect on reducing the level of anxiety (state, character) among students of the Faculty of Physical Education for Boy
- There is a positive relationship between the practice and participation in sports shows and the low level of affecting the performance level of anxiety in positive sports shows

Through these results researcher recommends the following

- Attention to prepare a psychological educational courses to hone trained sports shows in sports institutions with the provision human and material resources, given the importance of its involvement rule
- guidance and care of exercises Must be considered when designing sports shows, which are compatible with the motor capacity of the participants, and the target of futures shows

