

المهارات العقلية والأنماط المزاجية وسمات الشخصية

المؤثرة فى مستوى أداء التعبير الحركى

* م.د/ مها محمد عزب الزينى

المقدمة ومشكلة البحث : -

يشهد العالم في العصر الحديث تطوراً ملحوظاً في مختلف المجالات ، حيث يلعب البحث العلمي الدور الأساسي في معالجة كثير من مشكلات الحياة ، ويسعى العلماء جاہدين إلى تطوير العلوم المرتبطة بالرياضة حيث يؤثر هذا التطور بصورة مباشرة علي العملية التدريبية، حيث يرتبط التدريب الرياضي ، ارتباطاً وثيقاً بكفاءة الأجهزة الحيوية التي تميز الفرد الرياضي باللياقة البدنية والفسولوجية والنفسية، والتي تساعده علي الاستمرار في بذل الجهد وتطوير الأداء.

ويعتبر التعبير الحركي أحد الأنشطة الفنية المهمة التي يهتم بممارستها الفتيات ، حيث أنه أقدم الفنون البشرية ، فهو فن ، وعلم ، في آن واحد ، فن من الناحية التطبيقية والتنفيذية ، وعلم من ناحية أنه يتبع الأسلوب العلمي في البحث والتحليل (٤ : ٤٨) .

وقد إهتم القائمون على وضع مناهج كليات التربية الرياضية في ج . م . ع بدراسة ثلاثة أنواع هي (الباليه Ballet ، الرقص الابتكاري الحديث Modern Dance – الرقص الشعبي Folk Dance) حيث أنها أكثر الأنواع شيوعاً على المستوى المحلى ، والعالمى ، والتي تم اختيارها لتمثيل مادة التعبير الحركي فالباليه كأحد أفرع التعبير الحركي ، يختلف عن غيره من أنواع الأنشطة الحركية ليس فقط فيما يتطلبه من قدرات عالية ، وإمكانيات بدنية ، وفسولوجية ، ونفسية تساعد على رفع مستوى الأداء واستمراريته ، بل أيضاً في مرونة المفاصل ، وإطالة عضلات الجسم بما يتناسب مع نوعية الحركات التي تتضمنها مهارات هذا الفن (٤ : ٦٢، ٦١)

* مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى – كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية .

فلذا تحتاج مهارات الباليه إلى الاهتمام بتنمية الناحية البدنية ،
والفسيولوجية ، والنفسية ، حتى يمكن أداء الحركات الخاصة به.

(٩ : ٢٦ ، ٢٧) .

ويعتبر الرقص الابتكاري الحديث ، أحدث أنواع التعبير الحركي إذ أنه يعطى للممارسة حرية التحرك ، والتعبير عما فى أعماقها من مشاعر ، فهو تطور لفن قديم يستخدم الجسم كأداة ، والحركة كوسيلة منظمة لتوصيل الأفكار ن ويتصف هذا الفن بالابتكار والإبداع ، حيث له من أهمية فى تكوين السمات الشخصية ، ويعبر عن الأحاسيس والحواس والإنفعالات ويعمل على تنمية الثقة بالنفس وتحسين اللياقة الصحية والبدنية ورفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة (٤ : ٥١) .

أما الرقص الشعبى فهو نوع من أنواع الفنون الشعبى التى تعبر بصدق عن مشاعر الشعوب ، وتحكى تاريخها وتحفظ بتراتها فخطواته موضوعة ، وموسيقاه معروقة تتوارثها الأجيال ، وهو محبب لجميع أفراد الشعب على اختلاف طبقاتهم ومستوياتهم والذى يساعد ممارسته على تنمية الجوانب الإجماعية والترويحية والنفسية والبدنية وزيادة كفاءة الأجهزة الفسيولوجية للجسم ، فهو وسيلة إعلامية هامة لنقل الأفكار والمعتقدات وأسلوب لتبادل الثقافات ووسيلة للمتعة والترويح (٧ : ٤٥) .

وتمثل المهارات العقلية بعدا هاما فى إعداد اللاعبين فهى تلعب دورا أساسيا فى تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التى يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولى يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدنى والمهارى والخططى ويحدد العامل النفسى نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا فى تحقيق الفوز (١٢ : ٣٥) .

ويؤكد "مصطفى باهى وسمير جاد" (٢٠٠٤م) أن " المهارة العقلية ذات أهمية فى أداء المهارات الرياضية ، فهى التى تمكن الرياضى من

الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى النشاط الرياضي (٢٠: ٦٠) .

ويشير "محمد العربي شمعون" (١٩٩٦م) إلى أن تنمية المهارات العقلية والتي تتمثل في الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي- الاسترجاع العقلي. يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة (١٠: ٣٦٢) .

وقد حدد "محمد حسن علاوى" (١٩٩٨م) نقلاً عن جون البنسيون **Albinos** وكريستوفر شامبروك **Sham brook** أن المهارات العقلية **Mental Skills Questionnaire** هي:

- | | |
|--------------------|------------------------------|
| Imagery ability | ١. القدرة على التصور |
| Relaxation Ability | ٢. القدرة على الاسترخاء |
| Concentration | ٣. القدرة على تركيز الانتباه |
| Worry Management | ٤. القدرة على مواجهة القلق |
| Confidence -Self | ٥. الثقة بالنفس |
| Motivation | ٦. دافعية الانجاز الرياضى |

(٢٣٠: ١٦)

كما تلعب الأنماط المزاجية دوراً هاماً في شخصية الفرد وهذا ما أتفق عليه كل من اسامة راتب (٢٠٠٠م) ، احمد عزت راجح (١٩٨٩م) على ان الشخصية هي جملة السمات الجسمية والعقلية والاجتماعية التي تتكون لدى الفرد وكل صفة تميزه عن غيره من الناس. (٥ : ٥٥٣) (٢ : ٤٥)

كما حدد "محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان" (١٩٨٧) في ضوء نظرية المزاج لبافلوف **Pavlov** إلى أن تقسيم الأنماط المزاجية يتضمن ثلاث أنواع:-

١. قوة عمليات الاستثارة.

٢. قوة عمليات الكف.

٣. ديناميكية العمليات العصبية (١٣: ٤٢٥).

ويضيف "محمد حسن أبو عبيه" (١٩٨٦)م أن لكل نشاط من الأنشطة الرياضية متطلبات خاصة فى بناء الشخصية الرياضية، والنشاط الرياضى فى مجموعة له خصائص مميزة، ومن أجل النجاح فى نشاط رياضى محدد لابد من توافر سمات معينة فى الشخصية، فالفرد الرياضى الذى يفتقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظرا لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة فى مستوى الشخصية (١١ : ١٨٥).

وقد لاحظت الباحثة من خلال خبرتها فى مجال تدريس مادة التعبير الحركي ، أن طالبات الكلية بالفرقة الرابعة يظهر لديهن إنخفاض فى مستوى أداء المهارات وتكوين الجمل الحركية والذى يتضح بالجزء الإبتكارى الخاص بأفرع المادة حيث أنه يرتبط بالتقييم الشهرى من قبل القائمات على التدريس ، وكذلك التقييم النهائى للفصل الدراسى وذلك بالرغم من اكتمال اللياقة البدنية والفسولوجية لديهن من خلال ممارستهن لكثير من الأنشطة الرياضية .

وقد تعزو الباحثة ذلك لضعف وتباين فى مستوى المهارات العقلية المصاحبة للعملية التعليمية بشكل عام والتي لها أكبر الأثر فى تحديد تكوين الحصيلة المعرفية فى مادة التعبير الحركى بشكل خاص حيث أنه من الأنشطة الحركية المحببة لدى الطالبات ، والتي ترتبط بالتعبير عن الذات

ويظهر ذلك من خلال التفاعلات الوجدانية والحسية والسيكولوجية التي يعتمد عليها العقل .

وقد تعزو الباحثة ذلك أيضاً إلى ضعف فى عمليات الكف والأستثارة لديهن مما قد تؤثر فى مستوى الشخصية وإفتقارهن إلى سماتها الإيجابية التي تساعدن على تحقيق أعلى الإنجازات مهما بلغت قدراتهن البدنية والفسولوجية لأعلى مستوى ، وبالتالي قد يؤثر على درجة الإستجابة الأداية والحركية بصورة كبيرة والمتمثلة فى أداء وتكوين الجمل الحركية المرتبطة بالمادة ومن هنا برزت أهمية هذا البحث فى محاولة الباحثة دراسة المهارات العقلية، والأنماط المزاجية ، والسمات الشخصية لدى الطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية فى مادة التعبير الحركى .

أهداف البحث :-

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :-

١. المهارات العقلية والأنماط المزاجية وسمات الشخصية والمرتبطة بالأداء فى التعبير الحركى.
٢. العلاقة بين المهارات العقلية والأنماط المزاجية وسمات الشخصية ومستوى الأداء فى مادة التعبير الحركى .
٣. الفروق بين المستوى المهارى العالى والمنخفض فى المهارات العقلية والأنماط المزاجية وسمات الشخصية لدى الطالبات فى مادة التعبير الحركى .

تساؤلات البحث :-

١. ماهى المهارات العقلية والأنماط المزاجية وسمات الشخصية والتي ترتبط بالأداء فى التعبير الحركى ؟
٢. ما هى العلاقة بين المهارات العقلية والأنماط المزاجية وسمات الشخصية ومستوى الأداء فى مادة التعبير الحركى لدى الطالبات ؟

٣. هل توجد الفروق بين المستوى المهارى العالى والمنخفض فى المهارات العقلية والأنماط المزاجية وسمات الشخصية فى مادة التعبير الحركى لدى الطالبات ؟

مصطلحات البحث :-

Mental Skills المهارات العقلية

هي القدرة على تحويل معطيات الحس والذاكرة والتفاعلات الوجدانية والسيكولوجية إلى حصيلة معرفية. واكتساب المهارات العقلية يعتمد على بنية العقل وبالتالي فهي شكل من أشكال النشاطات الإدراكية الراقية (٢٨) .

mental imagery : التصور العقلى :

عبارة عن وسيلة عقلية يمكن من خلالها ان يقوم اللاعب باسترجاع او استحضار. الأحداث. وللخبرات. السابقة ، كما يمكنه التعديل او. التغيير وإنتاج صورة وأفكار جديدة.(١٥)

Relaxation الإسترخاء

هو عدم أداء أى شئ مطلقاً بإستخدام العضلات أو فك أسر أو إطلاق سراح أى إنقباض أو توتر فى العضلات وعدم وجود نشاط عضلى تماماً أو الوصول إلى درجة الصفر تقريباً فى النشاط العضلى. (١٧ : ٢١٦).

Concentration تركيز الانتباه

هو تطبيق الانتباه نحو مثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة، الاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز) (٥ : ٢٦٩) .

Anxiety القلق

"مثير يعوق الأداء أو يسهله، فمستوياته العالية تعوق الأداء بينما مستوياته المتوسطة تسهله" (٣ : ٢٧) .

الثقة الرياضية Sport Confidence

بأنها درجة التأكد واليقينية بأن اللاعب يملك القدرة على النجاح في الرياضة، وقد تكون الثقة الرياضية سمة مميزة للاعب كما قد تكون حالة تختلف من موقف لآخر". (١٥ : ٣٤٠)

دافعية الانجاز الرياضي Sport achievement motivation

"استعداد اللاعب للاقتراب من موقف المنافسة إيجابياً ويتمثل في الرغبة في التفوق والسعي الجاد المخطط واقعياً لإنجاز النجاح في المنافسة الرياضية وبناء الأهداف الدافعية من خلال مستويات الطموح الإيجابية". (١٩ : ١٢٣).

السمات المزاجية Temperament Traits

"هي مجموعة الخصال أو الصفات الشخصية التي تتمتع بقدر من الدوام والتي تظهر من خلال سلوك الفرد في المواقف المختلفة. ومن أهم السمات المزاجية للأشخاص المبدعون". (٢٨)

قوة عمليات الاستثارة Power of Stimulus Operations

"الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى سرعة دوام الاستثارة والانفعالات القوية والعميقة وخاصة بعد الهزيمة والقدرة على إظهار مستويات عالية في الظروف الصعبة أو المنافسات الهامة والرغبة في الاشتراك في منافسات متتالية وتحمل التدريبات الطويلة وعدم سرعة التحكم في الانفعالات والميل للمخاطرة (١٣ : ٤٢٥)".

قوة عمليات الكف Power of Stopping Operation

الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى القدرة على سرعة الامتناع من أداء عمل ما، وببطء الاستثارة أو الاستجابة الانفعالية والصبر والمثابرة والقدرة

على ضبط النفس والسيطرة على الانفعالات قبل المنافسة والقدرة على عدم إظهار تعبيرات انفعالية وسهولة العودة للحالة الطبيعية عقب الاستثارة .

(١٣ : ٤٢٥)

ديناميكية العمليات العصبية

Dynamic Ferule Operations Processes

الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى القدرة على سرعة التكيف والموائمة وسرعة تغيير الحالة المزاجية وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة والقدرة على الانشغال في أكثر من عمل في وقت واحد والقدرة على سرعة الاندماج في العمل أو الأداء دون فترة تمهيدية طويلة. (١٣ : ٤٢٥).

التعبير الحركي Dance

عرفته " صافية أحمد حمدي " (٢٠٠٠ م) بأنه " أحد أنواع الفنون المعبرة عن الآراء ، والمعتقدات ، والأفكار ، والبيئات المختلفة في شكل حركات جسمية ذات مضمون واضح مرتبطة بالإيقاع والموسيقى ، ويضم ثلاث فروع أساسية (الباليه - الرقص الابتكاري الحديث - الرقص الشعبي).

(٧ : ١٦)

مستوى الأداء :

هى مجموع الدرجات الحاصلة عليها الطالبة من جراء اختبار آخر العام الخاص بالنظرى والعملى والبالغ درجاتها (٦٠ درجة).(تعريف إجرائى)

الدراسات السابقة :

١ - قام محمود حسن حسين محمد (١٩٩٦م) بدراسة " العلاقة بين الأنماط المزاجية والقدرات الحركية للاعبى المنازلات الفردية بجمهورية مصر العربية " ، وتهدف الدراسة التعرف على العلاقة بين الأنماط المزاجية والقدرات الحركية للاعبى المنازلات الفردية (الملاكمة ، والمصارعة ، والمبارزة) بجمهورية مصر العربية ، أيضاً دراسة العلاقة بين الأنماط المزاجية والقدرات الحركية للاعبى المنازلات الفردية ذوى المستويات الرياضية العالية لهذه الرياضات

واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٢٠) لاعب وكانت من أهم النتائج تميز لاعبو الملاكمة بارتفاع درجاتهم في أبعاد قائمة الأنماط المزاجية بدرجة أكبر عن لاعبي المصارعة والمبارزة ، تميز لاعبو المصارعة والمبارزة بنقارب درجاتهم في بعدى قوة عمليات الاستثارة وقوة عمليات الكف ، تميز لاعبو المصارعة بارتفاع درجاتهم في بعد دينامية العمليات العصبية بدرجة أكبر عن لاعبي رياضة المبارزة ، تميز لاعبو الملاكمة بارتفاع درجاتهم في القدرات الحركية بدرجة أكبر عن لاعبي رياضتى المصارعة والمبارزة ، وتميز لاعبو المبارزة بارتفاع درجاتهم في القدرات الحركية بدرجة أكبر عن لاعبي رياضة المصارعة (١٨).

٢ - قام مصطفى عبد السلام مصطفى العمري (١٩٩٨م) بدراسة " تأثير برنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين في كرة السلة" ، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين في كرة السلة إستخدام الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين ومجموعتين ضابطتين عن طريق القياس القبلي والبعدي لكل منهما، وقد أستخدام الباحث المنهج التجريبي واعتمدت العينة على الاختيار بالطريقة العمدية من ناشئى كرة السلة بنادى بنها الرياضى ومركز شباب بنها تحت(١٤) سنة بلغ حجم العينة (٦٠) ناشئى وناشئة ، ومن أهم النتائج طراً على المجموعة التجريبية تقدماً لكل الناشئين والناشئات نتيجة تعرضهم لبرنامج عقلي كما ساهم البرنامج أيضا في تطوير مستوى دقة الأداء (٢١) .

٣ - قامت أمل عبد الله (١٩٩٩م) بدراسة " تأثير برامج مقترحة بدنية عقلية على بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات العقلية وتحسين مستوى الثبات بعد الهبوط على أجهزة الجمباز " ، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برامج للتدريب العقلي والبدني على مستوى الثبات بعد الهبوط ومستوى

القدرات البدنية والعقلية ، والمنهج المستخدم المنهج التجريبي وتم تقسيمهم على أربع مجموعات ثلاثة تجريبية وواحدة ضابطة وعددهن (٦٠) طالبة من الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، ومن أهم النتائج برنامج التدريب العقلي وبرنامج التدريب البدني ذو فاعلية في تنمية المهارات العقلية وتحسن مستوى الهبوط بعد الثبات وتطوير عناصر اللياقة البدنية (٦) .

٤ - قام عدنان هادي موسى بولص حنونا (٢٠٠٤م) بدراسة " علاقة بعض القدرات العقلية بفن الأداء المهاري ومستوى الإنجاز لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات أندية القطر للدرجة الأولى " وتهدف إلى التعرف على العلاقة بين بعض القدرات العقلية وفن الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات أندية القطر للدرجة الأولى ، والتعرف على العلاقة بين بعض القدرات العقلية ومستوى الإنجاز لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات أندية القطر للدرجة الأولى ، وقد استخدم المنهج الوصفي على عينة قوامها (٢٢) لاعبة من لاعبات أندية القطر للدرجة الأولى ، للموسم الرياضي ٢٠٠٣-٢٠٠٤م.، وتوصل إلى إن تحقيق لاعبات أندية القطر للدرجة الأولى بالكرة الطائرة للمستوى الجيد بالقدرات العقلية (الانتباه والتصور العقلي والإدراك الحس حركي) فضلا عن فن الأداء المهاري الجيد لهن في مهارات) الإرسال المتموج الأمامي (الأمريكي) ، التمير من أمام الرأس إلى الأمام ، الاستقبال من الأسفل ، الضرب الساحق المواجه) أدى إلى وجود العلاقة المعنوية بينها.، وإن تحقيق لاعبات أندية القطر للدرجة الأولى بالكرة الطائرة للمستوى الجيد بالقدرات العقلية (الانتباه والتصور العقلي والإدراك الحس حركي) فضلا عن مستوى الإنجاز الجيد لهن في مهارات (الإرسال المتموج الأمامي (الأمريكي) ، التمير من أمام الرأس إلى الأمام ، الاستقبال من الأسفل ، الضرب الساحق المواجه) أدى إلي وجود العلاقة المعنوية بينها ، ومع ظهور المستوى الجيد للاعبات أندية القطر للدرجة الأولى بالكرة الطائرة في مهارة الإرسال المتموج الأمامي (الأمريكي) ،

إلا إن المستوى غير الجيد الذي ظهرت عليه اللاعبات في بعد التصور الانفعالي أدى إلى وجود العلاقة غير المعنوية بينهم ، ومع ظهور المستوى الجيد للاعبات أندية القطر للدرجة الأولى بالكرة الطائرة في مهارتي التمرير من إمام الرأس إلى الأمام والاستقبال من الأسفل ، إلا إن المستوى غير الجيد الذي ظهرت عليه اللاعبات في الإدراك الحس - حركي (قوة القبضة) أدى إلى وجود العلاقة غير المعنوية بينهما (٨) .

٥ - قام مسعد رشاد العيوطي (٢٠٠٤م) بدراسة " تأثير برنامج التصور العقلي على مستوى الضرب الساحق وبعض الجوانب العقلية لناشئ الكرة الطائرة " وتهدف الدراسة هو التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى الضرب الساحق. ومن أدوات جمع البيانات التي إستخدمها الباحث، إختبار دقة الضرب الساحق، إختبار المهارات النفسية لمجد حسن علاوي، مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، وبطاقة مستوى التوتر العضلي ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعب كرة طائرة تحت(١٧) سنة وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في مستوى الضرب الساحق والقدرة على التصور العقلي والجانب العقلي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية (٢٢).

٦ - قامت مها محمد عزب (٢٠٠٤) بدراسة "تأثير تقنين منهج التعبير الحركي على النشاط العصبي للقلب ومستوى الأداء " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تقنين منهج التعبير الحركي على مستوى الكفاءة الحيوية والوظائف التنفسية للعينة قيد البحث ، و تأثير تقنين منهج التعبير الحركي على ظاهرة التعب ، والنشاط العصبي للقلب للعينة قيد البحث ، و تأثير تقنين منهج التعبير الحركي على مستوى الأداء المهاري للعينة قيد البحث ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام أسلوب القياس القبلي _ التبعي _ البعدي لثلاث مجموعات تجريبية، يتمثل مجتمع البحث في

طالبات الفرقة الثالثة بالكلية وبذلك بلغ عدد أفراد العينة (٤٨) طالبة يمثلن (٨٠ %) من المجتمع الكلي لعينة البحث ، واستخدمت الباحثة المسح المرجعي ، استمارات تسجيل البيانات ، جهاز العجلة الأرجومترية لقياس الكفاءة الحيوية ، جهاز الاسبيروميتر الالكتروني لقياس الوظائف التنفسية ، جهاز النشاط العصبي للقلب (TF5) لضبط إيقاع نشاط القلب ، اختبار التعب لكارلسون لقياس لياقة الجهاز الدوري التنفسي ، الاختبارات المهارية لتقييم مستوى الأداء ، وتوصلت الباحثة إلى إن البرنامج التعليمي المقترح أثر ايجابياً على مستوى الكفاءة البدنية ، و كفاءة الوظائف التنفسية ، و تأخير ظهور التعب ، ومستوى متغيرات النشاط العصبي للقلب ، وكذا تحسناً في مستوى الأداء المهاري ، وأن أفضل ترتيب لتدريس مادة التعبير الحركي هو (الرقص الشعبي - الباليه - الرقص الحديث) (٢٣) .

٧ - قام آن ماري بيرد (١٩٩٠) Anne Marie Bird ، هورت Hore M. A. (١٩٩٠ م) بدراسة " التعرف على العلاقة بين مستوى القلق المعرفي ودرجة الأخطاء العقلية في المباراة الرياضية" أستهدف البحث التعرف على العلاقة بين مستوى القلق المعرفي ودرجة الأخطاء العقلية في المباراة الرياضية، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأستتعاتت بمقياس حالة القلق التنافسي متعدد الأبعاد (CSAI 2) لقياس القلق المعرفي عينة مكونة من (٢٠٢) فتاة من لاعبي منتخبات المدارس الثانوية في لعبة الكرة الناعمة ، وتم تقسيمهن على مجموعتين،وقد أشارت النتائج بوجود فروق داله إحصائياً لصالح مجموعة الأخطاء الذهنية العالية في القلق المعرفي ، كما دلت النتائج أيضاً إلى أنه ليس هناك أى فروق أو تأثير القلق الجسمي أو الثقة بالنفس .

(٢٤)

٨ - قام "مايكنيوم، وتورك" Meichenbom & Turk (١٩٩٠م) بدراسة " فاعلية استخدام استراتيجية الحديث الذاتي والكلمات المزاجية على مستوى أداء لاعبي العاب القوى"، وذلك بهدف تعديل وتنشيط محتوى التفكير أثناء

الأداء ، واستخدام الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على مجموعة من لاعبي ألعاب القوى صغار السن ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية، والأخرى ضابطة وقد أشارت النتائج إلى فاعلية استخدام استراتيجية الحديث الذاتي والكلمات المزاجية في تطوير مستوى الأداء الرياضي ، وقد تمت التوصية بضرورة الأهتمام بالطريقة التي يفكر بها اللاعب حيث أنها تؤثر بشكل مباشر على أدائه.(٢٧)

٩ - قام ماكنمارا McNamara,C.M (١٩٩٦م) بدراسة " الفروق فى القلق التنافسى والكفاءة المدركة لسباحين شباب متنافسين ذوى مستوى عالى ومنخفض" ، تهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق فى سباحة المنافسات للشباب فى قلق السمة التنافسية، الكفاءة الرياضية المدركة والجدارة الذاتية، واستخدم الباحث المنهج الوصفى ، واشتملت العينة على (١٥١) من الذكور والإناث من سن ١٠ إلى ١٣ سنة ، وتوصلت الدراسة إلى أن السباحين الشباب من سن ١٠ إلى ١٣ سنة قل عندهم مستويات قلق السمة التنافسية، تزيد كل من الكفاءة الرياضية المدركة والجدارة الذاتية الكلية ، وكذلك كانت الكفاءة المدركة والجدارة الذاتية الكلية وجد أنها مرتبطة إيجابياً (٢٦).

١٠ - قام جيانج Jiang, Z.Y. (٢٠٠٠م) بدراسة " تأثيرات تدريب التأمل على قلق بعد العمل، الحالة المزاجية واستشفاء معدل القلق لسباحين مدرسة عليا فى الولايات المتحدة بحث تأثيرات التهدئة العقلية على الاستشفاء بعد العمل لسباحى المدرسة العليا" ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت العينة على (٧٠) شخص (٤٢) ذكر و(٢٨) أنثى من سن ١٤ إلى ١٧ شاركوا فى التجربة استغرقت الدراسة ٥ أسابيع ، أشارت النتائج إلى أن تنظيم التنفس كطريقة لتهدئة عقلية سهلت استشفاء معدل القلب والمجموعة التجريبية أظهرت درجة أقل فى الحالة المزاجية الكلية ونقص فى القلق الإدراكى مقارنة بالمجموعة الضابطة، ومع ذلك لا يوجد فروق دالة فى القلق الجسمى وبعض أجزاء مقاييس Poms مثل التوتر والنشاط بين

المجموعتين (٢٥) .

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي بإستخدام الدراسات المسحية نظراً لملائمته لطبيعة البحث .

ثانياً : عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية بالسادات جامعة المنوفية الفرقة الرابعة للعام الجامعى ٢٠٠٦ - ٢٠٠٧ م ، وبلغ حجم عينة البحث (٤٠ طالبة) .

جدول (١)

تجاني عينة البحث

ن = ٤٠

المتغير	المتوسط الحسابى	الأنحراف المعيارى	معامل الألتواء
السن	٢٠.٤٧٠	٠.٤٨٣	٠.٠٨٤
الطول	١٥٩.٦٠٠	٦.١٣٠	١.٥١٧
الوزن	٦٠.٠٠٠	٥.٠٠٢	٠.٥٠٧

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابى و الانحراف المعيارى ومعامل الإلتواء لمتغيرات النمو ، كما تشير نتائج الجدول إلى تجانس افراد العينة فى هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الإلتواء بين (٣+ ، ٣-) .

ثالثاً : وسائل جمع البيانات مرفق رقم (١)

- ١- مقياس المهارات العقلية .
- ٢- مقياس الأنماط المزاجية .
- ٣- قائمة السمات الشخصية ..

- استخبارات المهارات العقلية Mental Skills Questionnaire

صممه كل من "ستيغان بل Bull"، "وجون البنسون Albinson"،
"وكريستوفر شامبروك Shambrook" (١٩٩٦م) لقياس بعض الجوانب
العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضى وهى تشتمل على الأبعاد التالية:
- القدرة على التصور. - القدرة على الاسترخاء.
- القدرة على تركيز الانتباه. - القدرة على مواجهة القلق.
- الثقة بالنفس. - دافعية الإنجاز الرياضى.

ويتضمن الاستخبار (٢٤) عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة السابق
توضيحها تمثله (٤) عبارات ويقوم اللاعب الرياضى بالإجابة على عبارات
الاستخبار على مقياس ثلاثى الدرجات وقد قام "محمد حسن علاوى" (١٩٩٨م)
بإعداده وتعريبه. (١٦ : ٥٤٣-٥٤٧)

قائمة الانماط المزاجية

وقد حدد "محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان" (١٩٨٧) في
ضوء نظرية المزاج لبافلوف Pavlov إلى تقسيم الأنماط المزاجية يتضمن
ثلاث أنواع:-

- ١- قوة عمليات الاستثارة وعدد عبارتها ٢٤ عبارة .
- ٢- قوة عمليات الكف وعدد عبارتها ٢٤ عبارة .
- ٣- ديناميكية العمليات العصبية وعدد عبارتها ٢٤ عبارة . (١٣)

مقياس سمات الشخصية :

أستخدمت الباحثة مقياس سمات الشخصية من تصميم محمد حسن علاوى ويتكون من سمات حالة الثقة الرياضية وسمة الرياضية وسمة الثقة الرياضية ويتكون كل منهم من (١٣) عبارة . (١٦ : ٦٤)

مستوى الأداء :

تم قياس مستوى التحصيل فى مادة التعبير الحركى من خلال نتائج الطالبات فى مادة التعبير الحركى من خلال أختبار آخر العام (٢٠٠٦ م - ٢٠٠٧ م) الخاص بالنظرى والعملى والبالغ درجاتها (٦٠ درجة) .

رابعاً : المعاملات العلمية للاختبارات :

١ - مقياس القدرات العقلية :

جدول (٢)

صدق الاتساق الداخلى لعبارات قائمة القدرات العقلية

ن = ١٠

العبارة	القدرة على مهارة التصور	القدرة على مهارة الاسترخاء	القدرة على مهار تركيز الانتباه	القدرة على مواجهة القلق	القدرة على الثقة بالنفس	دافعية الانجاز الرياضى
١	٠.٨٤٥	٠.٩٢٤	٠.٩١٢	٠.٨٤٢	٠.٩١١	٠.٨٧١
٢	٠.٧٢٥	٠.٨٦١	٠.٧٣٥	٠.٧٢٢	٠.٧٦٢	٠.٧١١
٣	٠.٨١٣	٠.٧٦١	٠.٧٦١	٠.٨٤٥	٠.٨٦١	٠.٧٩٣
٤	٠.٧٦٤	٠.٦٩٤	٠.٨٤٥	٠.٧٦١	٠.٦٦٢	٠.٩٨٢

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي (٠.٦٣٢)

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين العبارة والمجموع الكلى للمحور مما يدل على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور .

جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلى لمحاور قائمة القدرات العقلية

ن = ١٠

معامل الارتباط	المحاور
٠.٨١٢	١
٠.٩١١	٢
٠.٧٦١	٣
٠.٨٤٥	٤
٠.٩٠٤	٥
٠.٧٦٤	٦

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي (٠.٦٣٢) تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين العبارة والمجموع الكلى للمحاور مما يدل على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور .

جدول (٤)

ثبات محاور وقائمة القدرات العقلية باستخدام معامل الفا كرونباخ

ن = ١٠

معامل ألفا كرونباخ	المحاور
٠.٧٨٢٤	١
٠.٩٥٤٢	٢
٠.٨٦٥٧	٣
٠.٧٦١٥	٤
٠.٨٥٧٣	٥
٠.٨٨٧٥	٦
٠.٨١٢٧	مجموع المحور

تشير نتائج الجدول إلى أن محاور المقياس والمقياس ككل للانماط المزاجية يتمتع بدرجة ثبات عالية.

٢ - مقياس الانماط المزاجية :

جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلى لعبارات الانماط المزاجية

ن = ١٠

العبارة	قوة عمليات الاستثارة	قوة عمليات الكف	دينامكية العمليات العصبية
1	٠.٩٢٤	٠.٨٢٤	٠.٨٧٢
2	٠.٨٢٤	٠.٩٠٦	٠.٩٩١
3	٠.٧٦٥	٠.٧٥١	٠.٧٥١
4	٠.٦٩٨	٠.٨٣٢	٠.٩١٤
5	٠.٧٥٦	٠.٨٧٣	٠.٧٦١
6	٠.٨٤٧	٠.٨٠٦	٠.٨٢٢
7	٠.٨٣٥	٠.٩١٧	٠.٩٠٤
8	٠.٧٦٢	٠.٧٥٣	٠.٨٤٧
9	٠.٩١٥	٠.٨١٤	٠.٧٦٢
10	٠.٧٥١	٠.٨٣٤	٠.٨٨٢
11	٠.٨٤٦	٠.٧٨٢	٠.٧٥٩
12	٠.٨٥١	٠.٩٣٤	٠.٧١٦
13	٠.٨٤٢	٠.٦٨١	٠.٦٦٤
14	٠.٨٧٥	٠.٧٥١	٠.٨٧٣
15	٠.٧٥٤	٠.٨٦٤	٠.٨٠٩
16	٠.٦٨٢	٠.٧٢٥	٠.٩٤٨
17	٠.٩١٤	٠.٦٤	٠.٧٢٩
18	٠.٨٧٢	٠.٨٢٤	٠.٨٤٧
19	٠.٨٤٩	٠.٧٨١	٠.٨٢٤
20	٠.٧٨١	٠.٨٠٤	٠.٨٦٤
21	٠.٨٤١	٠.٧٦١	٠.٧١٥
22	٠.٨٤٣	٠.٩١٢	٠.٧٨٣
23	٠.٧٨٤	٠.٨٤٧	٠.٨٩٤
٢٤	٠.٨٨٦	٠.٨٤٦	٠.٧٨١

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي (٠.٦٣٢)

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين

العبارة والمجموع الكلى للمحور مما يدل على صدق الاتساق الداخلى

لعبارات المقياس .

جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلى لمحاور مقياس الأنماط المزاجية

ن = ١٠

المحاور	معامل الارتباط
قوة عمليات الاستثارة	0.982
قوة عمليات الكف	0.972
دينامكية العمليات العصبية	0.849

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي (٠.٦٣٢)
تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين
المحور والمجموع الكلى للاستمارة مما يدل على صدق الاتساق الداخلى
لعبارات المقياس .

جدول (٧)

ثبات مقياس مقياس الانماط المزاجية

المحاور	معامل ثبات (الفا كرونباخ)
قوة عمليات الاستثارة	0.915
قوة عمليات الكف	0.927
دينامكية العمليات العصبية	0.834
مجموع المحور	0.861

تشير نتائج الجدول إلى مقياس الانماط المزاجية يتمتع بدرجة ثبات

عالية.

٣ - قائمة السمات الشخصية :

جدول (٨)

صدق الاتساق الداخلى لعبارات قائمة السمات الشخصية

ن = ١٠

العبارة	حالة الثقة الرياضية	سمة الثقة الرياضية
١	٠.٧٤٣	٠.٧٨٢
٢	٠.٦٥١	٠.٧٢٠
٣	٠.٩٥١	٠.٨٣٦
٤	٠.٨٣١	٠.٩٨٦
٥	٠.٨٤٢	٠.٨٢٤
٦	٠.٧٨١	٠.٨٧٥
٧	٠.٧٥١	٠.٦٩٧
٨	٠.٩٢٤	٠.٨٣٤
٩	٠.٧٦٤	٠.٧٩١
١٠	٠.٦٨٣	٠.٧٦٨
١١	٠.٧٣٥	٠.٩٧٤
١٢	٠.٩٢٤	٠.٧٧٢
١٣	٠.٧٥٦	٠.٧٦١

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٦٣٢

تشير نتائج الجدول إلى انه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين

عبارات السمات الشخصية والمجموع الكلى للسمة ، مما يدل على صدق

الاتساق الداخلى لعبارات السمة .

جدول (٩)

ثبات مقياس سمة وحالة الثقة الرياضية

ن = ١٠

معامل الفا كرونباخ	السمات الشخصية
0.948	حالة الثقة الرياضية
0.819	سمة الثقة الرياضية

تشير نتائج الجدول إلى أن مقاييس السمات الشخصية تتمتع بدرجة ثبات عالية حيث تراوح معامل الثبات بين (٠.٨١٩ ، ٠.٩٥٦) .

خامساً : الدراسة الأساسية :-

قامت الباحثة بتطبيق مقياس المهارات العقلية ، ومقياس الأنماط المزاجية وقائمة السمات الشخصية ومستوى الأداء على عينة البحث الأساسية خلال الفترة من ٤/٢ - ٩/٤/٢٠٠٧ م .

سادساً : المعالجة الإحصائية :-

استخدمت الباحثة في معالجة البيانات إحصائياً البرنامج الاحصائي

SPSS من خلال المعالجات التالية : -

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الإلتواء .
- معامل الارتباط .
- اختبار " ت " لحساب الفرق بين المتوسطات .

عرض النتائج :

جدول (١٠)

التوصيف الإحصائي لمتغيرات البحث

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقلط
القدرة على التصور	8.3750	.74032	.455	.131
القدرة على الإسترخاء	8.4250	1.83816	.582	-.397
القدرة على تركيز الانتباه	9.0250	1.54401	.704	-.724
القدرة على مواجهة القلق	9.2250	1.34903	-1.488	3.087
قدرة الثقة بالنفس	9.7500	1.37281	-.149	-.736
دافعة الانجاز الرياضى	9.9000	1.12040	-1.229	1.792
قوة عمليات الإستشارة	38.1000	4.80278	-.685	-.953
ديناميكية العمليات عصبية	37.5000	6.06799	-.667	-.071
قوة عمليات الكف	34.5750	5.75521	-.838	3.041
سمة الثقة الرياضية	92.1500	12.81936	-.731	.731
حالة الثقة النفسية الرياضية	94.0000	14.12944	-1.282	.985
مستوى التحصيل	54.3000	7.24728	.083	-1.057

تشير نتائج الجدول رقم (١٠) إلى التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة .

جدول (١١)

العلاقة بين مستوى التحصيل لمادة التعبير الحركى ومتغيرات القدرات العقلية لدى طالبات عينة البحث

ن = ٤٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
القدرة على التصور	8.3750	.74032	* ٠.٥٠٤
القدرة على الإسترخاء	8.4250	1.83816	* ٠.٨٨٣
القدرة على تركيز الانتباه	9.0250	1.54401	* ٠.٨١٥
القدرة على مواجهة القلق	9.2250	1.34903	* ٠.٦٧٥
قدرة الثقة بالنفس	9.7500	1.37281	* ٠.٨٩٩
دافعة الانجاز الرياضى	9.9000	1.12040	* ٠.٨٢٩
مستوى التحصيل	54.3000	7.24728	

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٣٢٥

تشير نتائج الجدول رقم (١١) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله

إحصائياً بين مستوى التحصيل الدراسي لمادة التعبير الحركي والقدرات العقلية التي قد تؤثر في الأداء لمادة التعبير الحركي.

جدول (١٢)

العلاقة بين مستوى التحصيل لمادة التعبير الحركي ومتغيرات الأنماط المزاجية لدى طالبات عينة البحث

ن = ٤٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
قوة عمليات الإستنارة	38.1000	4.80278	* ٠.٧١١
ديناميكية العمليات عصبية	37.5000	6.06799	* ٠.٨٧٣
قوة عمليات الكف	34.5750	5.75521	* ٠.٨٣٩
مستوى التحصيل	54.3000	7.24728	

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٣٢٥

تشير نتائج الجدول رقم (١٢) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين مستوى التحصيل الدراسي لمادة التعبير الحركي والانماط المزاجية للطالبة التي قد تؤثر في الأداء لمادة التعبير الحركي .

جدول (١٣)

العلاقة بين مستوى التحصيل لمادة التعبير الحركي ومتغيرات السمات الشخصية لدى طالبات عينة البحث

ن = ٤٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
سمة الثقة الرياضية	92.1500	12.81936	* ٠.٦٥٢
حالة الثقة الرياضية	94.0000	14.12944	* ٠.٥٨٨
مستوى التحصيل	54.3000	7.24728	

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٣٢٥

تشير نتائج الجدول رقم (١٣) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين مستوى التحصيل الدراسي لمادة التعبير الحركي ومتغيرات سمات الشخصية التي قد تؤثر في الأداء لمادة التعبير الحركي.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القدرات العقلية للطالبات ذوى مستوى التحصيل المرتفع
ومستوى التحصيل المنخفض

ن = ٤٠

المتغيرات	مستوى التحصيل	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت "
القدرة على التصور	مرتفع	8.0000	.94281	٠.٩٠٠	* ٢.٣٧٧
	منخفض	8.9000	.73786		
القدرة على الإسترخاء	مرتفع	6.6000	.84327	٤.١٠٠	* ٧.٨٥٨
	منخفض	10.7000	1.41814		
القدرة على تركيز الانتباه	مرتفع	7.9000	.87560	٣.١٠٠	* ٧.١٥٤
	منخفض	11.0000	1.05409		
القدرة على مواجهة القلق	مرتفع	7.7000	1.56702	٢.٤٠٠	* ٤.٠٨٩
	منخفض	10.1000	.99443		
قدرة الثقة بالنفس	مرتفع	8.0000	.66667	٣.٣٠٠	* ١١.٠٠
	منخفض	11.3000	.67495		
دافعة الإنجاز الرياضى	مرتفع	8.6000	1.60272	٣٤.٨٠٠	* ٤.٤٢٥
	منخفض	2.4000	1.30577		

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٢.١٠

تشير نتائج الجدول رقم (١٤) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين الطالبات ذوى مستوى التحصيل المرتفع والمنخفض فى متغيرات القدرات العقلية ولصالح الطالبات أصحاب مستوى التحصيل المرتفع .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين الانماط المزاجية للطالبات ذوى مستوى التحصيل المرتفع
ومستوى التحصيل المنخفض

ن = ٤٠

المتغيرات	مستوى التحصيل	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت "
قوة عمليات الإستنارة	مرتفع	32.6000	4.16867	٩.٠٠	* ٥.٢٦٧
	منخفض	41.6000	3.43835		
ديناميكية العمليات العصبية	مرتفع	29.8000	4.80278	١٣.٦٠٠	* ٧.٦٢٩
	منخفض	43.4000	2.95146		
قوة عمليات الكف	مرتفع	28.5000	5.60258	١٢.٥٠٠	* ٦.٠١٦
	منخفض	41.0000	3.43188		

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٢.١٠

تشير نتائج الجدول رقم (١٥) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً

بين الطالبات ذوى مستوى التحصيل المرتفع والمنخفض فى متغيرات الانماط المزاجية ولصالح الطالبات أصحاب مستوى التحصيل المرتفع .

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين سمات الشخصية للطالبات ذوى مستوى التحصيل المرتفع ومستوى التحصيل المنخفض

ن = ٤٠

المتغيرات	مستوى التحصيل	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت "
سمة الثقة الرياضية	مرتفع	79.5000	13.20984	٢٠.٦٠٠	* ٣.٢٩٥
	منخفض	100.1000	14.70790		
حالة الثقة الرياضية	مرتفع	78.7000	16.74017	٢٠.٨٠٠	* ٢.٩٤٣
	منخفض	99.5000	14.81178		

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هى ٢.١٠

تشير نتائج الجدول رقم (١٦) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين الطالبات ذوى مستوى التحصيل المرتفع والمنخفض فى متغيرات سمات الشخصية ولصالح الطالبات أصحاب مستوى التحصيل المرتفع .
مناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول رقم (١٠) إلى المتوسطات الحسابية لكل من مستوى التحصيل الدراسى والقدرات العقلية (القدرة على التصور ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق ، قدرة الثقة بالنفس) التى قد تؤثر فى مستوى أداء المهارات والجمل الحركية لمادة التعبير الحركى .

ويتضح أن مهارة الثقة بالنفس أكثر المهارات مؤثرة فى مادة التعبير الحركى يليها القدرة على مواجهة القلق ثم مهارة تركيز الانتباه ، ثم مهارة القدرة على الأسترخاء ثم مهارة التصور .

وترى الباحثة أن الثقة بالنفس أكثر المهارات مؤثرة فى التعبير الحركى حيث أن الطالبة كلما أرتفعت الثقة بالنفس لديها أسطاعت بناء الجملة

الحركية فى التعبير الحركى بشكل أفضل وبتناسق فى الحركات وترابط جيد ، كما أن تركيز الأنتباه ومواجهة القلق والأسترخاء يأتى بعد الثقة بالنفس حيث أنهم تساهم فى الجملة الحركية للطالبة ، وهذا يتماشى مع طبيعة الأداء فى التعبير الحركى .

كما أن عمليات الأستثارة جاءت أعلى الأنماط المزاجية يليها دينامية العمليات العصبية ثم قوة عمليات الكف وهذا يتماشى مع طبيعة الأداء فى التعبير الحركى حيث أن الجملة الحركية تتطلب أستثارة كبيرة وتناغم فى العمليات العصبية وتناسق بين عمليات الأستثارة والكف .

كما جاءت حالة الثقة الرياضية أعلى من السمة الرياضية حيث أن حالة البنت متغيرة من حيث المواقف وطبيعة الجملة الحركية التى تؤديها الطالبة فكلما كانت الجملة الحركية سهلة بالنسبة للطالبة كانت أداء الطالبة للجملة يتميز بالثقة فى الأداء من خلال تناسق الحركة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه كل من " أن مارى بيرد Anne Marie Bird (١٩٩٠ م) (٢٤) ، " ماكنيوم وتورك Meichenbom Turk ، " (١٩٩٠ م) (٢٧) ، " ماكنمارا C. M. Mc Namare (١٩٩٦ م) (٢٦) ، " جيانج Jiang , Z. Y. " (٢٠٠٠ م) (٢٣) حيث توصلوا إلى القدرات العقلية والانماط المزاجية وسمات الشخصية ومستوى الأداء المهارى .

وتأسيساً على ما سبق فقد تم الإجابة على التساؤل الأول للبحث والذى ينص على " ما هى المهارات العقلية والأنماط المزاجية وسمات الشخصية والتي ترتبط بالأداء فى مادة التعبير الحركى ؟"

تشير نتائج الجدول رقم (١١) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين مستوى التحصيل الدراسى والقدرات العقلية (القدرة على التصور ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة

القلق ،قدرة الثقة بالنفس) التى قد تؤثر فى مستوى أداء المهارات والجمل الحركية لمادة التعبير الحركى .

كما تشير نتائج الجدول رقم (١٢) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين مستوى التحصيل الدراسى والانماط المزاجية للطالبات (قوة عمليات الاستثارة ، ديناميكية العمليات العصبية ،قوة عمليات الكف) التى قد تؤثر فى مستوى أداء المهارات والجمل الحركية لمادة التعبير الحركى .

تشير نتائج الجدول رقم (١٣) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين مستوى التحصيل الدراسى ومتغيرات السمات الشخصية (سمة الثقة الرياضية ، حالة الثقة الرياضية) التى قد تؤثر فى مستوى أداء المهارات والجمل الحركية لمادة التعبير الحركى .

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أهمية القدرات العقلية والأنماط المزاجية والسمات الشخصية فى تحديد مستوى الأداء المهارى وخاصة إذا كانت المهارة المؤداء تتطلب بدرجة من الاتقان والأداء بشكل جمالى ، أو قد تتطلب المهارة أداء جملة حركية مركبة من مجموعة مهارات بشكل جديد تتطلب القدرة على دمج حركات صعبة متجانسة معاً.

ويؤكد "مصطفى باهى وسمير جاد" (٢٠٠٤)م أن " المهارة العقلية ذات أهمية فى أداء المهارات الرياضية ، فهى التى تمكن الرياضى من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى النشاط الرياضى (٢٠ : ٦٠) .

كما يشير "محمد حسن علاوى" (١٩٧٩)م إلى ان المهارات العقلية تمثل بعدا هاما فى إعداد اللاعبين فهى تلعب دورا أساسيا فى تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التى يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطية فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولى يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدنى والمهارى والخطى

ويحدد العامل النفسى نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا فى تحقيق الفوز (١٢ : ٣٥).

كما أتفق كل من اسامة راتب (٢٠٠٠م) ، أحمد عزت راجح (١٩٨٩م) على أن الأنماط المزاجية تلعب دوراً هاماً فى شخصية الفرد حيث أن الشخصية هى جملة السمات الجسمية والعقلية والاجتماعية التى تتكون لدى الفرد وكل صفة تميزه عن غيره من الناس. (٥ : ٥٥٣) (٢ : ٤٥) وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه كل من " أن مارى بيرد Anne Marie Bird " (١٩٩٠ م) (٢٤) ، " ماكنيوم وتورك Meichenbom " Turk , (١٩٩٠ م) (٢٧) ، " ماكنمارا Mc Namare C. M. " (١٩٩٦ م) (٢٦) ، " جيانج Jiang , Z. Y. " (٢٠٠٠ م) (٢٣) حيث ذكروا أنه توجد علاقة ارتباطية بين القدرات العقلية والانماط المزاجية وسمات الشخصية ومستوى الأداء المهارى .

وتأسيساً على ما سبق فقد تم الإجابة على التساؤل الثانى للبحث والذي ينص على " ما هى العلاقة بين المهارات العقلية والأنماط المزاجية وسمات الشخصية ومستوى الأداء فى مادة التعبير الحركى ؟"

كما تشير نتائج الجدول رقم (١٤) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين الطالبات ذوى مستوى التحصيل المرتفع والمنخفض فى متغيرات القدرات العقلية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق ،قدرة الثقة بالنفس) ولصالح الطالبات أصحاب مستوى التحصيل المرتفع .

كما تشير نتائج الجدول رقم (١٥) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين الطالبات ذوى مستوى التحصيل المرتفع والمنخفض فى متغيرات الانماط المزاجية (قوة عمليات الاستثارة، ديناميكية العمليات العصبية ،قوة عمليات الكف) ولصالح الطالبات أصحاب مستوى التحصيل المرتفع .

كما تشير نتائج الجدول رقم (١٦) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين الطالبات ذوى مستوى التحصيل المرتفع والمنخفض فى متغيرات السمات الشخصية (سمة الثقة الرياضية ، حالة الثقة الرياضية) ولصالح الطالبات أصحاب مستوى التحصيل المرتفع .

وترى الباحثة أن هذه النتيجة قد ترجع إلى أن القدرات العقلية والأنماط المزاجية والسمات الشخصية من العوامل الهامة والمؤثرة فى دقة مستوى الأداء المهارى لمادة التعبير الحركى المختلفة حيث أنها تتطلب قدرات عقلية جيدة تستطيع الطالبة بها دمج اكثر من مهارة حركية معاً فى شكل متناسق ومتجانس معاً كما أن ترتبط بنمط الطالبة المزاجى حيث أنها تستطيع أداء المهارات بشكل انسيابى ومنتقن إذا ما كانت الطالبة فى أفضل حالاتها المزاجية ، كما يجب أن تتمتع بسمات الشخصية مرتفعة من حيث الثقة بالنفس وانخفاض مستويات القلق لكى تقوم الطالبة بأداء المهارات بشكل جيد وتكوين الجمل الحركية بإبتكار وإبداع .

ويذكر "محمد حسن أبو عبيه" (١٩٨٦م) أن لكل نشاط من الأنشطة الرياضية متطلبات خاصة فى بناء الشخصية الرياضية، والنشاط الرياضى فى مجموعة له خصائص مميزة، ومن أجل النجاح فى نشاط رياضى محدد لابد من توافر سمات معينة فى الشخصية، فالفرد الرياضى الذى يفتقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفسيولوجية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظراً لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة فى مستوى الشخصية (١١ : ١٨٥).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه كل من " محمود حسن حسين " (١٩٩٦ م) ، " مصطفى عبد السلام مصطفى " (١٩٩٨ م) (٢١) ، " أمل عبد الله " (١٩٩٩م) (٦) ، "مسعد رشاد العيوطى " (٢٠٠٤م) (٢٢) حيث ذكروا أنه مستوى الأداء المهارى يتحسن بارتفاع مستوى كل من القدرات العقلية والانماط المزاجية وسمات الشخصية حيث أنها

من العوامل المؤثرى فى مستوى الأداء .

وتأسيساً على ما سبق فقد تم الإجابة على التساؤل الثالث للبحث والذى ينص على " هل توجد فروق بين المستوى المهارى العالى والمنخفض فى المهارات العقلية والأنماط المزاجية وسمات الشخصية فى مادة التعبير الحركى ؟

الإستنتاجات :

من خلال مشكلة البحث وأهداف وتساؤلات البحث وما توصلت إليه

الباحثة من نتائج استنتجت الباحثة ما يلى : -

١ - جاءت أعلى المهارات الثقة بالنفس أكثر مهارات القدرة على مواجهة القلق ثم مهارة تركيز الانتباه ، ثم مهارة القدرة على الأسترخاء ثم مهارة التصور .

٢- توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين مستوى التحصيل الدراسى لمادة التعبير الحركى والقدرات العقلية (القدرة على التصور ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق ،قدرة الثقة بالنفس) .

٣ - توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين مستوى التحصيل الدراسى لمادة التعبير الحركى والانماط المزاجية للطالبة (قوة عمليات الاستثارة ، ديناميكية العمليات العصبية،قوة عمليات الكف).

٤ - توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين مستوى التحصيل الدراسى لمادة التعبير الحركى ومتغيرات السمات الشخصية (سمة الثقة الرياضية ، حالة الثقة الرياضية) .

٥ - توجد فروق داله إحصائياً بين الطالبات ذوى مستوى التحصيل المرتفع والمنخفض فى متغيرات القدرات العقلية (القدرة على التصور ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق ،قدرة الثقة بالنفس) ولصالح الطالبات أصحاب مستوى التحصيل المرتفع .

٦ - توجد فروق داله إحصائياً بين الطالبات ذوى مستوى التحصيل المرتفع والمنخفض فى متغيرات الانماط المزاجية (قوة عمليات الاستثارة ، ديناميكية

العمليات العصبية، قوة عمليات الكف) ولصالح الطالبات أصحاب مستوى التحصيل المرتفع .

٧ - توجد فروق داله إحصائياً بين الطالبات ذوى مستوى التحصيل المرتفع والمنخفض فى متغيرات السمات الشخصية (سمة الثقة الرياضية ، حالة الثقة الرياضية) ولصالح الطالبات أصحاب مستوى التحصيل المرتفع.

التوصيات :

من خلال أهداف وتساؤلات البحث وما توصلت إليه الباحثة من نتائج توصى الباحثة بما يلى : -

١ - الاهتمام بتنمية القدرات العقلية (القدرة على التصور ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق ، قدرة الثقة بالنفس) لما لها من أهمية فى تحسين مستوى الأداء فى مادة التعبير الحركى.

٢ - الاهتمام بتنمية الانماط المزاجية (قوة عمليات الاستتارة ، ديناميكية العمليات العصبية ، قوة عمليات الكف) لما لها من أهمية فى تحسين مستوى الأداء فى مادة التعبير الحركى.

٣ - الاهتمام بتنمية السمات الشخصية (سمة الثقة الرياضية ، حالة الثقة الرياضية) لما لها من أهمية فى تحسين مستوى الأداء فى مادة التعبير الحركى.

٤ - دراسة بعض المتغيرات النفسية الأخرى التى قد يكون لها تأثير على مستوى الأداء فى مادة التعبير الحركى .

٥ - إجراء دراسات مشابهة على أفرع التعبير الحركى كل على حدى حتى يرتفع مستوى الأداء فى التعبير الحركى بكل افرعه.

٦ - إجراء دراسات مشابهة على مواد دراسية أخرى .

المراجع :

- ١ - أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي، ط١١، دار النهضة العربية، القاهرة، ١٩٨٨م.
- ٢ - أحمد عزت راجح: أصول علم النفس ، ط١٢، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٨٩م.
- ٣- أحمد فايق، محمود عبد القادر: علم النفس، ط١ ، مكتبة لأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٢ م .
- ٤ - إجلال محمد إبراهيم ، نادية محمد درويش : الرقص الإبتكاري الحديث ، دار الكتب ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٥ - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٦ - أمل عبد الله: تأثير برامج مقترحة بدنية عقلية على بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات العقلية وتحسين مستوى الثبات بعد الهبوط على أجهزة الجمباز، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩٩ م.
- ٧ - صفية أحمد محي الدين حمدي : المنهاج في التعبير الحركي ، مذكرات جامعة المنوفية ، ٢٠٠٠ م .
- ٨ - عدنان هادي موسى بولص حنوننا : علاقة بعض القدرات العقلية بفن الأداء المهاري ومستوى الإنجاز لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات أندية القطر للدرجة الأولى ، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية، العراق، ٢٠٠٤م.
- ٩ - فاطمة عبد الحميد السعيد : الأسس العلمية والتشريحية لفن البالية ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ١٩٧٣ م.
- ١٠ - محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١١ - محمد حسن أبو عيبة: المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٦م.
- ١٢ - محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٩م.

- ١٣ - محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: الأختبارات المهارية
والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة،
١٩٨٧م.
- ١٤ - ----- : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار
المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٥ - ----- : مدخل في علم نفس الرياضي، ط٢، مركز
الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٦ - ----- : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز
الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٧ - ----- : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار
الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ١٨ - محمود حسن حسين محمد: العلاقة بين الأنماط المزاجية والقدرات
الحركية للاعبى المنازل الفردية بجمهورية مصر العربية،
رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة
اسيوط، ١٩٩٦م.
- ١٩ - محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية(النظرية،
والتطبيق، التجريب)، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٢٠ - مصطفى باهى، سمير جاد: المدخل إلى الأتجاهات في علم النفس
الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٤م
- ٢١ - مصطفى عبد السلام مصطفى العمرى: تأثير برنامج تدريب عقلى
لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة
للناشئين من الجنسين في كرة السلة، رسالة ماجستير غير
منشورة، كلية تربية رياضية ، جامعة حلوان،
القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢٢ - مسعد رشاد العيوطى : تأثير برنامج التصور العقلى على مستوى
الضرب الساحق وبعض الجوانب العقلية لناشئ الكرة الطائرة
تحت ١٧ سنة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية
الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٤م.

٢٣ - **مها محمد عزب** : " تأثير تقنين منهج التعبير الحركي على النشاط العصبي للقلب ومستوى الأداء " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٥ م .

24 - **Bird, A.M. and Horn, M.A**: Cognitive anxiety and mental errors in sport. Journal of Sport & Exercise Psychology, Vol., 12, No,1 (pp. 217- 222)1990.

25 - **Jiang, Z.Y.**: The effects of meditation training on post workout anxiety, mood state, and heart rate recovery of US high school swimmers. Sport- Science 20(6), 2000, 66-74, 2000.

26 - **McNamara, C.M.**: Differences in competitive anxiety and perceived competence for high and low level competitive youth swimmers. Eugene, Ore, Microform Publications, Int'l Inst For Sport & Human performance, University of Oregon. Terry, P.C, 1996.

27 - **Meichenbom, D. & Turk, D**: The cognitive pain, a key not Address Presented At the seventh Banff International conference on Behavior Modification, 1990.

مراجع شبكة الأنترننت:

28 - www.moudir.com/vb/archive/index.php?t-17563.html.