دراسات، العلوم التربوية، المجلّد 34، (ملحق)، 2007

أثر تطور مستوى اللياقة البدنية لدى الجنسين على بعض السمات الشخصية

قاسم محمد خويله *

ملخـص

هدفت هذه الدراسة إلي التعرف إلى أثر تطور مستوى اللياقة البدنية على بعض السمات الشخصية الإيجابية (الانبساط/الاتزان) والمؤثرة في تعلم المهارات الحركية، كما هدفت الى التعرف إلى اثر الجنس (ذكر، أنثى) في هذا التطور، حيث اشتملت عينة البحث على (67) طالبا (45 ذكراً، 32 أنثى) يمثلون عددا من طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة الجدد، والمسجلين في مادة اللياقة البدنية في الكلية. واستخدم الباحث اختبار ايزنك للسمات الشخصية كأداة، كما استخدم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار "ت" ودلالتها لتحديد مصادر الفروق بين المجموعات.

وقد أظهرت النتائج اثر تحسن اللياقة البدنية في تطوير السمات الشخصية لدى الطلبة ذكوراً وإناثاً، كما تميزت الطالبات بالانطواء قبل تطبيق البرنامج وبالانبساط بعد التطبيق، فيما تميز الذكور بالانبساط وأصبحوا أكثر انبساطا بعد التطبيق. وتميز كلاهما بالانفعال قبل تطور لياقتهم، فيما أصبحت الطالبات أكثر انفعالا بعد التطبيق والطلبة أكثر اتزانا.

الكلمات الدالة: مستوى اللياقة البدنية، السمات الشخصية، جامعة مؤتة/ كلية علوم الرياضة.

1. المقدمـة

أهمية البحث ومشكلته

تلعب السمات الشخصية دورا كبيرا في توفير الظروف المناسبة لحدوث عملية التعلم للمهارات الحركية لدى الأفراد بشكل سلس يحقق اكبر قدر من الخزين المعرفي والحركي. فالانفعال يقلل السيطرة العصبية. ويقلل من حصيلة التعلم للمهارات الحركية على نقيض الاتزان الانفعالي الذي يقلل من تشتت الأوامر العصبية الصادرة من الدماغ، بحيث تنحصر في الواجب الحركي المراد تنفيذه. كما يؤثر الانطواء وقلة الرغبة بالحركة أو التفاعل الفكري والحركي والنفسي والاجتماعي... وغيرها من نواحي التفاعل الفردي الجماعي أو العكس أو الجماعي الجماعي في تقليل التحصيل المعرفي للفرد أو الجماعة المراد تعليمها.حيث يشير (الوقفي؛ 1984) إلى أن عملية الإدراك تتأثر بنوعين من المؤثرات أولهما مؤثرات خارجية أو موضوعيه تتعلق بخصائص المنبه من حيث الشكل واللون أو الحجم أو الصوت أو الرائحة إلى غير ذلك من الأمور المتعلقة بالمنبهات المختلفة، وثانيهما ذاتية تتصل بحالة العضوية المدركة من حيث الخبرة الماضية وسلامة الحواس وسمات الشخصية والتوقعات والمزاج والمشاعر. وأن هذين النوعين من المؤثرات الخارجية والداخلية يتضافران معا في جعل العضوية تدرك ما تدركه بكيفية معينة، وتختار الاستجابة إلى المنبه دون غيره من المنبهات. كما يشير عصام حلمي (خاطر واخرون؛ 1978) إلى أن الخبرات الناجحة للسلوك الادراكي الحركي والتطور الحركي تؤثر في معدل التحصيل والإنجاز عندما يواجه الطفل بواجب جديد.

ومن الأمور المهمة لتحقيق التعلم إدراك أو فهم المثير بعد الإحساس به والذي يؤدي بالتالي إلى وضع الموقف المراد تعلمه ضمن سيطرة الجهاز العصبي الذي يعمل على إصدار الأوامر المناسبة لتحقيق الهدف المرجو. فالأثر النفسي لا يمكن فصله عن الأثر البدني والحركي أثناء تعلم المهارات الحركية. ورغم اهتمام المراجع العلمية بذلك وذكره، وذكر الكثير من التطبيقات عليه فان الكثير من المربين يتجاهلونه أو يتجاهلون بعض أساسياته أو يعطونه دورا ثانويا نوعا ما. وعادة ما يهتم المربون بالحوافز والتشجيع وغيرها من الأمور الخاصة بالتغذية الراجعة أو حفز الدوافع للأداء الحركي. مهملين ما يتميز به الأفراد من سمات شخصية ومزاجية قد تؤثر في قدرتهم على التعلم الحركي لهذه المهارات. وحيث إن الإنسان (ذكراً أو أنثى) كائن معقد؛ فلكل فرد شخصيته التي تميزه عن أفراد مجتمعه. حتى انه

* كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الكرك، الاردن. تاريخ استـلام البحث 2005/10/16، وتاريخ قبوله 2006/10/8.

يكاد يختلف اختلافا كليا بحيث يكون من الصعب أن يتشابه اثنان بالصفات والقدرات والتي منها السمات الشخصية. والتي تميز الفرد فتجعله يتقبل أو يرفض، يماشي أو يعرقل، يعمل أو لا يعمل، يتفق أو لا يتفق، يثق أو لا يثق، يسيطر أو لا يسيطر على نفسه في ظروف معينة. وغيرها من السمات التي قد تؤثر في جميع مواقف حياته وخاصة التعليمية منها. ونظرا لأهمية هذه السمات الشخصية في خلق القابلية لدى الفرد على الأداء والعمل بحيث يظهر الأداء الحركي بأفضل صوره، فمن الضروري البحث عن المتغيرات التي قد تؤثر إيجابيا في تطوير السمات الشخصية. التي قد تساعد على تعلم المهارات الحركية المختلفة كالانبساط والانطواء، والانفعال والاتزان.

ويشير (الخولي؛ 1982) إلى أن اللياقة البدنية والحركية هي أحد أبعاد التكيف البيولوجي والنفسي للطفل في مواجهة متطلبات الواجبات والأنشطة اليومية سواء في العمل أو في الفراغ. وتؤكد العديد من المراجع العلمية أثر القدرات البدنية والحركية التي يمتلكها الأفراد ذكورا وإناثا في اكتساب المهارات الحركية المختلفة (Chan and Michel; 1998) (التكريتي، 1986) (حسين، 1987) (حسن، 1983). كما تشير العديد من الدراسات والمراجع العلمية إلى الاختلاف في القدرات البدنية والحركية بين كلا الجنسين في مراحل العمر المختلفة (النجاده، 1997) (التكريتي، 1986) (بدوى، 1997). وهذا هو السبب الذي يؤدي إلى تطور هذه القدرات بنسب مختلفة لدى كلا الجنسين حتى أصبحت المهارات الحركية تذكر باقتصار ممارستها أو المنافسة بها على الذكور أو الإناث. وبما أن التأثير متبادل بين الأداء المهاري والقدرات البدنية والحركية، فكلاهما يؤثر في الآخر – أي أن امتلاك القدرات البدنية والحركية من المقومات الأساسية لإتقان المهارات الحركية. وبالمثل فان ممارسة هذه المهارات الحركية تطور من القدرات البدنية. فهل هذا التبادل في الفائدة ينطوي على السمات الشخصية، وهل تتأثر السمات الشخصية الايجابية التي تساعد في تعلم المهارات الحركية ومدى اكتسابها من خلال تطوير لياقة الأفراد بالجنس. حيث أثبتت الدراسات السابقة أن ممارسة النشاطات الرياضية التنافسية تؤثر في تطوير السمات الإيجابية لدى الشخص الممارس لما تحويه من مواقف احتكاك مع اللعبة أو الأفراد المشاركين (Chan and Michel; 1998) (Martens, R., 1996) (السنتريسي، 1976)، (الكركي، 1993)، (المنصوري، 1978). وإيمانا من الباحث بالإمكانيات التي يمتلكها تطوير اللياقة البدنية على الصحة البدنية والوظيفية الجسمية. فقد قام الباحث بإجراء هذا البحث بهدف إبراز ما لتطوير اللياقة البدنية من قدرات مماثلة على تطوير الحالة النفسية والسمات الشخصية الإيجابية المؤثرة في تعلم المهارات الحركية. والتي نهدف ونسعى إلى تطويرها لدى أفراد مجتمعنا ذكورا وإناثا الراغبين في تطوير قدراتهم وخبراتهم الحركية أو الراغبين في المحافظة عليها. وذلك بهدف دفع أفراد المجتمع الرياضي وخاصة طلبة كليات التربية الرياضية (ذكورا أو إناثا) لممارسة حتى ولو أدنى المستويات من النشاطات البدنية. بهدف تطوير لياقتهم البدنية والتي قد تميزهم بسمات صحية نفسية ووظيفية تجعلهم في الوقت نفسه أفرادا إيجابيين بصورة دائمة في مجتمعهم، ذوي قدرات عالية على الإنتاج والتفاعل مع الآخرين، لامتلاكهم لهذه القدرات الإيجابية في السيطرة على النفس وقدراتها بهدف تفعيل الأداء الحركي وزيادة القدرة على امتلاك المهارات الحركية المختلفة.

أهداف البحث:

1- التعرف إلى اثر البرنامج المقترح على تحسن اللياقة البدنية (السرعة، التحمل العضلي، الرشاقة، المرونة، القدرة، التحمل الدوري التنفسي) عند الذكور والاناث.
2- التعرف إلى اثر تطور مستوى اللياقة البدنية لدى الجنسين على بعض السمات الشخصية (الانبساط والانطواء، الانفعال والاتزان).

فروض البحث:

1- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة لدى الطلبة عينة البحث من الذكور والاناث.
2- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في ابعاد السمات الشخصية الايجابية (الانبساط والانطواء، الانفعال والاتزان) عند الذكور والإناث.
3- للبرنامج التدريبي المقترح الخاص بتطوير اللياقة البدنية تأثير دال احصائيا في تطوير بعض السمات الشخصية لدى الذكور والاناث.

2. الدراسات السابقة

- أجرت (الهجرسي وأخريات، 1986). دراسة بعنوان العلاقة بين بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية والبدنية ومستوى الأداء في رياضات التمرينات الفنية الحديثة. وهدفت الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات التالية: هل توجد

علاقة بين مستوى أداء لاعبات المستويات العليا في التمرينات الفنية الحديثة وبين كفاءة الجهاز الدوري، والسمات اللاانفعالية ومستوى الطموح وعناصر اللياقة البدنية.حيث أجريت الدراسة على المجتمع الكلي للاعبات المستويات العليا اللائي يمثلن المنتخب القومي للتمرينات الفنية الحديثة وهن طالبات بكلية التربية الرياضية بالقاهرة والبالغ عددهن (14) لاعبة. حيث استنتجت الباحثات ارتباط مستوى الأداء بكفاءة الجهاز الدوري ووجود علاقة إيجابية بين مستوى الأداء ومستوى الطموح والثقة وعلاقة سلبية بين مستوى الأداء وبين سمة الحساسية. وعلاقة موجبة بين مستوى الأداء والقدرة العضلية والرشاقة، حيث أوصين بإجراء دراسات مشابهة على الناشئات، وضرورة الاهتمام بتدريبات الجهاز الدوري والقدرة والرشاقة والاهتمام بالإعداد النفسي للاعبات وخاصة الثقة بالنفس والضبط الذاتي.

- أجرت (محمود، 1988) دراسة بعنوان الانفعالات النفس جسمية وإمكانية التقليل من حدتها باستعمال تمارين الارتخاء التصاعدي. حيث أجرت الدراسة على طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد والبالغ عددهن (32) طالبة اختير منهن 19 طالبة تتراوح أعمارهن بين 21- 23 سنة ليمثلن عينة البحث. الذي هدف إلى التعرف إلى مدى الاستفادة من استعمال تمارين الارتخاء التصاعدي للتقليل من حدة الانفعالات النفسجسمية. حيث استنتجت الباحثة وجود تأثير إيجابي لتمارين الارتخاء التصاعدي في التقليل من حدة الانفعالات النفسجسمية وان هذا التأثير يتفاوت حسب درجات الاستجابة ومكونات الشخصية لأفراد العينة.

- أجرى (Hagland and Other, 1990) دراسة مقارنة بين سمات الشخصية لدى لاعبي الملاكمة وكرة القدم وألعاب القوى، على عينه تكونت من (97) لاعبا: إلى (47) لاعب ملاكمة، و(25) لاعب كرة قدم، و(25) لاعب ألعاب قوى). وهدفت الدراسة إلى التعرف على سمات الشخصية لدى لاعبي هذه الألعاب، والى التعرف إلى مدى تأثير التلف الدماغي الذي قد ينتج لدى لاعبي الملاكمة في سمات الشخصية. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سمات الشخصية بين لاعبي الملاكمة وكرة القدم وألعاب القوى، وعدم وجود اثر للتلف الدماغي لدى لاعبي الملاكمة على سماتهم الشخصية.

- أجرى (مطاوع والهنشري؛ 1993) دراسة بعنوان السمات الشخصية المرتبطة بالإنجاز الرياضي للاعبي فرق المقدمة في بطولة الجمهورية الليبية لكرة القدم.على عينة من 182 فردا موزعة كما يلي: (50) طالبا بوحدة بحوث التربية البدنية والرياضة الجماهيرية بمركز العلوم الإنسانية بكلية التربية بطرابلس، و(30) متطوعا غير رياضي من طلاب كلية التربية، و(51) لاعب كرة قدم من فرق أندية الدرجة الأولى ببلدية طرابلس، و(51) لاعب كرة قدم اختيروا من الفرق التي فازت بالمراكز الثلاثة الأولى في بطولة الجماهيرية الليبية لكرة القدم. وهدف البحث إلى معرفة السمات الشخصية المرتبطة بالإنجاز الرياضي للاعبي فرق المقدمة في بطولة دوري الجماهيرية لكرة القدم. حيث استنتج الباحثان أن السمات الشخصية المرتبطة بالحصول على المركز الأول في بطولة الجماهيرية بكرة القدم هي: السمات المزاجية، الأنا الأعلى، الجرأة، السلوك العام، وسمات الطاقة الحيوية، أما السمات المرتبطة بالمركز الثاني والثالث فهي الفكرية والرومانسية. أما السمات التي لا تسهم بشكل مباشر في تحقيق مركز متقدم في بطولة دوري الجماهيرية لكرة القدم فهي الاستقلالية، والمكانة الاجتماعية. حيث أوصى الباحثان بأهمية تقويم السمات الشخصية المرتبطة بالمركز الأول قبل وبعد كل موسم منافسة، والتركيز على دراسة ظاهرة السمات المزاجية، والتفكير الخرافي لدى لاعبي كرة القدم.

- أجرت (عمر؛ 1993) دراسة لبعض سمات الشخصية وعلاقتها ببعض القدرات الادراكية الحس – حركية للطالبات المتفوقات في مادة التمرينات. على عينة تكونت من (171) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة للعام الدراسي (1991-1992) حيث هدفت الدراسة للتعرف إلى بعض السمات الشخصية وعلاقتها ببعض القدرات الادراكية الحس حركية للطالبات المتفوقات في التمرينات. وتوصلت الباحثة إلى أن سمات الشخصية المرتبطة باختبارات الإدراك الحسي بالقوة هي - الاجتماعية، الذكاء، السيطرة، المثابرة، عملي واقعي، التبصر؛ والمرتبطة باختبارات الإدراك الحسي بالمسافة هي - الاجتماعية، الذكاء، الاتزان الانفعالي، السيطرة، التبصر. والمرتبطة بالإدراك الحسي الزاوي (لمفصل الكتف والفخذ) هي – الاجتماعية، الذكاء، الاتزان الانفعالي، السيطرة، التبصر، الثقة بالنفس. وان الطالبات المتفوقات في مادة التمرينات تميزن بسمة (الاجتماعية، الذكاء، الاتزان الانفعالي، السيطرة، الانبساطية، المثابرة، المغامرة، عملية التبصر، الثقة بالنفس، قوة اعتبار الذات). كما تميزن بارتفاع دقة الإدراك الحسي بالقوة والمسافة والزاوية؛ وأوصت الباحثة بضرورة تطبيق اختبارات السمات الشخصية واختبارات الإدراك الحس حركي عند اختيار الطالبات

للالتحاق بكلية التربية الرياضية، وان يتم الاهتمام بالرعاية النفسية للطالبات لنتمكن من استغلال أقصى طاقاتهن.

- أجرت (حسن وأبو زيد؛ 1997) دراسة بعنوان "اثر برنامج مقترح للمشي والجري على بعض المتغيرات والأعراض الفسيولوجية والبدنية والنفسية المصاحبة للمرأة في سن اليأس". حيث هدفت الدراسة إلى وضع برنامج للمشي والجري، والتعرف إلى مدى تأثيره في التخفيف من حدة الاضطرابات والأعراض المصاحبة للمرأة في سن اليأس. واستخدم المنهج التجريبي في هذه الدراسة حيث شملت العينة (38) سيدة بنادي سموحة الرياضي. وكان من أهم النتائج أن البرنامج الخاص بالمشي والجري له اثر في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والنفسية وأيضا له اثر فعال في التخفيف من حدة الأعراض المصاحبة لهذه التغيرات.

- أجرى (البحيري؛ 2001) دراسة لسمات الشخصية لدى لاعبات المنتخبات الوطنية في الألعاب الجماعية في الأردن، على عينة من (37) لاعبة لمنتخبات (كرة السلة، اليد، الطائرة). وهدفت الدراسة إلى التعرف إلى سمات الشخصية لدى لاعبات المنتخبات الوطنية في الأردن ومعرفة تأثير نوع اللعبة الممارسة والمؤهل العلمي والعمر ومستوى الدخل ومكان السكن وسنوات اللعب على السمات الشخصية لدى اللاعبات. حيث أظهرت النتائج تميز لاعبات المنتخبات الوطنية بالانبساط رغم أنهن ذوات درجة منخفضة على بعد (الانبساط- الانطواء) كما تميزن بالنمط الانفعالي. وأشار الباحث إلى عدم وجود دلالة إحصائية للفروق في السمات بين لاعبات المنتخبات الوطنية الثلاثة، فيما كان هناك فروق دالة إحصائيا بينهن في السمات الشخصية على بعد (الانفعال- الاتزان) بين المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية ولصالح المرحلة الثانوية. ولم تظهر النتائج وجود دلالة إحصائية في السمات الشخصية لدى لاعبات هذه المنتخبات على متغيرات العمر، سنوات اللعب، مكان السكن، بينما أظهرت الدراسة وجود دلالة إحصائية لمستوى الدخل على بعد (الانبساط – الانطواء) ولصالح ذوي الدخل المرتفع.

- أجرى (بني هاني؛ 2004) دراسة لأبعاد شخصية طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أبعاد شخصية طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة. وكذلك التعرف على أوجه الفروق في أبعاد الشخصية تبعا لمتغيري الجنس والسنة الدراسية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بصورته المسحية، كما استخدم قائمة فرايبورج كأداة لجمع البيانات حيث تضمنت القائمة ثمانية أبعاد للشخصية بواقع (56) عبارة. وهي (البعد المرتبط بالعصبية، العدوانية، الاكتئابية، القابلية للاستثارة، الاجتماعية، الهدوء، السيطرة، والكف "الضبط") واشتملت عينة الدراسة على(119) طالبا من طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة (63- طالبا و56 طالبة) حيث أظهرت نتائج الدراسة أن أبعاد الشخصية لدى طلبة كلية علوم الرياضة ذات منحى إيجابي. كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس على بعدي العدوانية والسيطرة لصالح الذكور. وعلى بعد الكف (الضبط) لصالح الإناث، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير السنة الدراسية على بعد الهدوء لصالح السنة الرابعة، وعلى الكف (الضبط) لصالح السنة الأولى.

مناقشة الدراسات السابقة:

لاحظ الباحث ان الدراسات التي تطرقت لسمات الشخصية كان شق كبير منها دراسات مسحية، بهدف التعرف الى السمات الشخصية التي تميز اللاعبين أو الممارسين لالعاب معينة، وان التجريبية من هذه الدراسات كانت تحقق الفائدة ضمن نطاق محدود، أي ان متغيرات الدراسة تهم أفراداً محددين كطلبة التربية الرياضية في فعاليات معينة (تمرينات ايقاعية، جمباز، سباحة.... الخ) وهي بعيدة عن ربط الحركة والانشطة الحركية العامة الممثلة باللياقة البدنية وفائدتها في تطوير السمات الشخصية وبالذات التي تؤثر في تعلم المهارات الحركية والتي تشكل جزءاً كبيرا من حياة الناس عامة والرياضيين بشكل خاص، حيث تهمل هذه الفئات المحافظة على لياقتها البدنية ظنا منها بأهميتها في تحسين صحة البدن ومغفلين لاثرها على صحة النفس والشخصية والتي تؤثر سلبا أو إيجابا في تعلم كثير من الخبرات الحركية الحياتية كسمة (الانفعال – الاتزان) و(الانطواء – الانبساط) ولذلك كانت هذه الدراسة التجريبية التي اهتمت بتطوير اللياقة البدنية واثرها على تطوير السمات الشخصية المؤثرة في التعلم لتؤكد ان من يتميز بشخصية انفعالية انطوائية اقل تعلما ممن يتميز بشخصية متزنة منبسطة، دافعة جميع افراد المجتمع (رياضيين وغير رياضيين) الى الاهتمام بلياقتهم البدنية والتي سوف تؤدي الى تحسين صحة النفس والشخصية كما تحسن صحة البدن.

3. الدراسة الحالية

مصطلحات الدراسة:

الشخصية: يعرفها (Gill; 2000) بأنها النمط العام للسمات

النفسية والتي تجعل كل شخص فريدا بذاته.

السمات الشخصية: عرفها (علاوي؛ 1992) "بأنها أي صفه يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر".

بعد العصابية- الاتزان: هو بعد له قطبان على شكل متصل يجمع بين مظاهر حسن التوافق والنضج أو الثبات الانفعالي كطرف. واختلال التوافق وعدم الثبات الانفعالي كطرف آخر مقابل. والعصابية (الانفعالية) ليست هي العصاب أو الاضطراب النفسي بل هي الاستعداد للإصابة به، عند توفر درجة مرتفعة من الضغوط الشديدة والمواقف العصبية نتيجة لحوادث وخبرات حياتية بيئية خارجية أو بيئية داخلية كالإصابة بمرض مزمن مثلا. ويميل العصابيون إلى التعرض للقلق ويسهل استثارتهم ويحتمل أن يشكوا من الصداع والأرق واضطراب الهضم وآلام الظهر، ويتوفر لديهم الاستعداد للإصابة بالاضطرابات العصابية عندما يتعصب الأمر وتشتد الضغوط الانفعالية عليهم ويكون توجيه الذات لديهم والاهتمامات نحو الخارج (البحيري، 2001) (عبد الخالق، 1986) (اميمن، 2003).

بعد الانبساط – الانطواء: بعد له قطبان في طرفيه هما المنبسط الشديد والمنطوي الشديد مع درجات بينية بينهما يشغلها مختلف الأفراد بصورة متصلة مستمرة على أساس خواص المنحنى الاعتدالي وليست مواقع منفصلة أو متقطعة أو ذات ثغرات. ويشير هذا البعد إلى مجموعة من المظاهر السلوكية التي تتراوح بين الميول الاجتماعية والاندفاعية والمرح والتفاؤل والتهوين في قطب الانبساط. وبين الخجل الاجتماعي والتروي وعدم الاندفاع والتباعد أو الاعتزال والتشاؤم والمثابرة والجدية في قطب الانطواء إضافة لتوجيه الذات نحو الداخل. والنشاط الغالب عند المنطوي هو نشاط مخي أو عقلي. (البحيري، 2001) (عبد الخالق، 1986) (اميمن، 2003).

بعد الكذب: وهو بعد ثانوي يتكون من (9) فقرات يستخدم لقبول أو رفض جواب الفرد، فالدرجة المرتفعة تشير إلى رغبة المفحوص لاختيار الإجابات المرغوبة والمقبولة اجتماعيا. مما يساعد في استبعاد إجابته، فمن يحصل على (4) أو (5) درجات صحيحة فما دون يعد صادقا وتقبل إجابته، أما الشخص الذي يحصل على (6) إجابات صحيحة فما فوق فتستبعد إجابته (البحيري، 2001) (عبد الخالق، 1986).

اللياقة البدنية العامة: لياقة الفرد اجتماعيا وثقافيا ونفسيا، وتنمية هذه العوامل مجتمعة هي عملية متداخلة يؤثر كل منها في الآخر ويتأثر به ما دام يجمعها الإطار التربوي العام (سلامة، 1969). ويشير (حمدان وسليم، 2001) الى انها كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة، وبما يضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع على افضل صورة.

التعلم الحركي: (تعريف إجرائي) هو تغيير دائم في السلوك الحركي نتيجة قيام الفرد بعمليات التكرار والتصحيح للأداء الحركي الذي لا يظهر بصورة طبيعية تلقائيا بل نتيجة اختلاف مستويات نضج الفرد.

الإجراءات:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، حيث استخدم طريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحده لجمع بيانات هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، والبالغ عددهم (423) طالبا وطالبة، (232 من الذكور) و(191 من الاناث).

عينة البحث: تكونت عينة البحث من الطلبة المسجلين لمواد اللياقة البدنية في كلية علوم الرياضة/ جامعة مؤتة، الفصل الأول من العام 2003/ 2004 والبالغ عددهم (67 طالبا) ذكورا وإناثا أي ما نسبته (15%) من مجتمع الدراسة، واشتملت العينة على (35) طالبا و(32) طالبة، أي ما نسبته على التوالي (52.2%) من عينة الدراسة من الذكور و(47.8%) من الاناث. والجدول رقم (1) يوضح مواصفات العينة.

الجدول رقم (1)
توزيع أفراد عينة البحث (ذكورا وإناثا)
ونسبهم من مجموع العينة

متغير الدراسة		العدد	النسبة المؤية
الجنس	ذكر	35	% 52.2
	أنثى	32	% 47.8
المجموع		67	% 100

أدوات البحث:

1- اختبار ايزنك لتحديد السمات الشخصية، والذي يتميز بدرجات ثبات وصدق عاليين كما أشار العديد من الباحثين في قياس أبعاد (الانبساط الانطواء / الاتزان الانفعال / والكذب) (عبد الخالق، 1986) (اميمن، 2003).

2- أدوات للاستخدام في المحاضرات العملية (كرات للألعاب المختلفة، كرات طبية، أقماع، حواجز...).

3- ميزان طبي.

4- ساعة إيقاف لقياس الزمن.
5- اختبارات اللياقة البدنية التالية:
أ- اختبار السرعة (عدو 50 ياردة).
ب- اختبار التحمل العضلي للذراعين والمنكبين. (انبطاح مائل - ثني ومد الذراعين / 30ث).
ج- اختبار التحمل العضلي لعضلات البطن (الجلوس من الرقود / 30 ث).
د- اختبار الرشاقة (الجري الارتدادي).
هـ- اختبار المرونة (القدمين فتحا، حني الجذع ومد اليدين من بين الرجلين لملامسة ابعد نقطة خلفا).
و- اختبار القدرة (الوثب العريض من الثبات).
ز- اختبار التحمل الدوري التنفسي (جري 600 ياردة).
6- برنامج اللياقة البدنية في (مادة اللياقة البدنية).

الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة في الدراسة:

للتأكد من صدق هذه الاختبارات قام الباحث بعرض السمات البدنية المراد اختبارها، ومجموعة من الاختبارات على مجموعة من المقيمين الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الرياضية، وذلك لتحديد انسب هذه الاختبارات لكل سمة والذين أجمعوا على ان هذه الاختبارات تقيس السمات البدنية المراد قياسها مؤشراً للياقة البدنية لدى افراد العينة.

وللتأكد من ثبات هذه الاختبارات قام الباحث بتطبيق هذه الاختبارات واعادة تطبيقها على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، تكونت من (30طالبا) و(25 طالبة) من طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، حيث كانت معاملات الثبات لهذه الاختبارات كما يلي:

الجدول رقم (2)
معاملات الثبات لاختبارات اللياقة البدنية المستخدمة في هذه الدراسة

الرقم	الاختبار	معامل الثبات
1	عدو (50 ياردة)	0.93
2	الانبطاح المائل (ثني ومد الذراعين)	0.84
3	جلوس من الرقود	0.82
4	وثب طويل من الثبات	0.92
5	اختبار الرشاقة (الجري المكوكي)	0.80
6	اختبار المرونة	0.97
7	اختبار التحمل	0.88

خطوات بناء البرنامج المقترح للياقه البدنية:

أولا: تحديد هدف البرنامج: إن الهدف الأساسي للبرنامج هو رفع مستوى اللياقة البدنية بمكوناتها المختلفة، وزيادة الكفاءة البدنية مع مراعاة الفروق الفردية بين الذكور والإناث، فالبرنامج مناسبٌ لكل من الذكور والإناث، وذلك لان الحركات التي تعطى فيه هي تطوير للحركات الأساسية. أي أنها ليست معقدة، ولا يوجد آثار لنمط الجسم أو الجنس في عدم القدرة على أدائها. ولكن يختلف الأشخاص بالقدرة على أدائها، وكل منهم يستطيع تأديتها ولكن بالشدة والحجم الذي يناسب قدراته، بحيث يتسم البرنامج بالمرونة من خلال السماح بإدخال بعض التعديلات إذا لزم الأمر.

ثانيا: اعداد البرنامج المقترح: لإعداد البرنامج المقترح تم اتباع الخطوات التالية:

1- إعداد مفردات البرنامج بناء على خبرات الباحث.
2- الصدق الظاهري للبرنامج: للتحقق من الصدق الظاهري للبرنامج قام الباحث بعرضه على مجموعة من الخبراء والمدرسين للياقة البدنية المتخصصين في مجال التربية الرياضية في الجامعات الاردنية؛ حيث قام الباحث بتعديل بعض مفردات البرنامج التي اتفق على تعديلها اكثر من مقيم بحيث تتناسب وقدرات أفراد العينة.
3- الدراسة الاستطلاعية. قام الباحث بدراسة استطلاعية تضمنت تطبيق البرنامج على مجموعة من طلبة اللياقة البدنية في الفصل السابق للفصل الذي تم تطبيق التجربه فيه، حيث وجد انه بصورته الاولية قادر على تطوير اللياقة البدنية لدى الطلبة المبتدئين، غير الممارسين للرياضة، وقام الباحث بتطوير البرنامج باضافة أو حذف بعض مفرداته لتتناسب مع قدرات افراد عينة البحث. وذلك مراعاة للأهداف التي وضع من اجلها، وهي تطوير اللياقة البدنية لمجموعة أفراد لديهم قدرات بدنية مختلفة ومن جنسين مختلفين فكل فرد منهم يستطيع تطوير قدراته بشكل منفرد. فالركض محدد بالزمن بحيث ينتقي الفرد في كل محاضرة وبعد الإحماء الخفيف من يرتاح للركض معه (مراعاة للحالة النفسية/ وفي الوقت نفسه من يستطيع أن يجاريه). مع التوجيه لبعض الأفراد أثناء الانتقاء وذلك بناء على المعلومات المستقاة من الاختبار القبلي والذي يحدد قدرات كل شخص ومدى تقاربها مع الآخرين. أما بالنسبة للتكرارات لتمارين تحمل القوه للذراعين والرجلين فلم تحدد شدتها وإنما مقدارها. وكل فرد ينهي المطلوب منه قبل الآخر

يطلب منه القيام بنشاط خفيف، كالمشي لمسافة تقدر بحيث لا تعود المجموعة كاملة إلا ويكون آخر واحد قد أكمل المطلوب منه.

وقد اشتملت المادة على 36 وحدة تدريبية لمدة ثلاثة شهور (الفصل الدراسي) واحتوت كل وحدة تدريبية على تدريبات للإحماء والاطالة والمرونة، والجزء الخاص بتطوير اللياقة البدنية، حيث يتضمن تمرينات زيادة الكفاءة البدنية بشكل عام (تحمل، قوة، سرعة، مرونة، رشاقة...الخ) وتمرينات ترفيهية وترويحية، إضافة لممارسة بعض الألعاب الشائعة (كرة القدم، طائرة، يد، سلة، ألعاب صغيره...الخ) ثم الجزء الختامي وتمرينات التهدئة، حيث راعى الباحث التدرج في التمرينات من السهل إلى الأصعب سواء من حيث الأداء للتمرين أو من حيث التكرارات أو الزمن المستغرق للأداء مع مراعاة فترات الراحة أثناء التدريب حتى يتمكن كل الأفراد من استعادة الشفاء. وكان يشرف على التدريب في هذه المواد ثلاثة من أعضاء هيئة التدريس المدرسين في كلية علوم الرياضة/جامعة مؤتة وكانت الفترة الإجمالية للوحدة التدريبية (50) دقيقة.

المعالجات الإحصائية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار"ت" للفروق، معامل ارتباط.

محددات الدراسة: المجال البشري: الطلبة والطالبات المسجلين لمواد اللياقة البدنية/ كلية علوم الرياضة- جامعة مؤتة.

المجال المكاني: الملاعب الخارجية لكلية علوم الرياضة – جامعة مؤتة.

المجال الزماني: الفصل الأول من 2003/9/28 ولغاية 2004/1/11.

4. عرض النتائج ومناقشتها

أولا: لتحقيق الهدف الأول الخاص بالتعرف إلى اثر البرنامج المقترح في تحسين اللياقة البدنية (السرعة، التحمل العضلي، الرشاقة، المرونة، المقدرة، التحمل الدوري التنفسي) عند الذكور والاناث، والذي يعالجه الفرض الاول الذي ينص على وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة لدى الطلبة عينة البحث من الذكور والاناث.حيث يتضح من الجدول رقم (3) وجود فروق دالة إحصائيا في جميع الاختبارات الخاصة باللياقة البدنية ولصالح الاختبار البعدي لدى كلا الجنسين. ويرى الباحث أن هذا التطور قد يعود إلى أن الطلبة (ذكوراً/ إناثاً) هم من الطلبة الجدد وغير الممارسين في الأصل للرياضة قبل دخولهم لكلية علوم الرياضة. ولذلك كان التحسن كبيرا ودالا في جميع اختبارات اللياقة البدنية ولصالح الاختبار البعدي عند كلا الجنسين، هذا مما يؤكد تطور السمات البدنية والحركية العامة لدى الطلبة عينة البحث التي يرى الباحث أنها قد تساعد في اكتساب المهارات الحركية المختلفة وتسهل تعلمها.حيث تشير (ابو عوف،1997) إلى أن المواطن اللائق يكتسب اللياقة البدنية من خلال ممارسته لانشطة بدنية يكتسب منها درجة من اللياقة البدنية، اساسية لرفع كفاءته الانتاجية فكرا وعملا ومؤشراً لحالته الصحية (صحة جيدة، عادات صحية سليمة، قوام لائق، كفاءة حركية، مقدرة على اداء العمل بدرجة من الكفاءة العالية وبسلوك متزن) ينتج عنها زيادة في الانتاج كما ونوعا.

ثانيا: لتحقيق الهدف الثاني والخاص بالتعرف على اثر تطور مستوى اللياقة البدنية لدى الجنسين على بعض السمات الشخصية (الانبساط والانطواء، الانفعال والاتزان) والذي يعالجه فرضان ينص الاول منهما على وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في ابعاد السمات الشخصية الايجابية (الانبساط والانطواء، الانفعال والاتزان) عند الذكور والاناث والذي توضحه البيانات الواردة في الجداول (4) يتضح من الجدول رقم (4) ووفقا لما حدده ايزنك لتقييم سمة(الانبساط الانطواء) في هذا الاختبار.حيث اعتبر أن من يحصل على (12) درجة فأكثر على هذا البعد هو شخص انبساطي، ومن يحصل على اقل من (12) درجة هو شخص انطوائي، ووفقا لذلك فان الطالبات تميزن بالانطواء في الاختبار القبلي حيث ان هناك (8) فقرات فقط اجتازت المعيار (0.5) على هذا إالبعد فيما تميزن بالانبساط في الاختبار البعدي حيث اجتازت المعيار (21) فقرة. فيما تميز الذكور بالانبساط في الاختبار القبلي حيث اجتازت المعيار (14) فقرة، وكانوا أكثر انبساطا في الاختبار البعدي حيث اجتازت (21) فقرة هذا المعيار، كما يوضح الجدول رقم (6) أن مجموع متوسط الإجابات الصحيحة لدى الطالبات كان (10.9) في الاختبار القبلي بانحراف معياري (3.83) و(15.09) في الاختبار البعدي، بانحراف معياري (2.92)، وكان للذكور في الاختبار القبلي

(12.40)بانحراف معياري (2.89) وفي الاختبار البعدي (17.17) بانحراف معياري (2.03)، كما يتضح من قيم (ت) ودلالتها بين الاختبارين القبلي والبعدي في سمة (الانبساط-الانطواء) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح البعدي. هذا مما يؤكد اثر تطور سمة الانبساط نتيجة لتطور اللياقة البدنية لدى كلا الجنسين، وهي سمة إيجابية تساعد في تعلم المهارات الحركية.حيث يشير(Singer; 1980) إلى أن تفوق الفرد في أي نشاط من الأنشطة وفي أي مجال من مجالات الحياة يتوقف على مقومات وعوامل متعددة، وتحتل الشخصية المكانة الأولى من كل العوامل والمقومات الأخرى.كما يشير (بني هاني، 2004) إلى أن الرياضة لم تعد مجرد تدريب بدني أو نشاط يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تمرينات لتحريك اعضاء الجسم، بغرض تقوية العضلات أو زيادة كفاءة الاجهزة الحيوية، بل اصبحت أداة من اجل بناء الانسان في مراحل حياته كافة وجوانبه المتعددة جسديا ونفسيا ووجدانيا، مؤكدا اثر النشاط الرياضي بتنمية الجانب النفسي للفرد والتطور الايجابي لشخصيته التي تؤثر في حياته داخل مجتمعة وتجعله قادرا على تحمل اعباء حياته ومتطلباتها، كما اكدت العديد من المراجع العلمية تميز الرياضيين بابعاد شخصية ايجابية نتيجة تعرضهم لظروف ومواقف اجتماعية، انفعالية، أو معرفية اثناء ممارستهم للانشطة الرياضية بمختلف انواعها، والتي تكسبهم خبرات متنوعة في معظم مجالات الحياة مما يؤثر على جوانب شخصيتهم الاجتماعية، والانفعالية، والعقلية، والجسمية (بني هاني، 2004) (البحيري، 2001) (بني هاني، 1999) (سليمان، 1995).

الجدول رقم (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية (القبلية والبعدية) واختبار (ت) ومستوى الدلالة بين هذه الاختبارات لدى الطلبة عينة البحث (ذكور، إناث)

الاختبار	الذكور						الإناث					
	اختبار قبلي		اختبار بعدي		قيمة (ت)	الدلاله	اختبار قبلي		اختبار بعدي		قيمة (ت)	أدلاله
	متوسط	الانحراف	متوسط	الانحراف			متوسط	الانحراف	متوسط	الانحراف		
السرعة (50 ياردة)	7.815	0.587	7.378	0.554	9.541	0.00	9.105	0.696	8.530	0.782	11.715	0.00
ضغط (ثني ومد الذراعين)	23.771	8.359	27.02	7.62	5.572	0.00	20.34	7.34	23.81	5.40	5.128-	0.00
معده (جلوس من الرقود)	22.22	3.71	27.08	4.08	7.360	0.00	18.00	2.59	21.43	2.52	6.211	0.00
الرشاقة (الجري الارتدادي)	10.78	0.780	10.14	0.563	7.797	0.00	13.18	1.489	12.09	1.04	506585	0.00
المرونة (لختبار المرونة)	29.51	6.38	35.85	5.52	8.318	0.00	31.125	6.76	36.59	5.33	8.0767	0.00
القدرة (عريض من الثبات)	203.00	27.76	216.71	27.51	7.118	0.00	14.665	19.86	160.40	15.90	9.118	0.00
التحمل (600 ياردة)	1.53.20	0.257	1.40.43	0.235	5.826	0.00	2.14.25	0.330	2.06.14	0.327	6.166	0.00

الجدول رقم (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارين القبلي والبعدي على بعد (الانبساط /الانطواء) لأفراد عينة البحث

الرقم المتسلسل للعبارات	الذكور ن = 35				الإناث ن= 32			
	الاختبار القبلي		الاختبار ألبعدي		الاختبار القبلي		الاختبار ألبعدي	
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف
-1	0.828	0.376	0.885	0.318	0.718	0.449	0.968	0.173
-2	0.4	0.489	0.628	0.483	0.468	0.499	0.593	0.491
-3	0.114	0.318	0.828	0.376	0.531	0.499	0.656	0.474
-4	0.2	0.4	0.371	0.483	0.375	0.418	0.625	0.484
-5	0.485	0.499	0.657	0.484	0.437	0.496	0.687	0.463
-6	0.8	0.4	0.857	0.349	0.531	0.499	0.593	0.491
-7	0.628	0.483	0.771	0.419	0.375	0.484	0.5	0.5
-8	0.742	0.437	0.714	0.451	0.468	0.499	0.687	0.463
-9	0.685	0.464	0.742	0.437	0.343	0.474	0.531	0.499
-10	0.285	0.451	0.685	0.464	0.625	0.484	0.687	0.463
-11	0.514	0.499	0.8	0.4	0.593	0.491	0.75	0.433
-12	0.685	0.464	0.828	0.376	0.5	0.5	0.593	0.491
-13	0.2	0.4	0.4	0.489	0.468	0.499	0.781	0.413
-14	0.571	0.494	0.771	0.419	0.437	0.496	0.593	0.491
-15	0.314	0.464	0.657	0.474	0.312	0.463	0.5	0.5
-16	0.257	0.437	0.714	0.451	0.375	0.484	0.687	0.463
-17	0.685	0.464	0.885	0.318	0.406	0.491	0.656	0.474
-18	0.771	0.419	0.828	0.376	0.437	0.496	0.5	0.5
-19	0.314	0.464	0.742	0.437	0.531	0.499	0.843	0.363
-20	0.514	0.499	0.457	0.498	0.375	0.484	0.375	0.484
-21	0.685	0.464	0.571	0.494	0.312	0.463	0.406	0.491
-22	0.571	0.494	0.714	0.451	0.562	0.496	0.718	0.449
-23	0.8	0.4	0.857	0.349	0.468	0.499	0.687	0.463
-24	0.342	0.474	0.8	0.4	0.25	0.433	0.468	0.499
المجموع	12.40	2.89	17.17	2.03	10.90	3.83	15.09	2.92

هذا مما يؤكد أن اكتساب اللياقة البدنية والحركية يساعد في تطوير سمات الشخصية الإيجابية. ومنها السمات الاجتماعية والتي تجعل الإنسان أكثر انبساطا مما تجعله أكثر احتكاكا مع أفراد مجتمعه وبالتالي أكثر احتكاكا مع معارفهم وقدراتهم بكل أنواعها (حركة، معرفة، مواقف اجتماعية، عاطفية، نفسية...) كما أن اكتساب الفرد لخبراته الحياتية - حركية أو معرفية عقلية... الخ هي نتاج تفاعله مع بيئته أو البيئات المختلفة، حيث تعبر الخبرات الكثيرة عن تفاعل واحتكاك الفرد في بيئات ومواقف مختلفة. فقد لاحظ الباحث أن الطالبات كن يركضن أثناء تمارين التحمل مع بعض والذكور مع بعض، وتبدو محاولة الانفصال هذه حتى في أداء التمرينات الثابتة، حتى أنهن كن يشترطن أن تؤدى اختباراتهن مع بعض دون الشباب. هذا رغم تشجيع المدرس للطالبات على مجاراة الطلاب في الإنجاز والعمل معهم أثناء التدريب والاختبارات.

إلا أنهن كن يملن للعمل بمفردهن بعيدا عن الطلاب، وحتى أنهن يعبرن عن عدم قدرتهن على مجاراة الطلاب في أدائهم، وهذا ما يؤكد قلة دافعية الطالبات نحو العمل أو تطوير أنفسهن بوجود الذكور وبالتالي ضعف تحصيلهن انفعاليا وحركيا. فحتى تتعلم بشكل مكتمل لا بد من الإحساس بالمثير ومن ثم إدراكه وهي الطريقة المثلى لخزن الخبرات الحركية والمعرفية في الدماغ البشري.حيث يشير (الوقفي؛ 1984) إلى أن الإحساس عملية استقبال للمنبهات التي تقع على إحدى الحواس، والإدراك عملية ترجمة للمحسوسات التي تنتقل إلى الدماغ على شكل رسائل ماهيتها نبضات كهربائية تسري عبر الأعصاب الحسية التي تصل إلى ما بين عضو الحس والدماغ. وعلى هذا فعملية الإحساس عملية فيزيائية تقوم بها أعضاء الحس، في حين أن الإدراك عملية بنائية بمعنى أن الإشارات الكهربائية الواصلة إلى الدماغ تتجمع ويركب منها مدرك كلي ذو معنى. فالإدراك إذن أكثر من الإحساس واكبر من كونه رد فعل لما ينتقل إلى الدماغ من احساسات، مؤكدا أن عملية الإدراك تتأثر بنوعين من المؤثرات أولهما مؤثرات خارجية أو موضوعية تتعلق بخصائص المنبه من حيث شكله أو لونه أو حجمه أو صوته أو رائحته والى غير ذلك من الأمور المتعلقة بالمنبهات المختلفة. وثانيهما ذاتية تتصل بحالة العضوية المدركة من حيث الخبرة الماضية وسلامة الحواس وسمات الشخصية والتوقعات والمزاج والمشاعر. وأن هذين النوعين من المؤثرات الخارجية والداخلية يتضافران معا في جعل العضوية تدرك ما تدركه بكيفية معينة، وتختار الاستجابة إلى منبه دون غيره من المنبهات. فالسمات الشخصية أحد المؤثرات على الإدراك مثلها مثل الخبرات السابقة والتوقعات والمزاج، وبما أن نتائج البحث أثبتت تحسن سمة الانبساط نتيجة لتحسن اللياقة البدنية لدى كلا الجنسين. وكون المراجع العلمية (البحيري،2001) (عبدالخالق، 1986) (اميمن،2003) تشير إلى أن الانبساطيين يتسمون بعدة سمات منها حب النشاط، والروابط الاجتماعية، والاشتراك في الانشطة الجماعية، وحب تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية ويتميزون بالتفاؤل ويميلون للعدوان وسهولة الاستثارة وحب المرح. وهذه سمات تساعد الفرد المكتسب لها في تعلم المهارات الحركية المختلفة، حيث تهيئ البيئة المناسبة لحدوث التعلم. ولذلك يرى الباحث أن ضعف التعلم للمهارات الحركية لدى الطالبات نسبة إلى الطلبة في كليات التربية الرياضية، وهي ظاهرة عامة يستشعرها المتخصصون في تعليم المهارات الحركية. قد يرجع إلى أسباب نفسية وشخصية يجب البحث عنها، وعن سبل تطوير الإيجابية منها والتي يعد اكتساب اللياقة البدنية العامة من أهمها. حيث أثبتت بيانات هذه الدراسة وكما أسلفنا تطور سمة الانبساط على حساب الانطواء لدى كلا الجنسين بعد تطور اللياقة البدنية، هذا مما يؤثر ايجابيا في تعلم المهارات الحركية. حيث يؤكد (محجوب، 2000) على أن طبيعة الفرد البدنية والذهنية والنفسية تقرر الطريقة والأسلوب المستعمل في الأداء، فبعض الأشخاص يكونون استعراضيين بينما آخرون يكونون انطوائيين وقد تنعكس شخصيتهم في طريقة أدائهم.

ويتضح من الجدول رقم (5) أن عدد العبارات التي اجتازت المعيار (0.5) على بعد الاتزان/ الانفعال لدى الإناث في الاختبار القبلي كانت (17) فقرة، فيما اجتازت (21) فقرة المعيار في الاختبار البعدي، وبالنسبة للذكور اجتازت (13) فقرة في الاختبار القبلي و(9) فقرات في الاختبار البعدي. كما يوضح الجدول رقم (6) أن مجموع متوسط الإجابات الصحيحة لدى الطالبات في الاختبار القبلي كان (14.78) بانحراف معياري (4.44) والبعدي (18.59) بانحراف معياري (2.63)، وللذكور (13.45) وبانحراف معياري (2.69) في الاختبار القبلي، و(9.17) وبانحراف معياري (4.11) في الاختبار البعدي، كما يتضح من قيم (ت) ودلالتها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي صاحب المتوسط الأكبر. هذا مما يدل على وجود اثر لتطور اللياقة البدنية في السمات الشخصية التي قد تؤثر في تعلم المهارات الحركية المختلفة لدى كل من الطالبات والطلاب. حيث يشير (التكريتي وطه؛ 1986) إلى انه لا بد لفهم مصطلح اللياقة البدنية بشمول مكوناتها أن نعلم أن الجسم البشري يتكون من مجاميع عضلية، وأجهزة وظيفية. وتحكمه الانفعالات النفسية والعاطفية في سلوكه اليومي، وتكون لياقة هذه العوامل مجتمعة هي اللياقة البدنية، وأي قصور في هذه العناصر أو أحدها يؤثر سلبيا على مستوى لياقة الفرد والعكس صحيح. كما اكد (Lee , 1993) ان الاطفال بحاجة الى اللياقة التي تؤهلهم لمواجهة الضغط الانفعالي والفراغ الزمني الناتج عن التكنولوجيا وذلك لحاجتهم لفضاء للعب ومجموعات من الافراد، والهواء النقي والحرية من جلسة المدرسة والمنزل وترى (محمود، 1988) ان الانفعال وقتيا عموما ويصل إلى قمة الشدة بشكل يتلاءم مع الموقف، ويخبو ويخمد إذا ما وجهه الفرد أو تغلب عليه أو إذا اختفى الموقف المثير للانفعال والقدرة على أن يتمثل للانفعال السوي بكل مداه علاوة على التوافق الجيد. ولكن عندما يصبح الانفعال مزمنا أو شديدا جدا فان التوازن يضطرب بشكل خطير.

الجدول رقم (5)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارين القبلي والبعدي على بعد (الاتزان/ الانفعال لأفراد) عينة البحث

الرقم	الذكور ن = 35				الإناث ن= 32			
	الاختبار القبلي		الاختبار ألبعدي		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
-1	0.971	0.166	0.6	0.489	0.781	0.413	0.906	0.291
-2	0.514	0.499	0.4	0.489	0.562	0.496	0.483	0.363
-3	0.342	0.474	0.228	0.419	0.531	0.499	0.75	0.433
-4	0.428	0.494	0.314	0.464	0.687	0.463	0.875	0.330
-5	0.542	0.498	0.571	0.494	0.656	0.474	0.781	0.413
-6	0.714	0.451	0.628	0.483	0.843	0.363	0.937	0.242
-7	0.457	0.498	0.314	0.464	0.562	0.496	0.718	0.449
-8	0.771	0.419	0.628	0.483	0.75	0.433	0.906	0.291
-9	0.342	0.474	0.2	0.4	0.593	0.491	0.531	0.499
-10	0.628	0.483	0.657	0.474	0.718	0.449	0.968	0.173
-11	0.257	0.437	0.114	0.318	0.812	0.390	0.406	0.491
-12	0.971	0.166	0.714	0.451	0.75	0.433	0.687	0.173
-13	0.771	0.419	0.314	0.464	0.593	0.491	0.593	0.491
-14	0.885	0.318	0.714	0.451	0.781	0.413	0.968	0.173
-15	0.371	0.483	0.085	0.279	0.375	0.484	0.812	0.390
-16	0.571	0.494	0.171	0.376	0.406	0.491	0.625	0.484
-17	0.6	0.489	0.571	0.494	0.812	0.390	0.906	0.291
-18	0.314	0.464	0.085	0.279	0.375	0.484	0.468	0.499
-19	0.885	0.318	0.628	0.483	0.906	0.291	0.968	0.173
-20	0.371	0.483	0.085	0.279	0.437	0.496	0.437	0.496
-21	0.314	0.464	0.2	0.4	0.406	0.491	0.875	0.330
-22	0.4	0.489	0.371	0.483	0.531	0.499	0.812	0.390
-23	0.771	0.419	0.457	0.498	0.468	0.499	0.75	0.433
-24	0.228	0.419	0.114	0.318	0.437	0.496	0.781	0.413
المجموع	13.45	2.69	9.17	4.11	14.78	4.44	18.59	2.63

والانفعال بمعناه المحدد الذي يأخذ به كثير من المحدثين يتسم بثلاث سمات:

1- هو حالة وجدانية عنيفة يصحبها اضطرابات فسيولوجية حشوية وتغيرات حركية مختلفة كانفعال الخوف والحزن والخجل والشعور بالذنب والرثاء للذات والضحك والشهوة الجنسية... وهذا لا ينفي أن تكون الانفعالات على درجات مختلفة من الشدة فهناك الانفعالات المعتدلة والانفعالات الحادة الثائرة.

2- هو حالة تبادر الفرد بصورة مفاجئة.

3- كما تتخذ صورة أزمة عابرة طارئة لا تدوم وقتا طويلا.

وعلى هذا تعرف (محمود؛ 1988) الانفعالات بأنها حالة جسمية نفسية ثائرة، يضطرب لها الإنسان كله نفسا وجسما،

أو بأنها حالة من الاهتياج العام تفصح عن نفسها من شعور الفرد وجسمه وسلوكه، ولها القدرة على حفزه على النشاط. كما تشير إلى انه يصاحب أي نوع من الانفعالات تغيرات بدنية خارجية وتغيرات فيزيولوجية داخلية، فالانفعالات الخاصة بالسرور، وعدم السرور، بالتوتر أو الراحة، بالقلق أو الاطمئنان إنما ينعكس تأثيرها المباشر علينا، وتتحكم الأعصاب بالدماغ بكافة أعضاء الجسد الأخرى.

أي انه بتأثير الانفعال على مراكز السيطرة العصبية تقل كفاءته بإصدار الأوامر بالاتجاه الصحيح، مما يجعل تصرفات الإنسان أكثر عشوائية. والطفل عندما يتعلم حركة ما أو المبتدئ يصل إلى التعب بسرعة اكبر من الإنسان المتمكن من المهارة الحركية أيا كان شكلها أو صعوبتها. وذلك لان الممرات العصبية قد اعتادت على تلقي الأوامر القادمة خلالها باتجاه أجزاء الجسم التي تتحرك بفعل هذه الأوامر لتشكل الأداء الحركي الذي نراه ظاهرا لأعيننا. وبالتالي يتعب من يحاول السيطرة على حركة ولا يوجد لديه خبرة سابقة عنها، فيما يؤديها من تعود عليها دون تعب. ولكن الحركات الخفيفة والمشكلة من الحركات الأساسية كالمشي والركض والجري والسحب والدفع والرمي والتعلق والتسلق والوثب.... هي حركات تعود عليها الإنسان في مجريات حياته الطبيعية للتنقل بهدف الوصول لأهدافه المختلفة خلال حياته اليومية، وبالتالي أصبحت آلية لا تكلفه الكثير من الجهود العصبية للقيام بها، والإنسان بعمر الشباب يجب أن يكون قد تعود عليها بشدد مختلفة، ولكن إنساننا المعاصر خلد إلى الراحة، وقلة الحركة فهو يبحث عنها ويعتبرها ميزة ايجابية في عمله أو مهنته وبالتالي فقد ما اكتسب من ميزات صحية بدنية وعقلية ونفسية كان يحققها بحركته أثناء طفولته من خلال تطور مجريات حياته.

كما يشير الجدول رقم (5) أيضا إلى أن الطلبة كانوا انفعاليين فأصبحوا يتميزون بسمة الاتزان بعد تطور لياقتهم البدنية، فيما نجد الطالبات يتميزن بالانفعال الذي زاد لديهن بعد اشتراكهن في برنامج اللياقة البدنية. حيث يرى الباحث أن ذلك قد يعود لاشتراك الطلبة مع الطالبات في المادة نفسها، حيث يتفوق الطلبة على الطالبات في أداء المتطلبات الخاصة بالوحدات التدريبية في المحاضرات الخاصة في هذه المادة. كما يتفوق الطلبة في التحصيل في هذه المادة، يواكبه تسليم الإناث بفكرة تميز الذكور بالسمات البدنية والشخصية التي يزرعها المجتمع لديهن. إضافة لميل الطلبة لإظهار سمة القوه في حضور الطالبات مما يجعلهن حساسات في كثير من المواقف الموجهة إليهن وخاصة أثناء التقييم أو محاولة التوجيه في سبيل المساعدة على اكتساب السمات البدنية والحركية. مما يجعلهن في حفز دائم أو مستويات حفز أعلى من الحد الطبيعي تثبت لديهن سمة الانفعال. فيما الطلبة يرضون بالمستوى الذي يصلون إليه في تطورهم حيث أنهم دائما يشعرون ويعبرون عن ذلك من خلال الراحة التي يستقبلون بها درس اللياقة البدنية. فيما الطالبات دائمات الطلب من المدرس أن يطبق عليهن معيار خاص للتقييم وبالتالي درجة حدة الحفز الايجابية تكون اقل. وخاصة أن مجتمع الرجال يحبون أن يشعروا بالقوة اتجاه الأنثى حتى أن بعض الطلبة يرون ويعبرون بأنه ليس مهماً لديهم أن يحصلوا على علامة عالية في المادة بقدر أهمية الحصول على علامة أكثر من أعلى طالبة. وبالتالي لا بد من مراعاة نظرة الرجل لنفسه ونظرة المرأة لنفسها من خلال وضع برامج اللياقة البدنية فإذا لم تتساو السمات البدنية قبل بدء البرنامج ينصح بفصل الجنسين. حيث يشير (خاطر وآخرون؛ 1978) إلى أن النشاط الذي يقوم به المدرس أثناء تعليم فعالية ما، ما هو إلا مثيرات ينتج عنها إحساس التلميذ بالرغبة في إشباع حاجة ما عن طريق هدف معين هو السيطرة على الأداء الذي يتحدى قدراته. حيث تخل هذه الرغبة بحالة التوازن النفسي للتلميذ الذي يتوتر داخليا، وهذا التوتر هو الذي يدفع التلميذ للقيام بسلوك معين، حيث يستمر التوتر معه حتى يشبع حاجته بالسيطرة على الأداء مثلا والذي يعيده لحالة التوتر النفسي الداخلي.

ولذلك نجد أن الإناث استمررن بالتوتر حتى زادت السمة لديهن وذلك لاستمرار عدم القدرة على مجاراة الطلبة في تحصيلهم المدح والثناء نتيجة الأداء. حيث انه وبالرغم من تطور لياقتهن البدنية بقي مستوى لياقتهن ضعيفا مقارنه بالذكور لتميزهم عليهن قبل البدء بتطبيق البرنامج، أي كون الذكور يتسمون طبيعيا بالقوة والتحمل والسمات البدنية المختلفة أكثر من الإناث. ويرجع ذلك لطبيعة حياتهم في المجتمع، وما يطلب أداؤه منهم في بيئتهم، والقيود التي يفرضها الإناث على أنفسهن باسم نظرة المجتمع لكونهن إناثا، وبذلك ثبتت لديهن سمات الانفعال فيما قلت لدى الذكور الذين أصبحوا أكثر اتزانا.

يتضح من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي لدى الجنسين (ذكوراً/ وإناثاً). حيث أن متوسطه أعلى على بعد الانبساط، هذا مما يدل على تميز العينة من الإناث بالانبساط وان الذكور أصبحوا أكثر انبساطا بعد تطور اللياقة البدنية لديهم والذي يعد سمة إيجابية في مجال تعلم المهارات الحركية، فالطالب المنطوي لا يتعرف على

الكثير من المفاهيم المعروفة في المجتمع، هذا مما يقلل حصيلة خبراته المعرفية. كما يؤكد الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على بعدي (الانفعال – الاتزان) حيث أصبح الذكور أكثر اتزانا فيما أصبحت الإناث أكثر انفعالا. هذا مما يؤكد اثر تطور اللياقة البدنية وظروف الحصول عليها على السمات الشخصية التي قد تساعد في اكتساب المهارات الحركية وأصول المعرفة الأخرى. ولذلك يجب أن يأخذ المربون الواضعون لبرامج اللياقة البدنية أو تعليم المهارات الحركية بنظر الاعتبار طبيعة تركيب المجتمع وكيف ينظر أفراده لبعضهم أو لأنفسهم. لان ذلك يعبر عن أهدافهم والطرق التي قد تستخدم لدفعهم من اجل التعلم، فأهداف الفرد خلال موقف معين تعبر عن جزء من تركيب شخصيته حيث يشير (لنويا ؛ 2002) الى أن المشاركة في أي نشاط رياضي لا تقتصر على المشاركة البدنية فقط، فأنت لست في الملعب أو القاعة بعضلاتك وقلبك وبعظامك فقط وانما معك شخصيتك وتوجهاتك ومخاوفك وهمومك. وبما أن هدفنا تهيئة الظروف المناسبة للتعلم الحركي من سمات بدنية وحركية وسمات شخصيه إيجابية للتعلم. فلا بد من مراعاة الحوافز الاجتماعية المؤثرة على شخصية الفرد والتي تدفعه للعمل من اجل إبراز سمات الإيجابية لديه في محيطه الاجتماعي. فكل من الجنسين في أي بيئة اجتماعية ينظر إلى تميز الآخر بالسمات التي وضعت في تركيبته الجسمية محاولا الوصول إليها إذا كان مثابرا. أو مسلم بعدم القدرة على الوصول لها مؤثرا بذلك على قدرته على تعلم المهارات الحركية من خلال نظرته أو تقييمه لصعوبة أو سهولة هدفه. وتطوير السمات البدنية تصنع ثقة الطالب بقدراته. كما أن سمات الشخصية المتمثلة (بالانطواء-الانبساط) أو(الانفعال – الاتزان) تمثل محورا لإحداث التغيرات في قدرات الطلبة. فقد يؤثر وجود الطلبة نتيجة لاختلاف قدراتهم سلبيا في شخصيتهم فيجعلهم أكثر انطواء وانفعالا، وقد يؤثر إيجابيا بجعلهم أكثر انبساطا واتزانا وأكثر قدرة على التعلم. فإذا لم تكن الفترة كافية والظروف الاجتماعية مهيأة لإزالة الفروق بين الجنسين فان فصلهم أفضل في أثناء تطبيق برامج اللياقة البدنية والحركية وكذلك أثناء تعلم المهارات الحركية.

الجدول رقم (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيم (ت) ودلالتها لدى عينة البحث(ذكور/ وإناث) على بعدي(الانبساط- الانطواء) (الانفعال الاتزان)

البعد	الذكور ن= 35						الإناث ن =32					
	الاختبار القبلي		الاختبارالبعدي		قيمة(ت)	ألدلاله	الاختبار القبلي		الاختبارالبعدي		قيمة(ت)	الدلالة
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
الانبساط- الانطواء	12.40	2.89	17.17	2.03	10.89	0.00	10.90	3.83	15.09	2.92	7.16	0.00
الاتزان- الانفعال	13.45	2.69	9.17	4.11	6.45	0.00	14.78	4.44	18.59	2.63	5.15	0.00

اما بالنسبة للفرض الثاني الذي يعالج الهدف الثاني للبحث فينص على ان للبرنامج التدريبي المقترح الخاص بتطوير اللياقة البدنية تأثيرا دالا احصائيا في تطوير بعض السمات الشخصية لدى كل من الذكور والاناث والذي توضحه البيانات الواردة في الجدول رقم (7) حيث يشير الجدول رقم (7) الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبليين للذكور والإناث على كلا البعدين. فيما يتضح أيضا وجود فروق بين الاختبارين البعديين للذكور والإناث، هذا مما يؤكد اثر تطور اللياقة البدنية في تطوير سمة الانبساط على حساب الانطواء، والاتزان- على حساب الانفعال للذكور أكثر منها للإناث. فالتأثير متبادل بين مكونات اللياقة (البدنية، النفسية والشخصية، الاجتماعية، الصحية الوظيفية، والمهارية....) فكل مكون منها يؤثر في تطوير المكونات الأخرى، حيث يرى الباحث أن ذلك قد يعو د لطبيعة تفاعل الطلبة الذكور مع الحياة أكثر من الإناث؛ نتيجة للثقة الاجتماعية التي يشعر بها الطلبة الذكور حيث يدعم المجتمع لديهم سمة الحركة والتفاعل معها فيما يدفع الطالبات إلى السكون والرزانة، التي رغم تطور لياقة كل من الذكور والإناث إلا أن متوسطات تحصيل الطالبات على الاختبار بقيت اقل في قيم الانبساط واعلى في قيم الانفعال من الذكور، وبالتالي قد يكون هذا هو العقبة أمام قلة التطور في الأداء الحركي أو ضعف القدرة على تعلم المهارات الحركية لدى الإناث. مما يجعل الباحث يؤكد ضرورة فصل الطلبة عن الطالبات أثناء تعلم المهارات الحركية إذا أردنا أن نزيد من تحصيلهن الحركي حيث تشير (Haywood and

(Getchell; 2001 الى انه لا يوجد فروق بين كافة مراحل البالغين في دوافعهم الذاتية نحو النشاط البدني، ولكن الفروق كانت بين الذكور والاناث؛ فالاناث لديهن انخفاض في دوافعهن الذاتية مقارنة بالذكور، حيث يرتبط ذلك عادة بقلة استخدامهن للنشاط ولشعورهن بوجود دعم اجتماعي اكثر للرجال على الممارسة ولذلك يستمر الرجال في الاشتراك في هذه الانشطة. كما يشير (بدوى؛ 1997) الى انه يوجد نمط واضح لشخصية المرأة الرياضية في المجتمعات المتحضرة وانها لم تعد المرأة المشبهة بالرجال، مع اقتناع المجتمع بان المرأة تتمتع بقدرات تستطيع بها المنافسة والصراع مثل الرجل. مؤكدا ان نسبة كبيرة من السيدات في مجتمعاتنا لا يستطعن ممارسة الرياضة نتيجة لبعض التقاليد التي تتمسك بها بعض المجتمعات، اضافة الى ان الاديان تحمي المرأة من ممارسة الرياضة بصورة تكون فيها عرضة لابراز عوراتها امام المشاهدين، وهنا لا يجب القاء اللوم على التقاليد أو الاديان التي تحد من مشاركة المرأة في بعض اللعبات، ولكن المطلوب ايجاد المجال الذي تستطيع فيه المرأة ان تمارس انشطتها الرياضية دون ابتذال أو خروج عن مقتضيات الدين والتقاليد كما تفعل الان كثير من الدول الاسلامية. وبذلك يرى الباحث ان ممارسة اللياقة البدنية المتوفرة لكافة افراد المجتمع بكافة مستوياتهم العمرية والفكرية هي من الفعاليات الرياضية السهلة الضبط بما يتناسب مع المجتمعات لتوفر الامكانيات للتمشي مع متطلبات هذه المجتمعات، وفي نفس الوقت تساعد في تحصيل الفوائد الجمة كضبط الانفعالات التي تجعل الفرد اكثر سيطرة على قدراته لتعلم العديد من المهارات الحركية الرياضية والحياتية التي تترك عند الاناث مثلا نتيجة للافتقار للياقة البدنية اللازمه أو عدم ضبط استخدام بعض السمات البدنية والحركية نتيجة الانفعال لدى استخدام اقصى طاقة بدنية أو التخاص مثلا من الانطواء الذي يقلل فرص احتكاك الفرد مع الاخرين وبالتالي تفوته فرص انتقال التعلم الموجه من الاخرين. حيث يشير (إبراهيم؛ 1971) إلى أن اللياقة البدنية تهدف بالدرجة الأولى إلى استخدام الجسم وسيلة للنشاط البدني والحركي المطلوب واداء المهارات العامة والخاصة فلا بد من تعاون كافة مفردات اللياقة الأخرى متضامنة لإخراج النشاط متكاملا فمن غير الممكن النظر إلى اللياقة البدنية وحدها بل يكون النظر إليها في ضوء مدى تأثيرها بالعوامل العقلية والانفعالية والوظيفية والاجتماعية، فالإنسان يعمل وحدة كاملة وليس أجزاء منفصلة. وتشير (ابو عوف؛ 1997) الى ان اللياقة البدنية تعكس الكثير في بناء الفرد المتكامل، طفلا كان أو شابا أو كهلا فتحقق أهدافاً منها:

الجدول رقم (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للذكور والإناث على بعدي (الانبساط/الانطواء)و(الانفعال/ الاتزان)وقيم (ت) ودلالتها للفروق بين الاختبارين القبليين والبعديين للذكور والإناث

البعد	الاختبار القبلي						الاختبار ألبعدي					
	الذكور		الإناث		قيمة (ت)	الدلالة	الذكور		الإناث		قيمة (ت)	الدلالة
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
الانبساط الانطواء	12.00	2.89	10.90	3.83	1.80	0.075	17.17	2.03	15.09	2.92	3.40	0.00
الاتزان الانفعال	13.45	2.69	14.78	4.44	1.49	0.141	9.171	4.11	18.59	2.63	11.04	0.00

1- الارتقاء بمستوى الفرد بدنيا وفسيولوجيا والحفاظ على صحته والوقاية من امراض العصر.
2- تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.
3- الاستجابة لحاجات الجسم الى الحركة والنشاط.
4- الارتقاء بقدرات الفرد الشاملة بما يسهم في رفع معدلات ادائه ويحقق تنمية اقتصادية.
5- شغل الوقت الحر بما يعود على الفرد بالنفع البدني والصحي والنفسي والاجتماعي.

ويرى الباحث ان هذه الفوائد للياقة البدنية قد تؤثر ايجابيا في دفع الافراد لتنمية سمات الاتزان على حساب الانفعال، والانبساط على حساب الانطواء في شخصيتهم، والسمات الشخصية الايجابية التي يتحلى بها الفرد تجعله دائما مندفعا

نحو العمل وتحقيق النجاح في أداءاتها البدنية والحركية والعقلية والانفعالية، حيث تشير نتائج الدراسات التي أجراها (Seist; 1968) (عبد الرحمن؛ 1983) (عمر؛ 1993) إلى وجود علاقة ارتباطية بين السمات الشخصية وبين عناصر القدرة الحركية واللياقة البدنية. كما يؤكد احمد أمين فوزي (خاطر وآخرون؛ 1978) على أن السمات الشخصية تؤثر وتتأثر بالمجال الذي توجد فيه، بمعنى أنها تؤثر وتتأثر بالممارسة، فعن طريق ممارسة ألانشطه الرياضية تنمو الشخصية. حيث يتم التركيز على أحد سماتها أو بعضها تبعا للهدف الذي تسعى الخطة التربوية إلى تحقيقه. ومدرس التربية الرياضية الناجح هو الذي يستطيع أن ينظم الممارسة بحيث تسمح للتلميذ (ذكراً أو انثى) باكتساب بعض السمات المدرجة بالخطة وفي نفس الوقت تتناسب هذه الممارسة مع السمات الشخصية المتكونة عند التلاميذ لتمكنهم من التفاعل مع موضوع التعلم. وتشير (عمر؛ 1993) إلى أن هناك العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت السمات الشخصية وعلاقتها بالتفوق الرياضي كدراسة (Burton;1960) (Knapp;1965) (Oglive and Tutko;1967)، (Newman;1970) (مسعد وفرغلي؛ 1976)، (إسماعيل؛ 1979)، (الخضري 1981)، (علاء وآخرون؛ 1982).

كما يؤكد (Suinn; 1980) من خلال اطلاعه على عدد كبير من الأبحاث والدراسات العلمية أن الرياضيين يتميزون عن غير الرياضيين بعدد من سمات الشخصية؛ فالرياضيون يميلون إلى أن يكونوا متزنين، مستقرين انفعاليا، وأكثر انبساطية. باستثناء راكضي الماراثون والضاحية حيث يكونون إلى حد ما أكثر انطوائية بالنسبة لممارسي الانشطة الرياضية. كما أكدت دراسة (Benet and Highlen; 1979) والتي أجرياها للتعرف إلى بعض الخصائص النفسية للمصارعين على وجود فروق في السمات الشخصية بين اللاعبين الفائزين وغير الفائزين. كما يعتقد (Singer; 1975) أن شخصية الممارس للنشاط الرياضي تتغير نحو الأفضل بسبب الخبرة التي يكتسبها الممارس عند ممارسته للألعاب الرياضية. ويمكنه بواسطة الممارسة تطوير بعض سمات الشخصية واكتساب مستوى اكبر من النضج الانفعالي والسمات القيادية مقارنة بالشخص الذي لا يمارس أنشطة رياضية. ولذلك يرى الباحث ضرورة التأكيد انه في زمان الضغوط النفسية والتي لا يسلم منها أي شخص في مجتمعنا ذكورا واناثا. فانه يوجد في متناول أيدينا شيء لا نستخدمه في سبيل التقليل من اثر السمات الشخصية غير الايجابية التي تؤثر أثناء التعلم للمهارات الحركية وهي تمارين الجهد البدني المنخفض الشدة، كتمارين اللياقة البدنية التي تتميز بسهولة الواجبات الحركية المطلوبة، بحيث لا توقع أعباء فكرية على الدماغ في سبيل إنجازها. وبالتالي لا تغير فقط من اتجاه الانفعالات التي نتعرض لها بحيث نرتاح من ضغوط العمل ومتطلبات الحياة ولكنها تغير من اتجاه الانفعالات وفي ذات الوقت من كمها. فهي انفعالات سهلة تتناسب ومقدار ما يتعرض له الإنسان في بيئة هذه التمارين والتي هي حركات بسيطة متوقعة لا صعوبة فيها ولا أعمال فكرية سلوكية معقدة ترهق العقل. فهي تغير اتجاه الفكر إلى جوانب التفكير التي لا تقع ضمن ضغوط العمل ومتطلبات الحياة. وبنفس الوقت تساهم في خلق بيئة مناسبة للتعلم لكلا الجنسين وخاصة للمهارات الحركية التي قد تتميز بصعوبتها.

الجدول رقم (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارين القبلي والبعدي على بعد (الكذب) لأفراد عينة البحث (ذكور / وإناث)

الرقم المتسلسل للعبارات	الذكور ن = 35				الإناث ن= 32			
	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار ا لبعدي	
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف
-1	0.531	0.507	0.468	0.507	0.685	0.471	0.571	0.502
-2	0.468	0.507	0.375	0.491	0.314	0.471	0.314	0.471
-3	0.625	0.491	0.593	0.498	0.514	0.507	0.142	0.355
-4	0.437	0.504	0.406	0.498	0.542	0.505	0.428	0.502
-5	0.375	0.491	0.343	0.482	0.571	0.502	0.685	0.471

-6	0.468	0.507	0.437	0.504	0.371	0.490	0.228	0.426
-7	0.531	0.507	0.375	0.491	0.314	0.471	0.257	0.443
-8	0.375	0.491	0.343	0.482	0.542	0.505	0.571	0.502
-9	0.656	0.482	0.375	0.491	0.514	0.507	0.400	0.497
المجموع	4.371	1.436	3.600	1.364	4.468	1.319	3.718	1.611

ويتضح من الجدول رقم (8) بالنسبة لبعد الكذب أن أفراد العينة من الطلاب والطالبات قد حصلوا على متوسط درجات للإجابات الصحيحة اقل من (4) أو (5) درجات في كلا الاختبارين القبلي والبعدي. هذا مما يدعو لقبول إجاباتهم أو ردود أفعالهم على الاختبار أي أنهم صادقين في ردود أفعالهم، حيث يستخدم مقياس الكذب المكون من (9) فقرات لقبول أو رفض جواب الفرد. فالدرجة المرتفعة تشير إلى رغبة المفحوص في اختيار إجابات مرغوبة ومقبولة اجتماعيا مما يدعو لاستبعاد إجابته، فمن يحصل على (4) أو (5) درجات صحيحة فما دون يعد صادقا أو تقبل إجابته، ومن يحصل على (6) إجابات صحيحة فما فوق تستبعد إجابته.

5. الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

1. هناك دور كبير لتطور اللياقة البدنية في تطوير السمات الشخصية لدى الطلبة عينة البحث(ذكور/ وإناث)
2. تميزت الطالبات بالانطواء قبل تطبيق برنامج اللياقة البدنية وبالانبساط بعد التطبيق فيما تميز الذكور بالانبساط في الاختبار القبلي وأصبحوا أكثر انبساطا بعد تطور لياقتهم البدنية.
3. تميز كل من الطلبة والطالبات بالانفعال قبل تطور لياقتهم البدنية وكانت الطالبات أكثر انفعالا.
4. أصبح الطلبة أكثر اتزانا بعد تطور لياقتهم البدنية، فيما الطالبات أكثر انفعالا.

التوصيات:

1. إجراء بحوث للتعرف إلى اثر اللياقة البدنية في تنمية أو ضبط السمات الشخصية لدى الأطفال أو المراهقين أو اللاعبين في المنافسات.
2. تشجيع الطالبات الاناث على الاهتمام بلياقتهن البدنية لما تحققه من فوائد على صعيد ضبط الانفعالات والتي تساعدهن في تعلم المهارات الحركية اثناء الدروس العملية في الكلية.
3. الاهتمام باللياقة البدنية المجتمعية من خلال وضع برامج لليافة البدنية مقننة يستفيد منها كافة أفراد المجتمع، يشترك في وضعها المدرسون في كليات التربية الرياضية وتثبت فائدتها العلمية.
4. نشر الوعي بأهمية اللياقة البدنية بين اللاعبين والطلبة في الجامعات، وطلبة التربية الرياضية خاصة.
5. أن تلعب المؤسسات الرياضية في المملكة دورا أكثر فاعلية في توعية المجتمع بشكل عام والمجتمع الرياضي بشكل خاص بأهمية اللياقة البدنية على مستوى البدن والنفس على حد سواء.
6. ضرورة فصل الطلبة الذكور عن الإناث في مواد اللياقة البدنية والمواد الخاصة بتعلم المهارات الحركية المختلفة حتى لا يؤثر اجتماعهم سلبا على شخصياتهم وأحوالهم النفسية وذلك للخصوصية التي تتميز بها المجتمعات العربية.

المراجـع

إبراهيم؛ موسى فهمي، 1971، اللياقة البدنية والتدريب الرياضي دار الكتب الجامعية، مصر.

ابو عوف؛ صفية عبد الرحمن، 1997، اللياقة البدنية للطفل وانعكاساتها على بناء المواطن الصالح واثر ذلك على الانتاج في المجتمع المصري والعربي المؤتمر العلمي الدول الثاني لرياضة المرأة، الاسكندرية.

اميمن؛عثمان علي، 2003، قياس الشخصية (المقاييس والطرق الاسقاطية)، جامعة المرقب، طرابلس، ليبيا.

أنويا؛ تيرس عوديشو، 2002، دليل الرياضي للإعداد النفسي، ط2، دار وائل للنشر، عمان، الاردن.

البحيري؛ عمر محمود، 2001، سمات الشخصية لدى لاعبات المنتخبات الوطنية في الألعاب الجماعية في الأردن. رسالة

ماجستير غير منشورة – كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.
بدوي؛ عصام الدين محمد، 1997، تطور رياضة المرأة في مائة عام (1896 – 1996) المؤتمر العلمي الدول الثاني لرياضة المرأة، الاسكندرية.
بني هاني، زين العابدين، 2004، دراسة لأبعاد شخصية طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، المجلد (19) العدد (1).
بني هاني، زين العابدين، 1999، دراسة تحليلية لأبعاد شخصية لاعبي كرة اليد في الاردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.
التكريتي؛ وديع ياسين وياسين طه محمد علي، 1986، الإعداد البدني للنساء، جامعة الموصل، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، العراق.
حسن؛ سليمان علي، 1983، المدخل إلى التدريب الرياضي، جامعة الموصل، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، العراق.
حسن؛ هناء عبد الوهاب وحمدي أبو زيد، 1997، اثر برنامج مقترح للمشي والجري على بعض المتغيرات والأعراض الفسيولوجية والبدنية والنفسية المصاحبة للمرأة في سن اليأس. المؤتمر العلمي الدولي الثاني لرياضة المرأة " المرأة والطفل رؤية مستقبلية من منظور رياضي " جامعة الاسكندرية / كلية التربية الرياضية للبنات 21 - 24 أكتوبر.
حسين؛ قاسم حسن وعبد علي نصيف، 1987، علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، ط 2، جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، العراق.
حمدان، ساري احمد ونورما عبد الرزاق سليم، 2001، اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار وائل للنشر، عمان، الاردن.
خاطر، احمد وآخرون، 1978، دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية، الإسكندرية، دار المعارف.
الخولي؛ أمين وأسامة راتب، 1982، التربية الحركية، دار الفكر العربي، مصر.
سلامه؛ إبراهيم واحمد خاطر؛ واحمد أمين فوزي؛ وعصام محمد أمين حلمي؛ وعلي محمد مطاوع، 1969، دراسات في اللياقة البدنية، الإسكندرية، مكتبة نبع الفكر.
سليمان، محمد فضل، 1995، دراسة سمات شخصية لاعبي كرة اليد في الاردن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.
السنتريسي؛ احمد محمد عبد المعز، 1976، دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية للاعبي المنازلات الفردية، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.
عبد الخالق؛ احمد محمد، 1986، استخبارات الشخصية،مقدمه نظرية ومعايير مصرية، دار المعارف، مصر.
عبد الرحمن؛ عزيزة، 1983، التفوق في مادة الجمباز وعلاقته ببعض القياسات الانثروبومترية والسمات النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة، بحث منشور، المؤتمر العلمي الأول لدراسات وبحوث التربية الرياضية، الجزء الثاني.
علاوي؛ محمد حسن، 1992،علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
عمر؛ منى محمود عبد الحليم، 1993، دراسة لبعض سمات الشخصية وعلاقتها ببعض القدرات الادراكية الحس حركية للطالبات المتفوقات في مادة التمرينات، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات، العدد 4 يناير.
الكركي، فراس محمد، 1993، دراسة أبعاد الشخصية الرياضية في المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.
محجوب؛ وجيه، 2000، موسوعة علم الحركة (التعلم وجدولة التدريب)، بغداد، وزارة التربية، المطبعة الوطنية.
محمود؛ هناء صالح، 1988، الانفعالات النفسجسمية وإمكانية التقليل من حدتها باستعمال تمارين الارتخاء التصاعدي، المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية، الجزء الثاني، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، العراق 21- 22 نيسان.
مطاوع؛ علي محمد وعلي خليفة الهنشري، 1993، السمات الشخصية المرتبطة بالإنجاز الرياضي للاعبي فرق المقدمة في بطولة الجمهورية الليبية لكرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة الإسكندرية / كلية التربية الرياضية للبنات، العدد 4 يناير.
المنصوري؛ علي المهدي يحيى، 1978، دراسة مقارنة بين التلاميذ المتفوقين رياضيا والتلاميذ غير الرياضيين في بعض مكونات الشخصية، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.
المنصوري؛ علي يحيى، 1973، الاتجاهات الطبيعية للثقافة الرياضية، الطبعة الأولى، القاهرة.
النجادة، رباح محمد، 1997، الاختلافات بين الجنسين وتاثيرها على الاداء الرياضي، المؤتمر العلمي الدولي الثاني لرياضة المرأة "المرأة والطفل رؤية مستقبلية من منظور رياضي" جامعة الاسكندرية / كلية التربية الرياضية للبنات 21 - 24 أكتوبر.
الهجرسي؛ سامية وماجدة محمد إسماعيل؛ وهديات احمد حسنين، 1986، العلاقة بين بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية والبدنية ومستوى الأداء في رياضات التمرينات الفنية الحديثة. المؤتمر الرياضي الأول، كلية التربية الرياضية / الجامعة الأردنية من 1- 4 تشرين الأول.
الوقفي؛ راضي، 1984، مقدمه في علم النفس، ط1، دار الندوة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
Chan, Kai-Ming and Micheli, Lyle, J. 1998. Sports and Children ,Human Kinetics ,U.S.A.
Gill, Diane L. 2000. Psycholoical Dynamics of Sport And Exercise " Second Edition , Human Kinetics, U.S.A.

And Practice, Boundary Row London.

Marens, R. 1996. Intensive Participation In Childrens Sports, Champaign, Human Kinetics, U.S.A.

Seist, F.D. 1968. Psychol of Superior Athielte". Macmillan Co., London, 23.

Singer, N.R. 1980. Motor Learning and Human performance. 3rd edition; Macmillan Publishing Co., Inc., New York.

Singer, Robert. 1975. Myths and Truths in Sports Psychology". New York, Harper and Row Publish.

Suinn, RichardM. 1980. Psychology in Sport. Minnesotac Burgess Company, U.S.A.

Hagland, Y. Edman, G. Orel. 1990. Does Swedish a Mateur Boxing Lead to Chronic Brain Damage". I.A. Retrospective Medical, Neurological and Personality Trait Study", acta, Neurologica Scand in Avica, Copenhagen, Denmark.

Haywood, Kathleen M. and Getchell, Nancy. 2001. *Life Span Motor Development*, 3rd edition , Human Kinetics.

Highlen, P.W. and Bennett, B. 1979. Psychological Characteristics of Successful and Nonsuccessful Elite Wrestlers an Exploratory Study. *Journal of Sport Psychology*, 1, 123-137.

Lee, Martin. 1993. Coaching Children In Sport Principles

The Effect of Developing Physical Fitness in Developing Some Positive Trails

Qasem M. Khwaileh*

ABSTRACT

The effect of developing physical fitness in developing some positive personality traits which enhancing learning of movement skills through faculty of sport sciences students (male / female). This study aimed to Know the effect of physical fitness enhancing in developing the positive personality traits which enhancing learning of movement skills (neuroticism, introversion) through 67 students (35 male, 32 female), whom registry in the first semester from the first stage students in Sport Science faculty /Mutah University. The personality questionnaire, which used to the test the personality traits designed by "Eysenk", after the data was collected, it was analyzed by means S.D, and T, test.

The results indicated that there is an effect for enhancing physical fitness in developing the personality traits. Female was recognized as introversion and neuroticism in the pre test، and lower introversion and more neurotic in the post test. While mails have a small level of introversion, neuroticism in the pre test and lower of introversion and. Neuroticism in the post test.

Keywords: Physical Fitness Level, Personality, Traits.

* Faculty of Physical Sciences , Mu'tah University, Jordan. Received on 16/10/2005 and Accepted for Publication on 8/10/2006.