



**The role of psychological compatibility in improving the skill performance
level of some jumps in rhythmic exercises**

Dr. Aida Khalifa Saeed Dawood

**Faculty of physical education and Sports Sciences/ University of Zawiya/
Libya**

aeadhawoud@gmail.com

Abstract.

The study aims to identify the level of psychological compatibility of all types, family compatibility, health ,emotional ,and social among female students specializing in artistic exercises ,as well as knowing the relation ship between the four types of psychological compatibility and the level of skillful performance of leaps in exercises ,the researcher chose the sample by the intentional method for all female students specializing in exerses, and their number was 15 student, and the research used psychological compatibility tests to measure compatibility and skill performance tests for leaps in exercises .the results revealed that family compatibility was superior to other types of compatibility, and there was a positive correlation between the psychological compatibility and the level of performance for some jumps, the researcher recommended the necessity of psychological preparation when training and learning female students during lectures, and researching psychological factors to develop the training process for female students.

Keywords: Psychological compatibility, skill performance, jumps, rhythmic exercises



دور التوافق النفسي في تحسين مستوى الاداء المهاري لبعض الوثبات في التمرينات الايقاعية

د. عايدة خليفة سعيد داود

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الزاوية - ليبيا

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوي التوافق النفسي (التوافق الاسري- التوافق الصحي - التوافق الانفعالي - التوافق الاجتماعي)، فضلاً عن العلاقة بين التوافق النفسي بأنواعه الأربعة ومستوى الأداء المهاري للوثبات في التمرينات الفنية الايقاعية لدى طالبات التخصص في التمرينات الفنية، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لأجل الوصول الى اهداف الدراسة، قامت الباحثة باختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية والتي تمثلت بجميع طالبات التخصص لمادة التمرينات الفنية الايقاعية وللعام الدراسي الجامعي (2018-2019م) والبالغ عددهم (18) طالبة، فيما تم استبعاد (2) منهن نظراً لأصابتهم وبالتالي يكون عددهن (16) طالبة ، فيما استعملت الباحثة اختبارات التوافق النفسي المكون من 140 فقرة وموزعة على أربعة ابعاد هي التوافق الاسري - التوافق الصحي - التوافق الانفعالي - التوافق الاجتماعي موزعة الفقرات بالتساوي بواقع 35 فقرة لكل بعد، فضلاً عن اختبارات الاداء المهاري للوثبات في التمرينات، وبعد اجراء الاختبارات خرجت الدراسة بأهم الاستنتاجات وهي امتلاك الطالبات على توافق أسري يتفوق مقارنة على بقية انواع التوافق النفسي لدي الطالبات في مادة التمرينات الفنية الايقاعية، فضلاً عن ان هناك علاقة ارتباط موجبة بين التوافق النفسي ومستوي الاداء لبعض الوثبات في التمرينات، فيما اوصت الباحثة بضرورة الاعداد النفسي عند تدريب وتعلم الطالبات خلال المحاضرات وكذلك البحث في العوامل النفسية لتطوير العملية التدريبية لدي الطالبات .

الكلمات المفتاحية: التوافق النفسي، الأداء المهاري، الوثبات، التمرينات الايقاعية.



المقدمة ومشكلة البحث:-

يعد التوافق النفسي من اهم المجالات التي تتطلب الاهتمام نظرا لما يترتب عليه من تلبية حاجات الانسان النفسية والاجتماعية وهو ناتج من العلاقات المتبادلة بين الفرد والبيئة المادية والاجتماعية المحيطة به. وبالعكس فان الاخفاق في تحقيق التوافق يجعل الفرد في صراعات نفسية مستمرة تمتص جزء كبير من طاقته فيكون عرضه للتعب العصبي والنفسي لأقل جهد يبذله فيكون نافذ الصبر وسريع الغضب مما يؤدي الى تدهور صحته النفسية والى سوء علاقاته الاجتماعية مع الاخرين.

وقد فسر البعض التوافق النفسي بأنه عملية اشباع الحاجات النفسية والاجتماعية، ولا يتكفل الشخص بتنظيم اشباع حاجاته فحسب، بل هو قد يتعرض لصراع بين هذه الحاجات، وفي هذه الحالة تنشأ مشكلات التوافق لديه ويصبح عليه ان يحل هذا الصراع وان يتعلم كيف يواجه المواقف التي يتصارع فيها.

ومن هنا تبرز اهمية التوافق النفسي باعتباره المعبر في امكانية الفرد تحقيق رغباته وحاجاته بما يحقق له الاشباع والرضى النفسي، وان التوافق النفسي بأنواعه الاسري والصحي والانفعالي والاجتماعي الجيد يعمل على تحسين قدرة الفرد الرياضي في انفعالاته وحسب المواقف التي تواجهه اثناء الاداء، فالتوافق الداخلي للفرد هو المعيار الذي يحكم به علي سلامة صحته النفسية. (صبري، 2016، 47).

ان التمرينات الفنية الايقاعية عبارة عن حركات بدنية تشكل الجسم وفق لقواعد خاصة، تراعي فيها الاسس التربوية والمبادئ العملية وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى من الاداء الرياضي، فهي تحتاج من اللاعب توافقا نفسيا جيدا لما له دور في اداء الحركات والوثبات الأساسية، تعد الوثبات إحدى المهارات الحركية الاساسية في مادة التمرينات الفنية الايقاعية والتي تحظى بجانب كبير من الاهتمام سواء في الجمل الحرة او بالأدوات، والوثبات يتم تدريسها في مقرر لطالبات التخصص بكلية التربية الرياضية جامعة صبراتة.

لذا برزت أهمية الدراسة في تسليط الضوء على التوافق النفسي ولما له أهمية في الحركات الرياضية لذا رأت الباحثة الى دراسة العلاقة بين التوافق النفسي وملاحظة تأثير ذلك على اداء المهارى للوثبات في التمرينات الايقاعية.



مشكلة الدراسة:

ان اللاعبة أذ تمتعت بالحالة النفسية الجيدة ومتوافقة مع الظروف المحيطة بها تستطيع ان تؤدي المهارات الرياضية بأفضل ما يمكن، وكذلك لوحظ عند انتقاء الطالبات لتخصص في التمرينات اهمال الجانب النفسي مما يؤثر سلباً على اداء الطالبة للحركات وخصوصا المهارات الصعبة. حيث ان العامل النفسي يلعب دورا هاما لتحقيق الاداء الافضل لان معظم الطالبات قد يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهارى (الوارث، 2011، 12)

لذا برزت مشكلة الدراسة كون الباحثة مكلفة بتدريس المقرر الدراسي لمادة التمرينات الايقاعي فقد اتضح لها وجود ضعف في مستوى اداء هذه الوثبات، وقد عزت الباحثة الى افتقار الطالبات الى التوافق النفسي بأنواعه الصحي والانفعالي والاسري والاجتماعي، الذي يقف حاجز موثر في عدم تحسين مستوى أداء الوثبات.

اهداف البحث: -

يهدف البحث الى التعرف على: -

1- مستوى التوافق النفسي (الاسري-الصحي-الانفعالي-الاجتماعي) لدي طالبات التخصص في التمرينات الفنية الايقاعية.

2- العلاقة بين التوافق النفسي (الاسري-الصحي-الانفعالي-الاجتماعي) ومستوى الاداء المهارى للوثبات في التمرينات الفنية الايقاعية.

فروض البحث:-

تفترض الباحثة التالي: -

1- هناك ارتفاع لمستوى التوافق الاسري عن بقية انواع التوافق النفسي (الانفعالي-الصحي-الاجتماعي) لدى طالبات التخصص تمرينات.

2- هناك علاقة معنوية بين التوافق النفسي ومستوى الاداء المهارى للوثبات في التمرينات.

مجالات الدراسة

المجال البشري: طالبات التخصص لمادة التمرينات الفنية الايقاعية للعام الدراسي الجامعي 2018-2019.



المجال الزمني: 2018/10/1 – 2029/5/1.

المجال المكاني: القاعة العملية لجامعة مصراته.

الدراسات النظرية والدراسات المشابهة: -

مفهوم التوافق النفسي: -

التوافق النفسي هو عملية توضيح قدرة الفرد على اشباع حاجاته ومقابلة معظم متطلباته النفسية والاجتماعية من خلال علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها (وجدي وموسى، 1995، 29).

ويعد التوافق النفسي المحصلة النهائية لتوافق الفرد اسرياً وصحياً واجتماعياً وانفعالياً. ويشمل التوافق الاسري home adjustment على علاقة الفرد بوالديه ويتضمن العلاقة الاخوية واتجاه الفرد نحو نظام الاسرة وقدرته على تحمل المسؤولية.

اما التوافق الصحي health adjustment يعبر عن مدي قابلية الفرد في التغلب علي الامراض المختلفة التي يتعرض لها ومدي اتباعه الاساليب والتعليمات الصحية المختلفة ، والتوافق الاجتماعي social adjustment هو قدرة الفرد علي الانسجام والتواءم مع البيئة وان يكون راضياً عن نفسه (الوارث، 2011، 18)

قياس التوافق النفسي:-

يمكن قياس التوافق النفسي باستخدام الاساليب الاتية: -

الملاحظة وهي تأتي من مصدرين: -

أ- الدراسة الميدانية: -

وتشمل ملاحظة الافراد اثناء توافقهم مع المواقف الطبيعية والطارئة غير العادية .

ب-الدراسة التجريبية: -

تختلف عن الدراسات الميدانية في ان المجرى يصطنع المواقف فتأتي ابسط من مثلها والحياة الطبيعية تكون معتدلة الشدة لكن المنحى التجريبي له ميزتين عن المنحى الميداني هما: -

1- امكانية اجراء قياسات دقيقة ومضبوطة وعزل العوامل المسببة لها

2- الاختبارات والمقاييس التي تقيس التوافق والصحة النفسية (عبد الغني، 2001، 320)



مفهوم التمرينات الفنية الايقاعية: -

هي الحركات البدنية الفنية التي توجد بين العقل والروح والجسد والتي تؤدي بغرض تربوي متبعة الاسس والقواعد العلمية لتحقيق احسن مستوي ممكن من الاداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة. (عبد الغني، 2019، 3)

الوثبات في التمرينات: -

يعتبر الوثب من المهارات المهمة في التمرينات الفنية وتختلف الوثبات من حيث:-

شكل الارتفاع والهبوط وشكل الجسم اثناء الطيران، اما بالنسبة لشكل الارتفاع والهبوط فينقسم الوثب الى:-

الارتفاع بالقدمين والهبوط عليهم - الارتفاع بقدم واحدة والهبوط على القدمين الارتفاع بقدم واحدة والهبوط على القدم نفسها - الارتفاع بقدم والهبوط على الاخرى. وتلك النوعيات المختلفة من الارتفاع تعلم للاعبة الدقة في الاداء اثناء الطيران في كل من

الوثبة المفردة - الوثبة المقوسة - وثبة الاقعاء - وثبة بثني الركبتين (القطعة) وثبة المقص الامامي والخلفي والجانبى - وثبة الخطوة- وثبة الدوران - ووثبة الحجلة (حافظ، 2018، 3)

ثانياً. الدراسات المرتبطة: -

دراسة شيماء عبد مطر التميمي (2019)

"التوافق النفسي وعلاقته بالأداء المهارى لدي لاعبي الالعاب الفردية والالعاب الفرقية في كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة، تهدف الدراسة الي -التعرف علي مستوى التوافق النفسي لدي لاعبي الالعاب الفردية والالعاب الفرقية في لعبة الجمناستك وكرة السلة لطلبة المرحلة الثالثة - وتهدف الى التعرف على علاقة التوافق النفسي بالأداء المهارى لدي اللاعبين، وقد تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة المشكلة اختيرت العينة بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثالثة في الكلية التربية البدنية وتكونت عينة الدراسة 15 طالبا في الالعاب الفردية والجمباز و15 طالبا في الالعاب الفرقية لكرة السلة أذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبهذا يصبح المجموع الكلي للعينة 30 طالبا.

اهم الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة هي :



- وجود فروق معنوية وبدلالة احصائية بين التوافق النفسي والالعاب الفردية الجمناستك والالعاب الفرقية كرة السلة
 - وجود فرق معنوي بين مستوي الأداء في لعبة الجمناستك والتوافق النفسي وبدلالة احصائية.
 - لا توجد فروق معنوية بين مستوي الأداء بكرة السلة والتوافق النفسي وبدلالة احصائية.
- واهم التوصيات التي اوصت بيها الباحثة:

- اعداد برامج متطورة لدعم التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة الكلية ومساعدتهم وتدريبهم على خطوات ومهارات ضبط النفس والتحكم في انفعالاتهم.

اجراءات البحث:

منهج البحث: -

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب دراسة العلاقة وذلك لملائمته للوصول الي اهداف البحث

عينة البحث: -

اخترت الباحثة العينة بالطريقة العمدية وهن جميع طالبات التخصص لمادة التمرينات الفنية الايقاعية وللعام الجامعي (2018-2019) وكان عددهن (18) طالبة تم استبعاد (3) منهن نظراً لأصابتهم وبالتالي يكون العدد (16) طالبة .

الادوات والاختبارات المستخدمة في البحث:

- استمارة استبيان - استمارة تفريغ - آلة حاسبة - صالة ومراتب
- اختبار التوافق النفسي
- اختبار مستوي الاداء المهارى في اداء الوثبات .

استخدمت الباحثة مقياس التوافق النفسي المترجم للغة العربية يتكون في صورته الاصلية من (140) سؤالاً يمدنا بأربعة مقاييس مستقلة عن التوافق وهي :

التوافق الاسري - التوافق الصحي - التوافق الانفعالي - التوافق الاجتماعي .وتدل الدرجات العالية في كل قياس على ضعف التوافق للأفراد او العكس صحيح ويشمل كل مقياس من هذه المقاييس على (35) سؤالاً يقوم الفرد بالإجابة عنها "نعم" او : "لا" ولكل سؤال درجة واحدة... ومن الممكن استخدام الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الفرد للدلالة على درجة التوافق النفسي العام له



اختبارات أداء الوثبات في التمرينات :

الوثبة المقوسة - الوثبة المفرودة مع الدوران - وثبة الاقعاء - وثبة المقص الامامية والخلفية - الخطوة او الفجوة، ويتم التقييم علي الارتقاء وتكنيك الوثبة ودرجة الطيران مع حركة الهبوط.
الوسائل الاحصائية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار معامل الارتباط البسيط.

عرض ومناقشة النتائج:

يتم عرض ومناقشة النتائج على ضوء الاختبارات التي طبقت على عينة البحث .

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتوافق الاسري والانفعالي والاجتماعي والصحي

التوافق الصحي		التوافق الاجتماعي		التوافق الانفعالي		التوافق الاسري	
ع+ _	س	ع+ _	س	ع+ _	س	ع + -	س
4.05	11.36	3.52	13.22	4.11	14.68	3.5	8.58

نلاحظ من خلال الجدول (1) أن المتوسط الحسابي للتوافق الاسري 8.58 وانحراف معياري 3.5 وان المتوسط للتوافق الانفعالي 14.68 والانحراف المعياري 4.11 وان المتوسط الحسابي للتوافق الاجتماعي 13.22 والانحراف المعياري كان 3.52 والمتوسط الحسابي للتوافق الصحي 11.36 وانحراف معياري 4.05 ونلاحظ أن هناك تفوق واضح للتوافق الاسري بعده الصحي ثم الاجتماعي واخيرا التوافق الانفعالي. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول للبحث.

جدول(2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتوافق النفسي والاداء المهارى للوثبات في التمرينات.

الاداء المهارى للوثبات في التمرينات		التوافق النفسي	
ع+ _	س	ع+ _	س
1.42	5.9	12.49	47.84



نلاحظ من خلال الجدول (2) ان المتوسط الحسابي للتوافق النفسي 47.84 وانحراف معياري 12.49 والمتوسط الحسابي لمستوي الاداء المهارى للوثبات بلغ 5.9 وانحراف معياري 1.42

جدول (3)

معامل الارتباط بين التوافق النفسي والاداء المهارى للوثبات في التمرينات

الدلالة الاحصائية	القيمة الجدولية		معامل الارتباط	العلاقة
	0.05	0.01		
معنوي	0.43	0.52	0.812	التوافق النفسي والاداء المهارى

يتضح من خلال جدول (3) أن معامل الارتباط للتوافق النفسي والاداء المهارى للوثبات في التمرينات الفنية (0.812) وهو معامل ارتباط معنوي حيث أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية وتحت مستوى دلالة (0.01) .

مناقشة النتائج: -

تبين من خلال الجداول (1،2،3) والتي اظهرت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتوافق النفسي ومستوي الاداء المهارى للوثبات في التمرينات والعلاقة بينهما. أن هناك معامل ارتباط معنوي بين التوافق النفسي ومستوي الاداء المهارى للوثبات في التمرينات، وهذا يدل على أنه كلما كانت الطالبة تمتلك التوافق النفسي مع نفسها ومع بيئتها كلما أثر ايجابياً علي أداء مهارة الوثبات في التمرينات بشكل جيد. ولهذا تقع مسؤولية الاعداد النفسي على المدرس وخصوصاً المواد التي تحتاج الاعداد النفسي وزيادة تنمية القدرات البدنية الخاصة.

ويذكر محمد حسن علاوي (1997) نقلا من نتائج دراسة طارق محمد بدر الدين ويحي محمد زكريا (1997) على وجود علاقة ارتباط طردي ذال احصائي بين التوافق النفسي والمكون الشخصي معاً، يشير الى ان زيادة التوافق الشخصي يلعب دورا هاما في الارتقاء بالتوافق النفسي . (علاوي، 1997، 123)

وتذكر كوثر محمود (2017) على ان الفرد المتوافق مع نفسه والمجتمع المحيط المتصل به هو الذي ينجح في عمله ويكون قادرا على الصمود حيال الازمات المختلفة دون ان يختل اتزانه.



وانتقلت نتائج الدراسة مع نتائج كوثر محمود (2017) على انه علاقة ايجابية بين مستوى الاداء الحركي للطلبات في التمرينات والتوافق الاجتماعي وهما أقوى المجالات التي ترتبط ايجابيا بمستوي الأداء (18:8) (رادش، 2017، 18)

ويشير كل من سمير وجدي، ويوسف محمد ان التمرينات تعمل على تنمية ثقة الطالبة بنفسها وتحسين لياقتها البدنية ومستوي ادائها في العمل مما يخلق لها رضا وتوافق تام بينها وبين زميلاتها. (وجدي وموسى، 1995، 75)

الاستنتاجات:

توصلت الباحثة الي الاستنتاجات التالية: -

- 1- تمتلك الطالبات توافق اسري يتفوق على بقية انواع التوافق النفسي لدي الطالبات في مادة التمرينات
- 2- هناك علاقة ارتباط موجبة بين التوافق النفسي ومستوي الاداء لبعض الوثبات في التمرينات

التوصيات: -

توصي الباحثة بما يلي .

- 1- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لدي الطالبات في جميع السنوات الدراسية
- 2- الاهتمام بالأعداد النفسية عند تدريب وتعليم الطالبات خلال المحاضرات
- 3- البحث في العوامل النفسية لتطوير العملية التعليمية والتدريبية لدى الطالبات .

المصادر

- 1- اشرف محمد عبد الغني: المدخل الى الصحة النفسية، جامعة الاسكندرية، مصر 2001 .
- 2- ايمان جمال حافظ: تأثير الاسلوب المتباين على اداء بعض الوثبات في التمرينات الفنية الايقاعية لدي طالبات كلية التربية الرياضية، مجلة جامعة قرية السادات للتربية الرياضية، العدد الثلاثون، المجلد الاول (2018)
- 3- خنساء صبري محمد على : التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقتها بالمناخ الاسري لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، مجلة الرياضة المعاصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، المجلد الخامس عشر ، العدد الرابع ، 2016 .



- 4- دراجي عباس، نزار فاتح: "اثر النشاط الرياضي والترويحي على التوافق النفسي والاجتماعي والسرعة الهوائية القصوى لتلاميذ المراهقين"، مجلة الباحث العربي في العلوم الانسانية والاجتماعية ، مجلد الثاني عشر ، الجزائر 2020 .
- 5- سمية على عبد الوارث : البحث التربوي والنفسي .دليل تصميم البحوث ، مكتبة الانجلو المصرية ، ط1 ، القاهرة ، 2011 .
- 6- سمير وجدي احمد ،يوسف محمد موسي : العروض والتمرينات واللياقة البدنية ،الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع ، ط2 ، ليبيا ، 1995 .
- 7- سوسن السيد عبد الغنى : " فاعلية تمرينات الجير وتونيك على الاستقرار النفسي ومستوي الاداء المهارى في التمرينات الايقاعية " بحث منشور ،كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، 2019.
- 8- كوثر محمود رادش : "التوافق النفسي وعلاقته بالأداء الحركي في التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، مجلة المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ،جامعة حلوان، 2017.
- 9- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ،مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر ، 1997.
- 10-Gallahue.D.I: understanding motov development in children, Newayork johnwiley sons 1999 .
- 11-Mathews. D.K : Measurment in physical education W.B saunders, London 1995.