

طبيعة الاستجابة الانفعالية لدى المرأة الممارسة للرياضة

* د. بن سماعيل رحيمة

المستخلص: إن هته الدراسة تحدف بالأساس إلى إلقاء الضوء على الحياة الانفعالية للمرأة في الرياضة وبخاصة الاستجابة الانفعالية عندها أثناء مزاولتها لأنشطة رياضية وذلك في إطار رسمي والمتمثل في حصة التربية البدنية والرياضية بالجامعة. وعلى اعتبار أن هته المرأة هي الفتاة المتحققة بالجامعية وبالقسم فقد انصبت الدراسة على تحليل الفروق الواضحة في الاستجابة الانفعالية عندها، وعند الفتاة العادية الغير مزاوله للرياضة. والتي بيبتها الأداة المستخدمة حاليا والتي هي -مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة تصميم "توماس تتكو" تعريب: "محمد حسن علاوي ومحمد العربي شمعون"- وذلك للوصول إلى:

- 1- الكشف عن أهم السمات الانفعالية المميزة للمرأة في الرياضة (عينة المحنوتات بقسم التربية البدنية والرياضية). وتم ذلك على أساس السمات الشائعة التي حددها المقياس: الرغبة/ الإصرار/ الحساسية/ التحكم في التوتر/ الثقة/ المسؤولية الشخصية/ الضبط الذاتي.
- 2- معرفة الفروق فيما يخص الاستجابة الانفعالية للمبحوثة المتحققة بالرياضة والمبحوثة الغير ملتحقه بقسم التربية البدنية والرياضة.

مقدمة:

للانفعالات دور هام في حياة الإنسان لاسيما اللاعب الرياضي فهي ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته، وبأنواع الأنشطة التي يمارسها. حيث ينعدم وجود أنواع من الممارسات الرياضية دون انفعال. والخبرات الانفعالية في الرياضة تؤثر على مكونات الشخصية عند اللاعب وقدرته على التفاعل والتكيف مع البيئة، كما أنها تؤثر على أدائه ومستوى قدراته ومهاراته واستطاعته خاصة في المنافسات الرياضية.

مثل هذه الموضوعات يهتم بها علم النفس الرياضي الذي هو الدراسة العلمية للسلوك والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارساتها، بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي. ولعل من جملة اهتماماته الانفعالات والاستثارة والضغط النفسية المرتبطة بالرياضة والتي هي من أهم المظاهر النفسية التي تنتاب الممارسين والمشاركين في الرياضة ومحاوله التعرف على أهم النظريات المعاصرة لهذه الظاهرة النفسية الهامة وكيفية تأثيرها على الأداء الرياضي وكذا كيفية اختبارها وقياسها والتنبؤ بنتائجها. (علاوي، 2004: ص ص 20-23)

كما يهتم علم النفس الرياضي بدراسة شخصية الرياضي من حيث سمات الشخصية السائدة والعلاقات بين الشخصية وبين كل من المستوى الرياضي ونوع النشاط الرياضي الممارس، بالإضافة إلى دراسة شخصية الفتاة الرياضية واتجاهاتها والاعتبارات المعاصرة لدراسة شخصيتها الرياضية. (علاوي، 2004: ص 74) وخاصة الاستجابة الانفعالية المميزة لها باعتبارها ممارسة لأنشطة رياضية. وهذا ما ستركز عليه في دراستنا الحالية التي تم فيها الاعتماد على المنهج الوصفي، مع عينة كلية خاصة بالدراسة تكونت من فئة المحنوتات بالجامعة، واختيرت هذه العينة بطريقة عشوائية منتظمة، وطبق عليها مقياس الاستجابة الانفعالية. كما قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية المتمثلة في برنامج (SPSS. 13).

1/ إشكالية الدراسة:

تعتبر قضية الاستجابة الانفعالية من القضايا الهامة في حياة كل إنسان لأن المدارس المتأصلة في علم النفس انطلقت من مبدأ أن لكل مثير استجابة. ونتيجة للتغيرات التي تحدث كل يوم في مكانة المرأة ودورها وعاطفتها وما يتعلق بها في المجتمع، ونتيجة للأدوار الاجتماعية الحديثة التي اكتسبتها مؤخرًا كان لزاما علينا أن نتابع باستمرار ما يحدث على شخصيتها بين الحين والآخر.

* دكتوراه علم النفس العيادي - قسم علم النفس - كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة باجي مختار - عنابة - الجزائر .

ولعلها برزت مؤخرًا في مجال كان حكرًا على الرجل وهو مزاولة الأنشطة الرياضية وأثرها على الحالة السيكلوجية عليها. وهذا ما أدى بنا إلى البحث الحالي في الاستجابة الانفعالية عند المرأة في الرياضة.

في ضوء هذه الاستجابة الانفعالية ودراساتها رأَت الباحثة أنها قد تختلف بين من هن مزاولات للنشاط الرياضي ومن هن عاديات أو لا يمارسن أي نشاط رياضي. وأرادت هنا التعرف على هته الاستجابة عند المرأة الرياضية وتمييزها عن الاستجابة عند المرأة العادية والمبحوثات الجامعيات هن من مثلن المجتمع الأصلي الذي أختيرت منه عينة الدراسة.

وكان سبب اختيار الباحثة للموضوع هو العمل المستمر بقسم التربية البدنية ورؤية النقص في الجنس الأنثوي بهذا القسم. وتمحور الدراسة حول السؤال التالي:

- ما طبيعة الاستجابة الانفعالية لدى المرأة الممارسة للرياضة؟

للإجابة على مشكلة الدراسة يجب الإجابة أولاً عن التساؤلين التاليين:

- هل هناك سمات تتميز بها الاستجابة الانفعالية الخاصة بالمرأة الممارسة للرياضة عن المرأة الغير ممارسة لها؟

- ما الفرق بين الاستجابة الانفعالية عند المرأة الممارسة للرياضة والمرأة العادية التي لا تتناول أي نشاط رياضي؟

2/ مفاهيم الدراسة:

1-2/ الاستجابة الانفعالية: الاستجابة الانفعالية عبارة عن مجموعة سمات نفسية لها تأثير على مستوى الأداء والإنجاز للاعبين، والاستجابة الانفعالية للاعب تحدد من قدرته على مواجهة المنافسة الرياضية والتي يمكن الحصول عليها من خلال السمات الانفعالية والتي تميز السلوك الانفعالي للرياضي وتمثل السلوك العام لفاعلية الشخصية وتغطي مجموعة متنوعة من الاستجابات النوعية والتي يبدو عليها الرياضي من المنافسة (المسابقة أو المباراة) مثل: الاتزان الانفعالي، ضبط النفس، مستوى الطموح الإيجابي، الثقة بالنفس. (هدايت، 2010: ص 118)

وهي ما تمثله سمات: الرغبة، الإصرار، الحساسية، التحكم في التوتر، الثقة، المسؤولية الشخصية، الضبط الذاتي. والتي يكشف عنها المقياس المعتمد في الدراسة.

2-2/ المرأة: هي الشق الثاني من الإنسان المعمر في هذه الأرض، ولفظ المرأة في اللغة العربية مشتقة من الفعل مر، ومصدرها مروءة، وتعني كمال الرجولية أو الإنسانية ومن هنا كان المرء هو الإنسان والمرأة هي مؤنث الإنسان. (صباغ، 1970: ص 15)

2-3/ التربية البدنية والرياضية: هي عبارة عن مجهود أو تمارين أو حركات تكون منظمة أي تخضع لجملة من القواعد ولا تكون عشوائية، وتهدف في النهاية إلى البناء السليم للجسم وتحسين الحالة النفسية. (الحماحي، 1997: ص 24)

إذن فالتربية البدنية والرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان. والنشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مرحلة التعليم العام.

3/ المرأة والرياضة:

كانت المقولة الشهيرة للبارون "بييردي كويرتان" مؤسس الحركة الأولمبية الحديثة والأشد معارضة لاشتراك المرأة في الألعاب: (الممارسة الرياضية والاشتراك في الألعاب الأولمبية للرجل وعلى المرأة أن تقنع بالمشاهدة والتشجيع).

غير أنه من الثابت تاريخياً مزاولة المرأة للرياضة منذ العصر الفرعوني. وهذا ما شوهد على جدران المقابر والمعابد. أما في العصر اليوناني والروماني فكان محرماً على المرأة الاشتراك في الأولمبياد الإغريقي حتى مع الجمهور، وكانت عقوبة المرأة المتسللة لمشاهدة

الألعاب الرياضية الحكم بالإعدام. وفي العصر الأموي كانت الأميرات يتدربن على ركوب الخيل ويشتركن في السباق كما أنهن مارسن الرياضات الذهنية والبدنية. (سالم، 2000: ص 144-145)

وقد تراكم لدى الأطباء في مجال الطب الرياضي رصيد كبير من المعلومات عن المشاكل الخاصة بالمرأة في الرياضة بعد اتساع مجال مشاركتها في الأنشطة المختلفة خاصة في المستوى العالي. وظهرت هذه المشكلات نتيجة إقبال المرأة الشديد على ممارسة الأنشطة الرياضية والمنافسات. فالنساء يتعرضن لنفس الإصابات التي قد يتعرض لها الرجال. وفيما يتعلق بالإصابات الخاصة بالجنس تعتبر نادرة مما قلل من الخوف القديم الخاطيء من خطورة الممارسة الرياضية على المرأة. ونتيجة لإقبال الجماهير على التدريب من أجل الصحة والبنية البدنية السليمة أقبل ملايين النساء على ممارسة التدريبات الهوائية في شكل العدو، والتمرينات الجماعية والراقصة. في المقابل هناك إقبال بطيء على فهم وإدراك فوائد ممارسة التدريبات الرياضية النوعية والتدريبات ذات صفة التنمية الشاملة لتدريبات القوة باستخدام الأثقال.

وعلى العموم فالنسوة يحققن مستويات تنمية للقوة تقارب نسبيا ما يحققه الرجال، إلا أنه لدى النسوة نزعة للعزوف عن تدريبات القوة خوفا من بروز عضلات ضخمة كما هي عند الرجال، لكنهن عامة ليس لديهن كمية كافية من هرمون **"Testostirone"** الضروري لبناء عضلات ضخمة. (جلال الدين، 2005: ص 113-146)

وتشير أبحاث أخرى إلى أن الإناث عندما يتدربن بقوة وبشكل مستمر ولفترة طويلة تزيد عندهن معدلات القوة على الرغم من صغر حجم عضلاتهن وذلك راجع إلى تأثير التدريبات على الأنسجة.

كما أن بعض البحوث أكدت أن المرأة يمكن أن تزيد من قوتها من خلال برامج التدريب. ولأن المرأة ليس لديها الهرمون الذكري فإن كتلة عضلاتها أصغر وتتمكن بالتدريب القوي من الوصول إلى عضلة أكبر وهو موجود لدى لاعبات المصارعة وكمال الأجسام. وأن الفروق البيولوجية بين الجنسين تجعل المرأة أقل من الرجل في معدلات كثيرة، إلا أن المرأة في وقتنا الحالي تتحسن قدراتها الرياضية عند الأخذ بالأساليب العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي. (سلامة، 2002: ص 210-211)

4/ أهداف وأهمية الدراسة:

يكتسب هذا البحث أهمية بالغة نظرا لكونه يهتم بفتة أصبح لها يد في تقدم المجتمع وازدهاره، وساهمت بالكثير من أجل تطوره، واكتسحت بمهاراتها العديدة جميع الميادين، واشتركت في جميع الأنشطة لاسيما مساهمتها الفعالة في مجال الألعاب الرياضية ألا وهي المرأة التي باتت تنافس الرجل في كل شيء. لذا يجب إمعان النظر في المهارات والقدرات التي تتمتع بها هاته الفتة واستغلالها لأنها تعد لبنة مهمة في بناء أي مجتمع. وعلى ذلك رأيت الباحثة أنه من الواجب التطرق إلى دراسة الاستجابة الانفعالية الخاصة بالمرأة، واختارت لذلك مبحوثات قسم التربية البدنية بجامعة محمد خيضر بيسكرة ليمثلن هذه الفتة كونهن يشاركن في منافسات ويتلقين دروسا في التربية البدنية والرياضية.

ومن جملة الأهداف التي تسعى الباحثة إليها من خلال هته الدراسة:

- 1- شرح مفهوم: الاستجابة الانفعالية لدى المرأة الممارسة للرياضة.
- 2- التعرف على مقياس الاستجابة الانفعالية من خلال تطبيقه على مبحوثات قسم البدنية والرياضية، قسم علم النفس وقسم اللغة الإنجليزية بكلية الآداب والعلوم الاجتماعية.
- 3- معرفة بعض السمات الانفعالية الخاصة والتي يمكن أن تنفرد بها فتة الممارسات للتربية البدنية والرياضية.
- 4- المقارنة بين الاستجابة الانفعالية لدى امرأة تزاوّل نشاطات رياضية، وأخرى لا تقوم بأي نشاط رياضي معين وذلك من خلال دراسة الفروق بينهما في الاستجابة.

5/ دواعي اختيار موضوع الدراسة:

لا يخفى على الجميع في وقتنا الحالي الدور الهام والفعال الذي تؤديه المرأة سواء في العمل أو في المنزل أو حتى في النوادي الرياضية. وبما أنها تنبع في أي مجال تتبناه أو تشارك فيه رأيت الباحثة أن استجابتها يجب أن توضع قيد الدراسة والتحليل ومقارنتها باستجابة أخرى. ومن ذلك اختارت الموضوع من أجل:

● بداية اقتحام المرأة لعالم الرياضة تدريجياً ابتداءً من ألعاب القوى وانتهاءً بكرة القدم، وجهها إلى ضرورة تحليل استجابتها الانفعالية.

● قلة الدراسات المنجزة في هذا المجال والتي تهتم بدور المرأة في مجال الألعاب الرياضية خاصة العربية منها.

6/ فرضيات الدراسة:

1- الاستجابة الانفعالية للمرأة الممارسة للرياضة تتميز بسمات: الرغبة/ الإصرار/ الحساسية/ التحكم في التوتر/ الثقة/ المسؤولية الشخصية/ الضبط الذاتي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاستجابة الانفعالية بين المبحوثات الممارسات للرياضة والمبحوثات الغير ممارسات لها.

7/ حدود الدراسة:

هذه الدراسة تقتصر على مبحوثات جامعة محمد خيضر بيسكرة. بحيث تنتمي الفئة الأولى من المبحوثات إلى قسم التربية البدنية والرياضية للسنوات الأربعة في النظام العادي، وللستين في نظام LMD، تخضع لبرنامج نشاطات رياضية تزاوله بانتظام. وفئة ثانية من المبحوثات أخذت من قسم علم النفس وقسم الإنجليزية من النظامين كذلك، لا تزاول أي نشاط رياضي بالجامعة.

7-1/ عينة الدراسة:

تم تطبيق الدراسة على عينة كلية من مبحوثات الجامعة تمثل (407) مبحوثة أي بنسبة (24.69%) من مجتمع الدراسة. وكانت نسبة التمثيل في العينة كالتالي:

1- بلغ عدد الإناث بقسم التربية البدنية والرياضية من عينة الدراسة (24) مبحوثة أي بنسبة (3.66%).

2- بلغ عدد الإناث بقسم علم النفس من عينة الدراسة (728) مبحوثة أي بنسبة (85.24%).

3- بلغ عدد الإناث بقسم الإنجليزية من عينة الدراسة (896) مبحوثة أي بنسبة (72.90%).

والجدول التالي يبين توزيع عينة الدراسة:

جدول رقم (01): يبين توزيع عينة الدراسة

العينة				طريقة اختيار العينة	كلية الآداب والعلوم الاجتماعية
النسبة المئوية	حجم العينة	النسبة المئوية	المجتمع الأصلي		
24%	24	24%	24	عينة مقصودة (ن=24)	قسم التربية البدنية والرياضية
32%	233	85.24%	728	عينة عشوائية منتظمة (ن=233)	قسم علم النفس
16.74%	150	72.90%	896	عينة عشوائية منتظمة (ن=150)	قسم الإنجليزية

حسب الجدول رقم (01) تم اختيار عدد (24) مبحوثة من قسم التربية البدنية والرياضية، وعدد (233) مبحوثة من قسم علم النفس، وعدد (150) مبحوثة من قسم الإنجليزية، ليكون المجموع (407) مبحوثة والذي يمثل حجم عينة الدراسة وهو ما تعبر عنه نسبة (24.69%).

8/ أدوات جمع البيانات:

استخدمنا في الدراسة المقياس التالي:

مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة الذي وضعه "توماس تتكو Thomas A. Tutko" تحت عنوان:

Sport Emotional Reaction Profile (S.E.R.P) وأعد صورته العربية "محمد حسن علاوي، ومحمد العربي شمعون". ويتكون المقياس من 42 عبارة تتيح فرصة التعبير عن الاتجاهات في سبع سمات منفصلة ذات التأثير في المجال الرياضي.

8-1/ صدق الأداة:

تم إيجاد الصدق المنطقي للمقياس عن طريق آراء سبع محكمين في علم النفس الرياضي. كما تم إيجاد الصدق التكويني بتطبيق المقياس على مجموعتين: الأولى تتكون من 45 رياضياً متفوقاً، والثانية تتكون من 45 رياضياً أقل تفوقاً. وكانت نتائج التطبيق مسفرة على تفوق المجموعة الأولى في جميع أبعاد المقياس.

8-2/ ثبات الأداة:

تم إيجاد معامل استقرار المقياس بعد تطبيقه وإعادة تطبيقه على عينة من اللاعبين، وبفترات تراوحت ما بين أسبوع إلى ثلاثة شهور، وتراوح ما بين (0.53) إلى (0.69) بالنسبة لجميع أبعاد المقياس.

9/ نتائج الدراسة ومناقشتها:

9-1/ في تحليل النتائج التي تتعلق بالفرضية الأولى في الدراسة والتي مفادها أن: "الاستجابة الانفعالية للمرأة الممارسة للرياضة تتميز بسمات: الرغبة، الإصرار، الحساسية، التحكم في التوتر، الثقة، المسؤولية الشخصية، الضبط الذاتي".

بعد تطبيق المقياس المستخدم في الدراسة توصلنا إلى الجدول التالي:

جدول رقم (02): يبين نتائج تطبيق مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة على مجوئات قسم التربية البدنية والرياضية

السمات الغالبة	درجات السمات المميزة للسمات الانفعالية							عينة المجوات ن=24
	الضبط الذاتي	المسؤولية الشخصية	الثقة	التحكم في التوتر	الحساسية	الإصرار	الرغبة	
الرغبة/ الحساسية/ الثقة/ الضبط الذاتي	20	17	19	18	20	11	24	المبحوثة 1
الرغبة/ الإصرار/ الثقة/ المسؤولية الشخصية/ الضبط الذاتي	26	21	19	17	16	19	21	المبحوثة 2
الرغبة/ الإصرار/ التحكم في التوتر/ الثقة/ الضبط الذاتي	26	17	24	21	10	19	19	المبحوثة 3
الإصرار/ الحساسية	15	17	18	16	20	20	14	المبحوثة 4
الرغبة/ الإصرار/ الحساسية/ المسؤولية الشخصية	15	21	18	14	21	19	19	المبحوثة 5
الإصرار/ التحكم في التوتر/ الثقة/ المسؤولية الشخصية/ الضبط الذاتي	21	21	23	21	16	20	13	المبحوثة 6
الرغبة/ الإصرار/ التحكم في التوتر/ الثقة/ المسؤولية الشخصية الضبط الذاتي	25	20	23	21	15	21	20	المبحوثة 7
الرغبة/ الإصرار/ الحساسية/ الثقة/ الضبط الذاتي	29	14	22	17	19	22	22	المبحوثة 8
الرغبة/ الحساسية/ الثقة/ المسؤولية الشخصية/ الضبط الذاتي	24	22	24	18	21	17	21	المبحوثة 9
الإصرار/ الحساسية/ التحكم في التوتر/ الضبط الذاتي	24	15	17	18	19	21	15	المبحوثة 10

المبحوثة 11	24	17	11	23	21	20	26	الرغبة/التحكم في التوتر/الثقة/المسؤولية الشخصية/الضبط الذاتي
المبحوثة 12	19	22	21	17	19	14	22	الرغبة/الإصرار/الحساسية/الثقة/الضبط الذاتي
المبحوثة 13	15	17	19	19	11	22	25	الحساسية/التحكم في التوتر / المسؤولية الشخصية/ الضبط الذاتي
المبحوثة 14	21	11	19	23	13	17	23	الرغبة/الحساسية/التحكم في التوتر/الضبط الذاتي
المبحوثة 15	22	11	21	18	17	19	26	الرغبة/الحساسية/التحكم في التوتر/المسؤولية الشخصية/الضبط الذاتي
المبحوثة 16	24	17	19	11	24	24	14	الرغبة/الحساسية/الثقة/المسؤولية الشخصية
المبحوثة 17	19	20	11	24	20	24	19	الرغبة/الحساسية/التحكم في التوتر/الثقة/المسؤولية الشخصية/الضبط الذاتي
المبحوثة 18	15	19	20	23	11	24	26	الإصرار/الحساسية/التحكم في التوتر/المسؤولية الشخصية/الضبط الذاتي
المبحوثة 19	13	22	10	23	17	21	22	الإصرار / التحكم في التوتر /المسؤولية الشخصية/الضبط الذاتي
المبحوثة 20	15	17	16	18	22	19	18	التحكم في التوتر/الثقة/المسؤولية الشخصية/الضبط الذاتي
المبحوثة 21	19	15	17	17	20	21	21	الرغبة /الثقة/المسؤولية الشخصية/الضبط الذاتي
المبحوثة 22	24	20	21	24	23	22	19	الرغبة/الإصرار/الحساسية/التحكم في التوتر/الثقة/المسؤولية الشخصية/الضبط الذاتي
المبحوثة 23	21	17	19	22	21	20	11	الرغبة /الحساسية/التحكم في التوتر/الثقة/المسؤولية الشخصية
المبحوثة 24	22	20	19	11	10	24	20	الرغبة/الإصرار/الحساسية /المسؤولية الشخصية/الضبط الذاتي

جدول رقم (03): يبين درجة تكرار كل سمة مع النسبة المئوية الممثلة لها

الضبط الذاتي	المسؤولية الشخصية	الثقة	التحكم في التوتر	الحساسية	الإصرار	الرغبة	درجة تكرار كل سمة
19	17	15	14	16	12	17	درجة تكرار كل سمة
%79.16	%70.83	%62.50	%58.33	%66.66	%50	%70.83	نسبة تمثيل كل سمة

أشارت النتائج في الجدول رقم (03) إلى أن نسبة تمثيل كل سمة من السمات التي يقيسها المقياس كانت أقلها تمثل سمة الإصرار بنسبة (50%) بينما تزيد النسبة المئوية عن (60%) عندما تتعلق بالسمات الست المتبقية. ومن ذلك فنتائج التطبيق توضح أن الاستجابة الانفعالية للمرأة الرياضية التي تمثلها المبحوثة الممارسة للرياضة تتميز بالسمات التالية:

* الرغبة: الشخصية لمزاولة النشاط الرياضي. كما تعني الرغبة في النجاح والكفاح من أجل التفوق والامتياز. وهي كمقياس عن مدى محاولة اللاعب أن تكون الأفضل أو تظهر أفضل ما عندها. تعزو الباحثة ظهور نسبة 70.83% في سمة الرغبة عند المبحوثة الممارسة للرياضة إلى كون الرغبة هي الدافع لمزاولة النشاط الرياضي، أو هي الدافع للنجاح والكفاح من أجل التفوق والامتياز وتعد مقياساً لمدى محاولة اللاعب أن تكون الأفضل أو تؤدي أفضل ما عندها.

تتفق الباحثة في ذلك مع "لويس" (1984) الذي يؤكد على كون الرغبات الرياضية لا تنشأ بصورة أوتوماتيكية وهي ليست طبيعية داخلية وإنما تتكون بالتعامل مع البيئة فالانجذاب نحوها يتم عفويا أحيانا وتوجه من قبل المرابي. (لويس، 1984: ص 70)

* **الإصرار:** الشعور بأن اللاعبة تستطيع أن تفعل في المباراة شيئا ما يحدث التغيير. وتشير إليه المخاطر المعقولة التي تجازف بها اللاعبة أثناء ممارستها للأنشطة الرياضية، وعدم لجوئها الدائم إلى الطرق السهلة. والإصرار السليم يتضمن معرفة اللاعبة لحدودها مع عدم السماح لا للاعبين ولا لصعوبة المنافسة بتحديد طريقة أدائها. وظهور نسبة 50% في هذه السمة تعزوه الباحثة إلى كون سمة الإصرار ترتبط بشعور اللاعبة بقدرتها على إحداث التغيير في المباريات.

تتفق وجهة نظر الباحثة مع " الطالب" (1976) الذي يؤكد على أن "للتغلب على الموانع يحتاج إلى قدرة الإنسان على التحكم في أفعاله وأفكاره وانفعالاته وسلوكه كما أن هناك عدة بحوث تؤكد بأن زيادة التوتر النفسي الناتج عن قوة الدافع سيكون تأثيرها السلبي أكثر عند اللاعبين الماهرين". (الطالب، 1976: ص 74)

* **الحساسية:** القدرة على الحصول على المتعة من الأداء الرياضي من غير أن ينتاب اللاعبة الاكتئاب الشديد عندما تحطى أو حتى عندما ترتكب سلسلة من الأخطاء. وهي المرح والنشاط والقدرة على التوافق مع الآخرين، أو التكيف مع الظروف المحيطة.

* **التحكم في التوتر:** القدرة على التغلب بفاعلية على ما يعتري اللاعبة من قلق، ومعالجة الضغوط والانفعالات القوية بطريقة إيجابية. وهو ما تتفق فيه الباحثة مع "خريبط و رسن" (1988) اللذان يؤكدان على ذلك. (خريبط، رسن، 1988: ص 83)

وهو ما أشارت إليه نسبة 58.33% التي عبرت عن هذه السمة عند المبحوثات الممارسات للرياضة.

* **الثقة:** إيمان اللاعبة بقدرتها وثقتها في مواهبها، وتقبل التحديات التي تختبر تحملها. وهي معرفتها بنواحي قوتها ومواطن ضعفها واستخدامها ككل لتحقيق أفضل النتائج. كما تعني أن هناك استعدادا لمواجهة أي عقبات في حدود قدراتها.

تعزو الباحثة ظهور نسبة 62.50% في هذه السمة عند المبحوثات الممارسات للرياضة إلى أن الثقة بالنفس هي من الجوانب الشخصية التي تبين ارتباطها بالنجاح أو الفشل في العلاقات الاجتماعية ويشير مفهومها إلى خاصية تبين أنها تميز الأشخاص الناجحين من وجهتي نظر الصحة النفسية والفاعلية في العلاقات الاجتماعية، وتتفق الباحثة في ذلك مع "حسين" (1990) الذي يؤكد على أن الثقة بالنفس ترتبط بالشعور الكامل للشخصية. ويحصل غالبا هبوط الثقة بالنفس وذلك كلما اقترب موعد السباق. (حسن، 1990: ص 174)

* **المسؤولية الشخصية:** هي تحمل المسؤولية الشخصية عن أداء اللاعبة في المنافسة. وهي الإرادة في مواجهة اللاعبة أخطائها بشجاعة، وبذل الجهد في المحاولة الجادة لتصحيحها.

* **الضبط الذاتي:** الاستعداد لتطوير خطة اللعب والالتزام بها والاندماج فيها والوصول بها إلى مستوى الإتقان مع الاحتفاظ طوال الوقت بالمرونة الكافية لتغييرها، والثبات الذي يعكس هذه القدرة، وتمثل هذه السمة القدرة على الحفاظ على خطة اللعب طالما كانت صالحة، أو التخلي عنها فقط بعد ثبوت عدم صلاحيتها. (علاوي، 2004: ص 34-35)

تتفق الباحثة في ذلك مع "عنان" (1995) الذي يعتبر أن أهمية الضبط النفسي في الرياضات الفردية واضحة وتزداد أهميتها في الألعاب الفريقية إذ تمثل العلاقات الاجتماعية داخل الفريق أهمية خاصة وذلك انطلاقا من أن تصرفات اللاعبين كأفراد يمكن أن تؤثر على كل لاعب على حدة.

وقد أشارت "هايدي كوناث Kunath" (1990) إلى وجود بعض التحفظات على ممارسة المرأة للرياضة التنافسية في العديد من الدول منها الطبيعة الانفعالية للمرأة كالقلق والاستشارة في مواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة في حد ذاتها. (جلال الدين، 2005: ص 175)

غير أن البحوث التي حاولت دراسة الجوانب الشخصية للفتاة الرياضية قليلة للغاية مقارنة بتلك المتعلقة بالجوانب الشخصية للرياضيين الذكور.

9-2/ وفي تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصت على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاستجابة الانفعالية بين المبحوثات الممارسات للرياضة والمبحوثات الغير ممارسات لها".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب "ت" لمعرفة الفروق بين متوسطات الدرجات المتحصل عليها في المقياس وجاءت النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (04): يبين نتائج متوسطات اختبار "ت" بين المبحوثات الممارسات للرياضة والمبحوثات غير الممارسات

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عينة الدراسة
0.05	78.85	11.32	72.89	مبحوثات قسم التربية البدنية
		9.28	75.90	مبحوثات قسم علم النفس
				مبحوثات قسم الانجليزية

أشارت النتائج في الجدول رقم (04) لاختبار التحليل الأحادي إلى أن متوسط درجة الاستجابة الانفعالية للمبحوثات الممارسات للرياضة بلغ (72.89) وكانت قيمة الانحراف المعياري (11.32). أما بالنسبة لمبحوثات قسم علم النفس وقسم اللغة الإنجليزية الغير ممارسات للرياضة فقد بلغ المتوسط الحسابي (75.90) والانحراف المعياري فكان (9.28).

ولاختبار الفروق بين المتوسطات تم استخدام اختبار (T) وبلغت قيمته (78.85) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) مما يدل على وجود فروق جوهرية بين متوسطات درجات الاستجابة الانفعالية بين المبحوثات الممارسات للرياضة والغير ممارسات لها.

وبهذا تثبت صحة هذه الفرضية بوجود فروق ذات دلالة بين المبحوثات الممارسات للرياضة فيما يخص استجابتهن الانفعالية المتميزة عن الاستجابة الانفعالية الخاصة بالمبحوثات الغير ممارسات للرياضة.

تعزى هذه الفروق إلى أن القدرات الرياضية تتحسن وتتطور لدى المرأة باتباع الأساليب العلمية في التدريب، ونتيجة لارتباط ذلك باستجابتها الانفعالية الخاصة بنوع النشاط الممارس.

- ففي بعض الدراسات النادرة استطاع "وليامز Williams" 1980 التوصل إلى أن الصفحة النفسية (بروفيل الشخصية) للفتاة الرياضية يختلف بصورة واضحة عن الصفحة النفسية (بروفيل الشخصية) للفتاة العادية التي لا تمارس الرياضة. (جلال الدين، 2005: ص 176)

- كما أشارت بعض الدراسات إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض جوانب الشخصية بين الفتيات الرياضيات تبعاً لطبيعة النشاط الرياضي الممارس.

- وأظهرت دراسة "سكوت Scott" 1987 أنه يبدو وصف خصائص الشخصية للفتيات الرياضيات بصورة مشابهة للخصائص الشخصية للرياضيين الذكور.

- إضافة إلى هذا فقد أظهرت دراسة "موريس Moriss" 1992 أن الفتاة الرياضية أكثر انفعالية وأقل صبراً وأكثر قلقاً وأقل ضبطاً وتحكماً في الذات وفي الانفعالات من اللاعب الرياضي في مجال المستويات الرياضية العالية. كما أن الفتاة الرياضية تتميز بدافعية المستوى والقابلية للتعلم والاستعداد لبذل المزيد من الجهد والانتظام في التدريب ومحاولة تجنب الفشل والتطلع إلى التقدير الاجتماعي.

- وبالنسبة للدافعية الرياضية التي قد تسهم في تحفيز اللاعبات على الممارسة الرياضية ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات فقد أشارت دراسة "علاوي" في مصر 1990 إلى أن دوافع لاعبي المستويات الرياضية العالية تكمن في الرغبة في التمثيل الدولي

(37%) والتشجيع الخارجي (29%) واكتساب نواحي اجتماعية (16%) ودوافع أخرى بلغت (18%). في حين دوافع لاعبي المستويات الرياضية المنخفضة أظهرت أن دوافع المكاسب الشخصية يأتي في المرتبة الأولى بنسبة (59%) والتمثيل الدولي (08%) ودوافع أخرى (11%). (جلال الدين، 2005: ص ص 178-182)

توصيات الدراسة:

- إن الاستجابة الانفعالية عبارة عن مجموعة من السمات النفسية المهمة التي يحتاجها الرياضي لا سيما المرأة الرياضية للوصول إلى حالة الفوز، وهي تلعب دورا كبيرا وحاسما في حسم النتيجة الرياضية لكون هذه السمات لها تأثير مباشر على مستوى أداء الرياضي لذا وجب الاهتمام بها وتطويرها نحو الأحسن.
- وجوب تسليط الضوء والاهتمام بتنمية السمات الخاصة بالاستجابة الانفعالية التي تحتاجها كل امرأة رياضية وحسب الفعاليات التي تمارسها.
- العمل على تحفيز وزيادة مستوى الاستجابة الانفعالية لدى المرأة الممارسة للرياضة بما يتناسب ونوع الرياضة أو حجم المشاركة أو المنافسة الرياضية التي تخوضها للوصول إلى أعلى المستويات.
- الاعتماد على الاختبارات النفسية المتعلقة بقياس ودراسة الاستجابة الانفعالية خاصة عند المرأة الرياضية لمعرفة وتحديد مستوى الاستجابة الانفعالية في علاقتها بالأداء والمهارة والتفوق.
- المساهمة في إجراء بحوث تكملية تتناول السمات النفسية الأخرى وعلاقتها بمتغيرات أخرى عند المرأة الرياضية.

Résumé:

Cette étude a comme objectif de mettre en lumière la vie émotionnelle de la femme au sport surtout sa réaction émotionnelle lorsqu'elle applique ses activités sportives et ce dans un cadre officiel: la séance de l'éducation sportive à l'université.

Et comme si cette femme est celle l'étudiante universitaire du département, alors l'étude se base sur l'analyse des différences qui sont nettes dans la réaction émotionnelle chez elle, et l'étudiante normale qui ne pratique pas le sport, et le que l'instrument utilisée a démontré pour le moment, c'est le test de réaction émotionnelle au sport, conception *TOMAS TINCO* traduction en arabe *MOHAMED HASSAN ALAOUI* et *MOHAMED EL-ARRABI CHAOUN*, et celui-ci pour arriver à:

- 1- Faire découvrir les plus importants traits émotionnels qui se caractérisent la femme au sport (échantillon des étudiantes de département de l'éducation sportive) et ça c'était passer sur la base des traits connus que le test a mentionné: le désir/ l'insistance/ l'impressionnabilité/ la commande de la perturbation/la confiance/ la responsabilité/la personnalité/ auto maîtrise subjectif.
- 2- Faire savoir les différences concernant la réaction émotionnelle de l'étudiante inscrite au département de l'éducation sportive.

Abstract:

This study mainly aims to shed light on the emotional life of woman in sport and, in particular, here emotional response during exercising sports activities in a formal share of Physical Education and Sports university frame work.

Considering this woman a college student in this department, the study focuses on the analysis of the obvious differences in her emotional response; and that of the non-enrolled college student in sports activities. And that was outlined by the currently used tool; which is:

- the scale of emotional response in sports designed by «Thomas Ttko», and arabized by «Mohamed Hassan Allawi and Mohamed Larbi Shimon»- in order to arrive at:

1- Detection of the most importante motional distinctive features of women in sport (sample of Physical Education and Sports Department students). This was done on the basis of common features identified by the scale of: the desire/determination/sensitivity/stress management /trust/personal responsibility/self- control.

2- Knowledge of the differences in terms of the emotional response of the student exercising sports and the non-enrolled one in Physical Education and Sports Department.

قائمة المراجع:

- 1/ الطالب، نزار. (1976). مبادئ علم النفس الرياضي. بغداد: مطبعة الشعب.
- 2/ جلال الدين، علي. (2005). الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 3/ حسن، قاسم. (1990). علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في المجال الرياضي. الموصل: مطابع التعليم العالي.
- 4/ الحماحي، محمد محمد. (1997). الرياضة للجميع "الفلسفة والتطبيق". مصر: مركز الكتاب للنشر. آمون للطباعة والتجليد.
- 5/ حريبط، ريسان. رسن، ناهده. (1988). علم النفس في التدريب والمسابقات الرياضية الحديثة. مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 6/ سالم، عبد العزيز صلاح. (2000). الرياضة عبر العصور "تاريخها وآثارها". القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 7/ سلامة، بهاء الدين ابراهيم. (2002). الصحة الرياضية "المحددات الفيزيولوجية للنشاط الرياضي". ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 8/ علاوي، محمد حسن. (2004). مدخل علم النفس الرياضي. ط4. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 9/ صباغ، ليلي. (1970). المرأة في التاريخ العربي. دمشق: وزارة الثقافة والإرشاد القومي.
- 10/ لويس، كامل طه. (1984). علم النفس الرياضي. مطبعة جامعة بغداد.
- 11/ هدايت، نبراس كامل. (2010). الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين كرة اليد. مجلة علوم الرياضة. العدد الأول. العراق: جامعة ديالى.