

تأثير استخدام برنامج التهدئة النفسية مع بعض الاعشاب الطبية
المهدئة في بعض المتغيرات الفسلجية للحد من التوتر النفسي

بحث تجريبي

على لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق

مقدم من قبل

راوية عبد الفتاح

تأثير استخدام برنامج التهدئة النفسية مع بعض الاعشاب الطبية المهدئة في بعض المتغيرات
الفسلجية للحد من التوتر النفسي

بحث تجريبي

على لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق

راوية عبد الفتاح

الملخص

التعريف بالبحث:-

يتضمن المقدمة واهمية البحث ومشكلته التي تبلورت في قلة استعمال اساليب الاسترخاء المتمثلة
في (التنفس العميق ، الاعشاب ، الاسترخاء العضلي ، التدليك ،...الخ)

وقد تضمن اهداف البحث:

التعرف على التوتر النفسي عن طريق قياس بعض المتغيرات الفسلجية معدل ضغط الدم ، معدل
ضربات القلب للاعبين اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد اعداد وتطبيق برنامج التهدئة النفسية مع
استخدام الاعشاب للحد من التوتر لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد . التعرف على تأثير
البرنامج المطبق للتهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب في الحد من التوتر لدى لاعبي اندية الدرجة
الممتازة بكرة اليد ، استعملت الباحثة المنهج التجريبي على عينية البحث البالغ عددهم (72) لاعب
وقد تم استبعاد (20) لاعب مثلوا التجربة الاستطلاعية ثم قسمت العينة الى (52) المتبقية الى
مجموعتين (تجريبية - ضابطة) وقد تضمنت كل مجموعة (26) لاعب .

وكانت النتائج البحث :-

1- ان لبرنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب تأثير ايجابي على المتغيرات الفسلجية (معدل
ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) .

1- ان لبرنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب دور فاعل وايجابي في الحد من حالة
التوتر النفسي قبل المباراة .وتوصي الباحثة باستخدام برنامج التهدئة النفسية مع استخدام
الاعشاب المقترحة من قبل المدربين والاختصاصيين النفسيين على اللاعبين في الالعاب
(الفردية ،الجماعية) فضلا عن،قائمة بحوث مشابهة باستخدام الاعشاب اخرى في التهدئة
النفسية لما لها من دور فاعل وايجابي في تأثير السايكولوجي والفسولوجي لدى اللاعب

[The effect of mental calm by using some herbal medication and its effect on some physiological parameters , in the relaxation of anxiety state] .

*** Profile research :**

It include the introduction and the importance of the research and its problem illustrated by lack of the use of modern methods of deep breath, herbal medial usage, muscle relaxation, massage ... etc .

*** The objective of the research :**

1– Identifying the psychological anxiety and its degree by using some physiological variables (blood pressure, pulse) for Iraqi elite handball players .

2– Developing and implementing a programmer of mental calm with the usage of medical herbs to decrease the anxiety state of Iraqi elite handball players .

* The researcher used the experimental method on a sample of research and number of (72) players (20) players were excluded and the remainder (52) sample were divided into two groups (experimental, control) – Each group consist of (26) player .

*** The results of the research**

1. The mental calm of the programmer with herbal usage have a positive effect in physiological variables (blood pressure and pulse rate) .

2. This program have a positive effect on reducing anxiety before the game .

* The researcher recommends by using this program (using of herbs) before intramce in single or popular games .

* Make similar studies with other types of herbal plants and study its effect on physical and psychdlogical state of the p

الباب الاول

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

كثيرا ما نلاحظ في المجال الرياضي من اهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين هي ظاهرة التوتر النفسي وله العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية وهبوط في الطاقة النفسية والحرمان من الاستمتاع بممارسة الرياضة وهبوط في مستوى الاداء ، حيث للتوتر النفسي تأثير كبير على سلوك اللاعب حيث يظهر بغير عاداته وله تأثير على جميع الوظائف العقلية والذهنية والبدنية ، لذا فإن الاعداد النفسي قبل المنافسة يعد من الامور المهمة حيث تنتاب اللاعب مواقف انفعالية مختلفة في المنافسة لها علاقة بالفوز والخساره.

- نظرا لتعرض اللاعب قبل المنافسة للتوتر والقلق مما يخلق عنده حالة من عدم التوازن بين المطلب الواقع عليه (تحقيق الفوز) وبين قدرته في تحقيق المطلب الواقع على كاهله وهذا يؤدي به الى عدم الثقة بالنفس ويمتلكه الاعتقاد او التفكير بانه غير كفاء بالاضافه الى انه قد يتسبب حدوث صراع داخلي كما قد يسبب حدوث الاصابة البدنية.

- ولوضع اسس جديدة لتقليل من ظاهرة التوتر النفسي استخدمت الباحثة أحد أساليب الاسترخاء وهو استخدام الاعشاب الطبية المهدئة الذي اكد عليها بعض المختصين والباحثين لما لها من تأثير مباشر على بعض وظائف اعضاء الجسم كما ان لها تأثيرا "نفسيا ملموسا على اللاعب من الناحية العقلية والبدنية لان لها علاقة وثيقة بالاسترخاء.

- وهذا يتضح لنا سبب مهما داعيا لطرق هذا الموضوع مع مفارقة قلة اهتمام المختصين والباحثين بموضوع الاعشاب الطبية المهدئة كعلاج للاسترخاء لخفض التوتر النفسي فضلا

عن ان اللاعب يستطيع ان يتفهم انفعالاته والتحكم بها اذا استخدم برنامج التهدئة النفسية التي وضعته الباحثة .

ومن هنا جاءت اهمية البحث في أن استخدام الاعشاب الطبية المهدئة وبشكل خاص (حشيشة النحل/ رجل الحمام / / ورد الساعة) ضمن برنامج للتهدئة النفسية للاعبين للتخلص من التوتر النفسي الذي ينتاب اللاعب قبل المنافسة الرياضية وهذا بدوره سوف يؤدي الى احداث تغيرات في الجانب الوظيفي داخل الجسم والذي يؤدي بدوره في الوصول الى حالة قريبة من الحالة الطبيعية .

1-2 مشكلة البحث:-

من أهم الحالات الانفعالية التي تواجه الرياضي في البطولات هو التوتر النفسي فهو ينتاب اللاعب قبل بدء المنافسة والذي يؤدي الى تغيرات فسيولوجية وسيكولوجية وتفاعلها مع بعضها يؤدي الى تغيرات فعلية في معدل ضغط الدم، ومعدل ضربات القلب والتنفس هذا من الناحية الفسيولوجية اما من الناحية السيكولوجية نلاحظ تغيرات في سلوك اللاعب ويظهر على غير عادته سواء مع نفسه او مع المدرب وحتى مع زملائه.

لكن نلاحظ على المدربين الاهتمام في مجال الاعداد البدني والتدريب وذلك من خلال استخدام انواع متعددة من التمرينات والمناهج التدريبية بهدف تطوير الاداء وتحسينه بغية اوصول اللاعب الى افضل المستويات في المنافسات غافلين عن بعض المؤثرات التي تؤثر في تحقيق اهدافهم التي يسعون الى تحقيقها عن طريق تطوير وابتكار افضل الوسائل لمساندة التدريب وهو الاعداد النفسي والتخفيف من حالة التوتر النفسي والانفعالات التي تنتاب اللاعب عن طريق استخدام الاساليب العلمية الحديثة بما فيها الاعشاب وعلية ارتأت الباحثة بدراسة هذه المشكلة وايجاد الحلول لها من خلال التعرف على بعض المتغيرات التي تتاثر بالتوتر

النفسي واستخدام احد اساليب الاسترخاء بالاعشاب للتقليل من التوتر النفسي لغرض اعداد اللاعب نفسيا قبل المنافسة .

1-3 اهداف البحث :-

- 1- معرفة تاثير استخدام برنامج التهدئة النفسية مع استخدام بعض الاعشاب المطبق على بعض المتغيرات الفسلجية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق .
- 2- اعداد وتطبيق برنامج للتهدئة النفسية مع استخدام بعض الاعشاب على لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق .
- 3- التعرف على التوتر النفسي عن طريق قياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) للاعبي انديه الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق .

1-4 فروض البحث :-

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية في قياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) بين الحالة الطبيعية وحالة ما قبل المباراة لعينة المجموعتين التجريبية والضابطة .
- 2 - توجد فروق ذات دلالة احصائية في قياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) قبل وبعد التطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب على عينة المجموعة التجريبية قبل المباراة .
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية في قياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضربات القلب ، ضغط الدم) بين عينة المجموعتين (التجريبية / الضابطة) قبل المباراة وبعد تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب .

1-5 مجالات البحث :-

- 1- المجال البشري : اشتملت عينة البحث على لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق المتمثلة ب (4) اندية والبالغ عددهم (72) لاعب .

2- المجال الزمني : المدة من 1/ 7 / 2010 الى 14 / 10 / 2010

2- المجال المكاني : القاعات والملاعب التي اجريت عليها البطولات

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

2-1-1 الدراسة النظرية

2-1-1-1 مفهوم التوتر النفسي :-

ظاهرة طبيعية تحفز بواسطة مناطق في الجهاز العصبي المركزي محدثه تاثيرات تحفيزية في مختلف اعضاء الجسم بواسطة جهاز الاعصاب الودي (السمبثاوي)⁽¹⁾

2-1-2 التوتر النفسي في المجال الرياضي :-

يعد التوتر النفسي ظاهرة طبيعية مؤقتة تلازم اللاعب خلال او قبل المنافسة الرياضية والتغيرات التي يسببها لاتكاد تظهر في المرحلة الاولى ولكنها تكون اكثر وضوحا قبل (24-48) ساعة من بداية السباق وتزداد تدريجيا كلما اقتربت ساعة السباق حتى تصل الى مرحلة قد يسلب التوتر النفسي ثقة اللاعب بنفسه وقدرته في اللعب الجيد او خوض المباراة.⁽²⁾

(1) ديبس لامبولاي :- الف باء الاعشاب الطبيعية والزيوت العطرية ، ترجمة معهد حسين شمس الدين ، بيروت ، لبنان ، شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ، 2004 ، ص8.

(2) اسامة كامل راتب : قلق المنافسة ، ط1 (القاهرة ، دار الفكر العربي) 1997 ، ص34.

كما يذكر محمد حسن علاوي ان التوتر يلعب دورا هاما في التأثير على اداء الرياضيين فقد يؤثر على الاداء بصورة ايجابية تسهم في بذل المزيد من الجهد او قد يؤثر على الاداء الحركي بصورة سلبية تؤدي الى اعاقا الاداء .⁽³⁾

ومن التغيرات النفسية :-

- عدم الشعور بالسيطرة والتحكم
- عدم القدرة على التركيز
- عدم القدرة على توجيه الانتباه
- عدم القدرة على اتخاذ القرار

ومن اعراض التوتر النفسي التي تظهر على اللاعب⁽⁴⁾

الخفقان :- هو سرعة النبض وزيادة عدد ضربات القلب عن المستوى الطبيعي (75-180) ضربة /دقيقة .

زيادة ضغط الدم :- وهو ارتفاع في مستوى الضغط الدم الشرياني قد يرتفع من 8/12- 12/19 او اكثر .

التنفس السريع :- هو زيادة عن المعدل الطبيعي للتنفس من (12-15) -20 مرة بالدقيقة وقد يصبح عسيرا .

2-1-3 مفهوم الاعشاب :-

للاعشاب الطبيه تاريخ طويل فمنذ القدم لجأ الاطباء والسحرة الى استخدام النباتات المتوفرة في بيئتهم لاهداف علاجية ، ولقد اوصى ديننا الحنيف بطب الاعشاب من خلال سيرة نبينا الكريم (ص) والتداوي بالطب النبوي الذي شاع استعماله والطلب عليه في الوقت الحاضر ، فلقد اثبت جدارته في علاج العديد من الامراض وهذا ما جعله في مقدمة ما يطلبه كل مسلم.⁽⁵⁾

⁽³⁾ محمد حسن علاوي / مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، ط2، 2003.

⁽⁴⁾ محاضرات المدرب الروسي ترجمة عصام عبود الشوك 1998.

⁽⁵⁾ دينس لامبولاي، نفس المصدر.

حيث ان العلاج بالعقاقير الطبية الحديثة يدرج تحت قائمة المنشطات التي لا يمكن ان يتناولها الرياضي و الا اصبح مستبعدا من المنافسات لهذا السبب لم يبقى الا الاعشاب الطبية لانها غير مدرجة ضمن قائمة المنشطات وهي مواد طبيعية ممكن تناولها في أي وقت .

صادرة من صيدليات مختصة بحيث يسهل على الباحث او أي فرد يرغب باستخدامها ، فقد ظهرت الاعشاب التي تعالج كل داء او مرض من الوصفات التي صنعت منها وخلطتها ، فهناك الاعشاب التي تعالج ضغط الدم المرتفع والاعشاب التي تعالج عدم أنتظام ضربات القلب وغيرها من الامراض المزمنة.(1) فمثلا عشبة

(رجل الحمام / ورد الساعة / حشيشة النحل)

تستخدم للتهدئة النفسية والكآبة النفسية والهستيريا والاضطرابات النفسية ، الارق / تسارع ضربات القلب (2)

2-1-4 التاثير السيكولوجي والفيسيولوجي للاعشاب :-

نجد من اطلعنا على التاثيرات الجانبية لهذه الاعشاب انها تعالج بعض الاعراض وبنفس الوقت نجد ان تاثيراتها الجانبية تكاد تكون معدومة الا في حالة التي تستعمل العشب بكميات اكثر من اللازم او الحالة التي يستخدم فيها العشب في غير الحالة التي يعالجها قد تسبب بعض التحسس (3)

فمثلا عشبة :-

حشيشة النحل :- مهدأ للحالات النفسية ويستعمل في حالات الهستيريا والقلق النفسي و الأرق والانفعالات النفسية الاخرى (4)

وان الاعشاب الطبية المهدئة لها اثر من تقليل من شدة التوتر على شرط اخذها مع ممارسة تمارين الاسترخاء (5)

(1) صفاء وحيد محمد علي : تاثير بعض الاعشاب المهدنة والتكنيك المعدل في تطوير مستوى الانجاز بالبنديقية الهوانية، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، 2107.

(2) د. زهير نجيب رشيد ، دليل العلاج بالاعشاب الطبية العراقية ، ك، 1997، ص25 دار الكتب والوثائق ببغداد ، شركة آب للطباعة الفنية المحدودة.

(3) صفاء وحيد محمد علي ، نفس المصدر.

(4) زهير نجيب الزبيدي / مصدر سبق ذكره ص42.

5-1-2 مفهوم التهدة النفسية :-

ان ادراك الرياضي التهديد في موقف ما يؤدي الى ردود فعل معرفية وفسولوجية وسلوكية وتظهر الاستجابات الفسيولوجية بوضوح اكثر من الاستجابات الاخرى كأرتفاع معدل ضربات القلب وزيادة ضغط الدم وزيادة معدل استهلاك الاوكسجين وعدد مرات التنفس⁽⁶⁾

لذا ياتي دور التهدة النفسية لتقليل التوتر الحاصل لجراء موقف معين وتشمل الهرولة الخفيفة والمشي الاسترخائي الذي تتخلله بعض التمرينات المرونة فضلا عن اساليب الاسترخاء الذي تشمل تنفس اليوغا - التدليك - استخدام الاعشاب ...الخ. ومن الواضح ان اللاعب تكون استجابته للتوتر النفسي دون وعي . بينما يحدث الاسترخاء فقط عندما يتبع بوعي كامل من قبل الفرد⁽⁷⁾

6-1-2 الاعشاب الطبية وعلاقتها بالتوتر النفسي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد

في العراق

أن كرة اليد من الألعاب السريعة والقوية الاداء في التدريب والمنافسات ولكن في بعض الاحيان يتعرض اللاعب لموقف سلبي قبل المباراة يفوق قدرته وأرادته ويخرج عن سيطرته وعندئذ يؤثر تأثير سلبي ومباشر على مستوى انجازه في اللعب وهذا مما يعزز حدة التوترالنفسي والبدني وانعكاسه على الجهاز العصبي والوظيفي مما يؤدي الى زيادة التوتر الذي بدوره يعمل على شد عصبي ونفسي لدى اللاعب، وللتخلص من هذا الموقف السلبي وتحويله الى موقف ايجابي وجد المدربين ان افضل طريقة هو تهدة اللاعب نفسيا" للتخلص من الشد العصبي النفسي وخفض التوتر مع استخدام بعض المواد العشبية الطبية المهدئة كوسيلة للتخلص من المواقف السلبية التي تواجه اللاعب والسيطرة على الحدث المسبب لهذا الموقف. ومن خلال أطلاعنا على الدراسات السابقة لمختلف الالعاب وجدنا أن الاعشاب الطبية لها تأثير مباشر في تهدة الجهاز العصبي وخفض التوتر والوصول باللاعب الى

(5) محسن عقيل : العلاج بالاعشاب ، ط2 (بيروت ، لبنان ، مؤسسة الاعلمي للمطبوعات 2003، ص8.
(6) ابو العلا عبد الفتاح واحمد نصر رضوان : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة دار الفكر العربي ، 1993.
(7) يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، المملكة العربية السعودية ، 1980، ص212.

أفضل حالة في رفع مستوى الأنجاز. وحتى تساير هذه اللعبة بقية الالعاب الرياضية التي وصلت الى مستويات متقدمة وتحذو حذوها وتسير في طريقها لتحقيق النجاح⁽¹⁾

2-2 الدراسات المشابهة

1-2-2 تأثير بعض النباتات الطبية في تحسين بعض القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة : (2)

نداء ياسر فرهود 2004

تهدف الدراسة الى

التعرف على تأثير بعض النباتات الطبية على تحسين بعض القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

-وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من لاعبي أندية بغداد من الدرجة الممتازة بكرة الطائرة لسنة 2002/2003 وقد بلغ عدد العينة (40)

-وقد استخدمت الباحثة اربعة نباتات طبية وهي (الحبة السوداء- القريص- المريمية- اكليل الجبل)، واستنتجت الباحثة ان هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية فضلا عن انه لم تظهر فروق معنوية في القدرات الوظيفية لقلة جرعة نبات (القريص) ولان التطور بطيء وتدرجي.

2-2-2 تأثير استخدام بعض الاعشاب المهدئة والتكنيك المعدل في تطوير

مستوى الانجاز بالبندقية الهوائية :-

صفاء وحيد محمد علي 2007⁽¹⁾

(1) احمد عربي: التحليل والاختبار في كرة اليد، بغداد، المكتبة الوطنية 2004، ط1، ص15.
(2) نداء ياسر فرهود : تأثير بعض النباتات الطبية في تحسين بعض القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , 2004
(1)

صفاء وحيد محمود علي : تأثير استخدام بعض اعشاب المهدئة والتكنيك المعدل في تطوير مستوى الانجاز بالبندقية الهوائية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، 2007.

هدف الدراسة

التعرف على تأثير بعض الاعشاب المهدئة الطبية من غير العقاقير في تهدئة اللاعبين وتطوير مستوى الإنجاز بالبندقية الهوائية

التعرف على تأثير التكنيك المعدل في تطوير مستوى الإنجاز بالبندقية الهوائية.

التعرف على تأثير الاعشاب المهدئة والتكنيك سوية في تهدئة اللاعبين وتوفير مستوى الانجاز بالبندقية الهوائية.

التعرف على الفروق بين الاختبارات القلبية والبعدية لدى مجاميع عينة البحث.

التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية لدى مجاميع عينة البحث.

وتكونت عينة البحث من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات المرحلة الثانية بالرماية والبالغ عددهم (20) طالبة.

واستنتجت الباحثة ان لبعض الاعشاب المهدئة لها تاثير ايجابي في تهدئة وتطوير الانجاز

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة التي يراد بحثها .

3-2 عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المتكونة من لاعبي كرة اليد المتقدمين في العراق والمتمثلة ب(4) اندية وبالبالغ عددهم (72) لاعب والجدول رقم (1) يوضح ذلك .

جدول رقم (1)

يبين العينية وتوزيعها على اندية الدرجة الممتازة

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	الكرخ	20
2	الشرطة	20
3	ديالى	20
4	الجيش	20
4 اندية	مجموع العينة	80

وقد تم استبعاد (20) عشرين لاعب طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية ، وقد تم استبعاد (8) لاعب لعدم مشاركتهم ، وعلية بلغ عدد العينية البحث (52) لاعب ثم قسمت هذه العينة الى مجموعتين : المجموعة التجريبية والمكونة من (26) لاعب والذي طبق عليها برنامج التهدئة النفسية باستخدام الاعشاب ، والمجموعة الضابطة المتكونة من (26) ، ومن اجل ايجاد تكافؤ في المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ،معدل ضربات القلب) وللمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية اجرت الباحثة اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين من حيث الحالة الطبيعية للاعبين وكما مبين في جدول رقم (2)

جدول رقم (2)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة للحالة الطبيعية للمتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) .

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدالة الاحصائية عند مستوى دلالية 0.01
				المحسوبة	الجدولية	
الضغط العالي	التجريبية	121.54	1.15	1.4	2.80	عدم وجود فروق معنوية
	الضابطة	120.38	1.00			
الضغط الواطئ	التجريبية	74.65	0.90	1.3	2.80	عدم وجود فروق معنوية
	الضابطة	75.38	1.10			
معدل ضربات القلب	التجريبية	73.27	2.60	0.987	2.80	عدم وجود فروق معنوية
	الضابطة	72.00	2.93			

درجة حرية : ن - 2 = 26 - 2 = 24

إذا يبين الجدول (2) ان قيمة (t) المحسوبة لجميع المتغيرات الفسلجية كانت اصغر من قيمة (t) الجدولية بدرجة حرية (24) ومستوى معنوية (0.01) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث المتغيرات الفسلجية للحالة الطبيعية .

- اما للحالة ما قبل المباراة ، فقد تم اعادة معامل التكافؤ ايضا للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات الفسلجية قيد البحث عن طريق اختبار (T-Test) لعينتين مستقلتين وكما في الجدول(3).

جدول رقم (3)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة للحالة ما قبل المباراة للمتغيرات الفسلجية

(معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب)

الدالة الاحصائية عند مستوى دلالية 0.01	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة				
عدم وجود فروق معنوية	2.80	1.89	1.13	127.88	التجريبية	الضغط العالي
			1.20	125.46	الضابطة	الضغط العالي
عدم وجود فروق معنوية	2.80	1.44	1.08	89.23	التجريبية	الضغط الواطئ
			1.85	88.08	الضابطة	الضغط الواطئ
عدم وجود فروق معنوية	2.80	0.89	3.42	74.58	التجريبية	معدل ضربات القلب
			5.28	72.88	الضابطة	معدل ضربات القلب

درجة حرية : ن-2 — 26-2 = 24

اذ بين جدول (3) ان قيمة (t) المحسوبة لجميع المتغيرات الفسلجية كانت اصغر من قيمة (t) الجدولية بدرجة حرية (24) ومستوى معنوية (0.01) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث المتغيرات الفسلجية للحالة ما قبل المباراة .

ومن خلال ماتقدم في اعلاه نجد ان هناك تكافؤ لجميع المتغيرات الفسلجية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة للحالة الطبيعية وحالة ما قبل المباراة .

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة

1-3-3 وسائل جمع البيانات :-

1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

2- المقابلات الشخصية .

3- استمارة الاستطلاع رأي الخبراء المتخصصين بالطب وطب الاعشاب لتوضيح ارائهم حول نوعية وصلاحيه الاعشاب المختارة لغرض البحث فضلا عن استمارة استطلاع اراء الخبراء المختصين حول المنهج المقترح والملحق رقم (1) يوضح ذلك .

4- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات .

5- جهاز (Balance) لقياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضربات القلب ، معدل ضغط الدم) وهو عبارة عن جهاز الكتروني صغير الحجم ، سهل الحمل والاستعمال حيث يتم تثبيتية بواسطة لفافه الساعد والتي تربط حول رسخ اليد اليسرى للمختبر.

6- اقداح بلاستيكية .

7- اعشاب طبية + ماء معقم مغلي

3-4 اجراءت البحث الميدانية

3-4-1 التجربة الاستطلاعية :-

من أجل تلافي الصعوبات التي قد تواجه الباحث ومن أجل التعرف على كفاءة الفريق المساعد^(*) والتعرف على المدة اللازمة لاجراء الاختبارات والتحقق من الاسس العلمية لنتائج القياس ولكي يظهر العمل دقيقا" أجرت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 1 / 7 / 2010 حيث تم تطبيق وحدة تدريبية من الاسبوع الثاني من برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب وتم إعادة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 8/7/2010 إذ كان عدد اللاعبين التي طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية (20) عشرون لاعب .

الاسس العلمية للاختبارات :

الصدق :-

أستعملت الباحثة صدق المحتوى لاجل التثبيت من صدق الاختبارات إذ تم تحديد اهداف أن الاختبارات بشكل واضح وتفصيلي والتأكد من الاختبارات تحقق الهدف المنشود إذ عرضنا

(*) 1- رزاق عيد علكم : بكالوريوس تربية رياضية
2- احمد حسين : بكالوريوس تربية رياضية

الاختبارات الفسلجية والجهاز (Balance) على المختصين والخبراء والملحق (1) يوضح ذلك واتفقوا على ان هذه الاختبارات والجهاز يقيس الصفة او القدرة او المتغير الذي وصفه للقياس ، لان جهاز الضغط الطبي (Balance) يقيس (معدل ضغط الدم ، ومعدل ضربات القلب) للتعرف على حالة التوتر المصاحبة لكل لاعب قبل المباراة.

الاثبات :-

لحساب معامل الثبات استخدمت طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه حيث طبق الاختبار من خلال التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2010/7/1) واعادة تطبيقه حيث طبق الاختبار بعد (7) أيام بتاريخ (8 / 7 / 2010) على الفئة نفسها والبالغ عددهم (20) لاعب اذ بلغ معامل الارتباط عند متغير الضغط (0.90) وكانت لمتغير معدل ضربات القلب (0.88) ولايجاد معنوية الارتباط استخدم اختبار (T) . وتم تبين ان معاملي الارتباط معنويان ، اذ كانت قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية بدرجة حرية (18) ومستوى معنوية (1) مما يعني ان الثبات عالياً."

الموضوعية :-

بما أنه قد تم عرض المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) على الخبراء والمختصين واطلاعهم عليها واتفاقهم على انها تتمتع بدرجة موضوعية عالية ودقة وكفاية في القياس لحالة التوتر والملحق (1) يوضح ذلك فضلاً عن ذلك تم عرض الأعشاب الطبية الغير محضرة على الخبراء الأعشاب واطلاعهم على تفاصيل ما تتميز به هذه الأعشاب والملحق (1) يوضح ذلك .

من أنه تجعل الاشخاص المتوترين أكثر هدوءاً واسترخاء والسبب هو التأثير الفسيولوجي الذي تحدثه هذه الاعشاب على النبض والضغط من خلال التجربة ، أي أن للاعشاب الطبية تأثير إيجابي في تهدئة اللاعب قبل المنافسة والحصول على حالة من الثبات والاستقرار وبالتالي يحقق إنجاز أفضل وهذا ما أكده (دنييس لامبولاي) في أن الاعشاب ممكن أن تكون مهدناً ولها تأثير إيجابي في تخفيف حالات التوتر(1).

3-4-2 التجربة الرئيسية:-

تم إجراء الاختبارات للمتغيرات الفسلجية قياس (معدل ضغط الدم، معدل ضربات القلب) للحالة الطبيعية على (26) لاعبا بتاريخ (2010 /7/9). وطبقت الاختبارات للمتغيرات الفسلجية أعلاه للحالة الطبيعية خلال مدة (5) أيام متتالية وذلك للحصول على أدق النتائج لتثبيت المتغيرات الفسلجية لدى اللاعب .

3-4-2-1 الاختبارات القلبية:-

تم إجراء الاختبارات القلبية للمتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) لعينة البحث والبالغ عددهم (26) لاعبا من بطولة اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد بتاريخ (2010/7/16) ولكلا المجموعتين التجريبيية والضابطة وذلك لغرض التعرف على حالة التوتر قبل المنافسة لدى اللاعبين مقارنة بالحالة الطبيعية للمتغيرات الفسلجية للاعبين.

3-4-2-2 برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب :-

تم أعداد برنامج التهدئة النفسية باستخدام الاعشاب ويوضح الملحق (2) التمارين المختارة للبرنامج المعد، بعد التعرف على ان اللاعبين متأثرين بحالة التوتر قبل المباراة والبرنامج المعد يحتوي على العديد من تمارين للاسترخاء (تمارين التنفس العميق، تمارين الاسترخاء البدني، تمارين التدايك)...الخ مع استخدام الاعشاب المهدئة الطبية بعد التعرف على تأثيراتها الفسيولوجية وهي قيد الدراسة (حشيشة النحل ، ورد الساعة ، رجل الحمام) حيث يعطى قرح واحد من الاعشاب قبل البرنامج ب(30) دقيقة .

1- حشيشة النحل (ترنجان)

Lemon Balm

الاسم الانكليزي

الاجزاء المستخدمة من العشبة : هي الاجزاء النامية فوق التربة والمجففة

التأثيرات المعروفة : مهدأ للحالات النفسية، يستعمل في حالات القلق النفسي ، والارق ،
والانفعالات النفسية الاخرى، طارد للغازات، معرق، للهستريا، ويستعمل لاضطرابات الهضم.

التأثيرات الجانبية.: ليس هناك تأثير متوقع.

مناطق تواجد العشب: جميع انحاء العراق.

2- رجل الحمام (بنج ، كوكوجين أوتي)

Vervain Herb

الاسم الانكليزي

(1) دنيس لامبولاي، مصدر سبق ذكره .

الاجزاء المستخدمة من النبتة هي : الجزء العلوي من النبتة

التأثيرات المعروفة: مهدأ، ويستعمل في الكآبة النفسية، الهستريا، معرق، مضاد للتقلصات،
الام المرارة المصاحب لليرقان.

التأثيرات الجانبية : ليس هناك تأثير متوقع.

مناطق تواجد العشب: في المناطق الشمالية الشرقية من العراق

3- ورد الساعة (زهرة الالام)

Passion Flower

الاسم الانكليزي

الجزء الطبي المستعمل من النبتة: المشبة المجففة

التأثيرات المعروفة: مهدىء، يقلل من تشنج العصبي للعضلات، الهستريا، تسارع ضربات القلب التنفسي والربو ويستعمل بصورة خاصة للأرق.

مناطق تواجد العشب : جميع انحاء العراق.

التأثيرات الجانبية: ليس له تأثير متوقع.

برنامج التهدئة النفسية (التمرينات المقترحة من البرامج المعد من قبل الباحثة مع استخدام الاعشاب) والتي تم خلط هذه الاعشاب بنسب معينة من قبل خبيرة الاعشاب (أنعام عبد الغفور عبد الرزاق) مع مواد حافظة وتم تحديد الجرعات التي تعطى لكل لاعب والوقت المناسب (أي قدح واحد لكل لاعب قبل (30) دقيقة من تطبيق برنامج التهدئة النفسية (التمرينات). وخصوصاً بعد أن عرضت الخلطة (الاعشاب) على مجموعة من الاطباء(*) الاختصاصيين بالطب وطب الاعشاب وقد حددوا مقدار ونسبة الاعشاب والوقت التي تعطى للاعب وحدد بمقدار (3-4غم) في قدح ماء ويعمل كالشاي هذا بالنسبة لعشبة حشيشة النحل ورجل الحمام اما بالنسبة لعشبة ورد الساعة فيعطى بمقدار (1/4 - 1) غم نقيع في نصف قدح ماء مغلي لمدة ربع ساعة .

بعد اجراء الاختبارات القبلية طبق البرنامج المعد من تاريخ (2010/7/19) لغاية (2010/10/4) أي لمدة شهرين ونصف على عينة من (26) لاعب من اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد ، حيث ان البرنامج المعد يتكون من عشرة اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع ، فضلا عن انه وزعت استمارة موضحة فيها تمارين الوحدة التدريبية التي سوف تطبق عليهم خلال الوحدة التدريبية وان زمن الوحدة التدريبية هو (30) دقيقة واهتمت الباحثة بالتدرج باعطاء التمارين من السهل الى الصعب خلال الوحدات التدريبية مراعيان ان مدة الراحة بين خطوة واخرى في اثناء التمرين (1) ثانية واحدة ومدة الراحة بين التكرارات التمرين (2) ثانيتان ، ومدة الراحة بين تمارين الوحدة التدريبية (5) خمس ثواني

(*)الاطباء المختصين هم:

1- مظفر عبد الله شفيق، خبير طب رياضي - رئيس اتحاد الطب الرياضي

2- انعام عبد الغفور عبد الرزاق، خبيرة اعشاب مجازة من قبل وزارة الصحة العراقية دار بسم الله للاعشاب.

3- صبا الكنانى- صيدلانية مجازة ، صيدلية صبا، الاعظمية.

4- مثنى عبد الرزاق- مدينة الطب ، طب الاسرة ، البورد العربي.

3-2-4-3 الاختبارات البعدية:-

تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ (2010/10/5) لغاية (14 / 10 / 2010) خلال بطولة اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد للمجموعتين (التجريبية - الضابطة)

3-5 الوسائل الاحصائية :-

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- معامل الارتباط بيرسون

4- قانون T-test للعينات المستقلة

5- قانون T-test للعينات المرتبطة

6- اختبار T لمعنوية ا

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج قياس المتغيرات الفسلجية 0 معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) بين الحالة الطبيعية وحالة ما قبل المباراة للمجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:-

الجدول (4)

يبين المقارنة بين الحالة الطبيعية للمتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم، معدل ضربات القلب) وحالة ما قبل المباراة للمجموعة التجريبية

الدالة الاحصائية عند مستوى دلالة 0.01	القيمة الثانية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير	الحالة
	الجدولية	المحسوبة				
عدم وجود فروق معنوية	2.80	16.5	1.15	121.54	الضغط العالي	الطبيعية
			1.13	127.88	الضغط العالي	قبل المباراة
عدم وجود فروق معنوية	2.80	14.49	0.90	74.65	الضغط الواصل	الطبيعية
			1.08	89.23	الضغط الواصل	قبل المباراة
عدم وجود فروق معنوية	2.80	19.89	2.60	73.27	معدل ضربات القلب	الطبيعية
			3.42	74.58	معدل ضربات القلب	قبل المباراة

درجة الحرية : ن-2 — 26-2-24

يتبين من الجدول (4) ان قيمة المتوسط الحسابي لمعدل ضغط الدم العالي في الحالة الطبيعية (121.54) وبانحراف معياري (1.15) اما معدل ضغط الدم العالي في حالة قبل المباراة فكان المتوسط الحسابي (127.88) وبانحراف معياري (1.13) حيث كانت قيمة (t) المحسوبة (16.5) وهذه القيمة أعلى من قيمة (t) الجدولية (2.80) عند مستوى دلالة 0.01

وهذا يدل على وجود فروق ذي دلالة معنوية بين الحالة الطبيعية وحالة ما قبل المباراة لمعدل ضغط الدم العالي للمجموعة التجريبية . اما متوسط الحسابي لمعدل ضغط الواصل للحالة الطبيعية فكان (74.65) وبانحراف معياري (0.90) ، اما معدل الضغط الواصل في حالة ما قبل المباراة فكان (89.23) وبانحراف معياري (1.08) حيث كانت قيمة (t) المحسوبة (14.49) وهذه القيمة اعلى من قيمة (t) الجدولية (2.80) عند مستوى دلالة 0.01 . وهذا يدل على وجود فروق ذي دلالة معنوية بين الحالة الطبيعية

وحالة ما قبل المباراة لمعدل الضغط الواطئ للمجموعة التجريبية . اما المتوسط الحسابي لمعدل ضربات القلب للحالة الطبيعية فكان (73.27) وبانحراف معياري (2.60) اما معدل ضربات القلب للحالة ما قبل المباراة فكان متوسط الحسابي(74.58) وبانحراف معياري (3.42) حيث كانت قيمة (t) المحسوبة (19.89) وهذه القيمة أعلى من قيمة (t) الجدولية (2.80) عند مستوى دلالة 0.01. وهذا يدل على وجود فروق ذي دلالة معنوية بين الحالة الطبيعية وحالة ما قبل المباراة لمعدل ضربات القلب للمجموعة التجريبية.

أما الجدول رقم (5) يبين نتائج قياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) للحالة الطبيعية وحالة ما قبل المباراة للمجموعة الضابطة.

الجدول رقم (5)

يبين المقارنة بين الحالة الطبيعية للمتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم،معدل ضربات القلب) وحالة ما قبل المباراة للمجموعة الضابطة.

الدالة الاحصائية عند مستوى دلالة 0.01	القيمة الثانية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير	الحالة
	الجدولية	المحسوبة				
عدم وجود فروق معنوية	2.80	23.98	1.00	120.38	الضغط العالي	الطبيعية
			1.20	125.46	الضغط العالي	قبل المباراة

الطبيعية	الضغط الواطئ	75.38	1.10	20.58	2.80	عدم وجود فروق معنوية
	الواطئ	88.08	1.85			
الطبيعية	معدل ضربات القلب	72.00	2.93	17.97	2.80	عدم وجود فروق معنوية
	معدل ضربات القلب	72.88	5.28			

درجة الحرية : ن-2 ----- 26-2=24.

ويبين الجدول (5) ان قيمة المتوسط الحسابي في الحالة الطبيعية لمتغير الضغط العالي (120.38) وبأنحراف معياري (1.00) وقيمة المتوسط الحسابي لقبل المباراة لمتغير الضغط العالي (125.46) وبأنحراف معياري (1.20) اذ كانت قيمة (t) المحسوبة (23.98) وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية (2.80) بمستوى معنوية (0,01) وبدرجة حرية (24) وهذا يدل على وجود فروق ذي دلالة معنوية بين الحالتين الطبيعية وحالة ما قبل المباراة من حيث متغير الضغط العالي، وكانت قيمة المتوسط الحسابي في الحالة الطبيعية لمتغير الضغط الواطئ (75.38).

وبأنحراف معياري (1.10) وقيمة المتوسط الحسابي قبل المباراة لمتغير الضغط الواطئ (88.08) وبأنحراف معياري (1.85) اذ كانت قيمة (t) المحسوبة (20.58) وهذه القيمة أكبر من قيمة (t) الجدولية (2.80) بمستوى معنوية (0.01) وبدرجة حرية (24). وهذا يدل على وجود فروق دلالة معنوية بين الحالتين الطبيعية وقبل المباراة من حيث المتغير الضغط الواطئ للمجموعة الضابطة. اما قيمة المتوسط الحسابي في الحالة الطبيعية لمتغير معدل ضربات القلب (72.00) وبأنحراف معياري (2.93) وقيمة المتوسط الحسابي لحالة ما قبل المباراة لمتغير معدل ضربات القلب (72.88) وبأنحراف معياري (5.28) اذ كانت قيمة (t) المحسوبة (17.97) وهذه القيمة أكبر من قيمة (t) الجدولية (2.80) عند مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (24) وهذا يدل على وجود

دلالة معنوية بين الحالة الطبيعية وحالة ما قبل المباراة من حيث متغير معدل ضربات القلب للمجموعة الضابطة. ان استخدام الاعشاب الطبية لها تأثير الايجابي في تهدئة اللاعب والحصول على حالة من الثبات والاستقرار الفسلجي وهذا ما أكده (دنييس لامبولاي) (1) في ان هناك بعض انواع من الاعشاب الطبية التي تساعد على تهدئة وتخفيف شدة التوتر.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج قياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) قبل وبعد تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب للمجموعة التجريبية

الجدول رقم (6)

يبين المقارنة بين المتغيرات الفسلجية (ضغط الدم، معدل ضربات القلب) ، قبل وبعد تطبيق البرنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب للمجموعة التجريبية.

الدالة الاحصائية عند مستوى دلالة	القيمة الثانية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير	الحالة
	الجدولية	المحسوبية				

0.01						
عدم وجود فروق معنوية	2.80	45.8	1.13	127.88	الضغط العالي	قبل البرنامج
			0.78	114.42	الضغط العالي	بعد البرنامج
عدم وجود فروق معنوية	2.80	39.14	1.08	89.23	الضغط الواطئ	قبل البرنامج
			0.71	78.08	الضغط الواطئ	بعد البرنامج
عدم وجود فروق معنوية	2.80	30.42	3.42	74.58	معدل ضربات القلب	قبل البرنامج
			12.79	69.19	معدل ضربات القلب	بعد البرنامج

درجة الحرية: ن-2 ----- 24=22-26

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي قبل تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب لمتغير الضغط العالي (127.88) وبانحراف معياري (1.13) وقيمة المتوسط الحسابي بعد تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب لمتغير الضغط العالي كانت (114.42) وبانحراف معياري (0.78) إذ كانت قيمة (t) المحسوبة (45.8) وهذه القيمة أكبر من قيمة (t) الجدولية (2.80) وبمستوى معنوية (0.01) وبدرجة حرية (24). وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذي دلالة احصائية بين حالة قبل تطبيق برنامج

التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب وبعد تطبيقه لمتغير الضغط العالي للمجموعة التجريبية. وكانت قيمة المتوسط الحسابي في حالة قبل التطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب لمتغير الضغط الواطئ (89.23) وبانحراف معياري (1.08) وقيمة المتوسط الحسابي بعد تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب لمتغير الضغط الواطئ كانت (78,08) وبانحراف معياري(0,71) اذ كانت قيمة (t) المحسوبة (39,14) وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية(2,80) وبمستوى معنوي (0,01) وبدرجة حرية (24) وهذ ما يدل

على وجود فروق ذي دلالة معنوية بين الحالتين قبل وبعد تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب قبل المباراة من حيث الضغط الواطئ للمجموعة التجريبية وكانت قيمة المتوسط الحسابي في الحالة قبل تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب لمتغير معدل ضربات القلب (74,58) وبانحراف معياري (3,42) وقيمة المتوسط الحسابي بعد تطبيق البرنامج لمتغير معدل ضربات القلب (69,19) وبانحراف معياري (12,79) أذ كانت قيمة (t) المحسوبة (30.42) وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية (2.80) بمستوى معنوي (0.01) وبدرجة حرية (24)

وهذا مايدل على وجود فروق ذي دلالة معنوية بين الحالتين قبل وبعد تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب قبل المباراة من حيث المتغير معدل ضربات القلب للمجموعة التجريبية.

(1) دنيس لامبولاي ، مصدر سبق ذكره ، ص8

وترى الباحثة ان سبب ماتوصلت اليه النتائج اعلاه هو استعمال برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب الذي ساهم ايجابيا في المتغيرات الفسلجية عن طريق التحكم في الجهاز العصبي وذلك الاحساس بالفرق بين التوتر والاسترخاء العقلي والعقلي وتعديل الحالة البدنية

والنفسية عن طريق سيطرة اللاعب على افكاره وانفعالاته وهذا هو الهدف العام من برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب .

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج قياس المتغيرات الفسلجية (ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب قبل المبا

جدول (7)

يبين المقارنة بين المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) بين المجموعة التجريبية بعد التطبيق والمجموعة الضابطة قبل المباراة .

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		المعنوية الفرق عند مستوى 0.01
				المحسوبة	الجدولية	
الضغط العالي	التجريبية	114.42	1.13	51.69	2.80	عدم وجود فروق معنوية
	الضابطة	125.46	1.20			
الضغط الواطئ	التجريبية	78.08	1.08	49.89	2.80	عدم وجود فروق معنوية
	الضابطة	88.08	1.85			
معدل ضربات القلب	التجريبية	69.19	3.42	38.20	2.80	عدم وجود فروق معنوية
	الضابطة	72.88	5.28			

درجة الحرية : ن-2 ——— 24-2-26

نلاحظ من الجدول (7) ان قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب قبل المباراة لمتغير الضغط العالي (114.42) وبانحراف معياري (1.13) وقيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قبل المباراة)

125.46) وبتحرف معياري (1.20) اذا كانت قيمة (t) المحسوبة (51.69) وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية (2.80) بمستوى معنوية (0.01) وبدرجة حرية (24)

وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذي دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج قبل المباراة والمجموعة الضابطة قبل المباراة لمتغير الضغط العالي .

وكانت قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب قبل المباراة لمتغير (الضغط الواطئ) (78.08) وبتحرف معياري (1.08) وقيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قبل المباراة (88.08) وبتحرف معياري (1.85) وكانت قيمة (t) المحسوبة (49.89) وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية (2.80) عند مستوى (0.01) وبدرجة حرية (24).

وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذي دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج قبل المباراة والمجموعة الضابطة قبل المباراة لمتغير الضغط الواطئ.

وكانت قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب قبل المباراة لمتغير معدل ضربات القلب (69.17) وبتحرف معياري (3.42) وقيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قبل المباراة لمتغير معدل ضربات القلب (72.88) وبتحرف معياري (5.28) اذا كانت قيمة (t) المحسوبة (38.20) وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية (2.80) عند مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (24).

وترى الباحثة ان سبب ماتوصلت اليه من النتائج ان لبرنامج الاسترخاء مع استخدام الاعشاب الطبية المهدئة له اثر ايجابي في المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) لان البرنامج ادى الى التحكم في الجهاز

العصبي لدى اللاعب والسيطرة في التحكم بعضلاته بالقدر المناسب بين الشد والاسترخاء .

وهذا ما اكده (محمد حسن علاوي)⁽¹⁾ ان التدريب الاسترخائي يعد من الوسائل الناجحة لضبط وتعديل الحالة البدنية والنفسية لدى اللاعب وهو يستعمل مع اللاعبين الذين يتميزون بدرجات عالية او منخفضة من التوتر لامكان التأثير في مستوى تنشيطهم واكسابهم التوتر الامثل . فضلا عن ان الاعشاب لها تاثير ايجابي في خفض معدل التوتر والذي يؤثر بصورة مباشرة في تحسين المتغيرات الفسلجية المنوه به أنفا .

الباب الخامس

(1) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ط2 ، 2003 ، ص18.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:-

1- برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب الطبية المهدئة له تاثير ايجابي في خفض الضغط العالي قبل المباراة .

2- برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب الطبية المهدئة له تاثير ايجابي في خفض الضغط الواطئ قبل المباراة .

3- برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب الطبية المهدئة له تاثير ايجابي في خفض معدل ضربات القلب قبل المباراة .

4- برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب الطبية المهدئة له تاثير ايجابي في الحد من التوتر النفسي قبل المباراة.

5-2 التوصيات:-

1- استعمال برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب الطبية المهدئة المقترح من المدربين للحد من التوتر النفسي قبل المباراة لدى لاعبي كرة اليد .

2- الاستفادة من برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الاعشاب الطبية المهدئة من قبل المدربين والاختصاصيين النفسيين على لاعبي الالعاب الرياضية (الفردية-الجماعية) .

3- اجراء بحوث مشابهة باستعمال برنامج التهدئة النفسية مع اعشاب اخرى على باقي الالعاب الرياضية .

- 1- أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر رضوان : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي، القاهرة 1993
- 2- احمد عربي: التحليل والاختبار في كرة اليد ، بغداد، المكتبة الوطنية 2004، ط1، ط15.
- 3- اسامة كامل راتب: الاعداد النفسي للناشئين دليل الارشاد والتوجيه المدربين والاداريين، اولياء الامور ، دار الفكر العربي،2005،ص327.
- 4- اسامة كامل راتب: قلق المنافسة ، ط1 (القاهرة ، دار الفكر العربي)1997،ص34
- 5- دينس لامبولاي: الف باء الاعشاب الطبية والزيوت العطرية، ترجمة محمد حسين شمس الدين، بيروت ، لبنان، شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع، 2002، ص8.
- 6- . . زهير نجيب رشيد : دليل العلاج بالاعشاب الطبية العراقية، ك، دار الكتب والوثائق ببغداد، شركة آب للطباعة الفنية المحددة، 1997،ص25
- 7- صفاء وحيد محمد علي، تأثير استخدام بعض الاعشاب المهدئة والتكنيك المعدل في تطوير مستوى الانجاز بالبندقية الهوائية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، 2007.
- 8- عبدالله عبد الرحمن ومحمد احمد عبد الدايم: مدخل الى المنهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية ط1، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999، ص170.
- 9- محاضرات المدرب الروسي ترجمة عصام عبود الشوك 1998.
- 10- محسن عقيل : العلاج بالاعشاب، مؤسسة الاعلمي للمطبوعات، بيروت لبنان، 2003، ص8
- 11- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ط2، 2003.
- 12- محمود عبد الحليم منسي: الاحصاء الوصفي الاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية، والكويت، مكتب الفلاح للنشر والتوزيع،1986.
- 13- ممدوح عبد المنعم الكناني وعيسى عبد الله جابر: القياس والتقويم النفسي والتربوي ، الكويت ، مكتبة النشر والتوزيع ، 1986،ص302.
- 14- وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية لرياضية ، الموصل، مطبعة جامعة الموصل 1999،ص15.
- 15- يحيى كاضم النقيب:علم النفس الرياضي،المملكة العربية السعودية،1980،ص212.

ملحق (1)

اسماء الخبراء والمتخصصين بعلم النفس والطب والرياضي وطب الاعشاب

- 1- رافع صالح الكبيسي : استاذ ،فسلجة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد
- 2- احمد عريبي : استاذ ، علم نفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية ،الجامعة
المستنصرية
- 3- ماهر احمد : استاذ ، فسلجة تدريب ، كلية التربية الاساسية ،الجامعة المستنصرية
- 4- حازم علوان : استاذ ، علم نفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد
- 5- منى عبدالستار : استاذ ، علم نفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية ،الجامعة
المستنصرية
- 6- غازي صالح : استاذ مساعد، علم نفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة
المستنصرية
- 7- علي سلمان : استاذ ، علم التدريب ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة المستنصرية
- 8- خالد براهيم : استاذ، علم نفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد
- 9- نوال مهدي : استاذ ،علم التدريب ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد
- 10- امجاد عبدالحميد : استاذ مساعد، فسلجة تدريب ، كلية التربية الاساسية ،الجامعة
المستنصرية
- 11- اغاريد سالم : استاذ مساعد، علم نفس رياضي ، كلية الادارة والاقتصاد، الجامعة
المستنصرية
- 12- انعام عبد الغفور : خبيرة اعشاب ، بترخيص من وزارة الصحة العراقية
- 13- مثنى عبدالرزاق : طب الاسرة ، جامعة بغداد ،مدينة الطب ،البورد العربي
- 14- مظفر عبدالله شفيق : طبيب استشاري ،رئيس اتحاد الطب الرياضي
- 15- صبا ابراهيم الكناني : صيدلانية قطاع خاص

ملحق رقم (2)

أ نموذج لبعض التمرينات المقترحة في البرنامج المعد من قبل الباحثة

بعض التمرينات المقترحة:

- التمرين الاول :- (التنفس العميق) زمنه (15) ثا عدد التكرارات (10) مرت، الزمن الكلي(150) ثا.

1-تنفس(شهيق) ببطء وعمق دافعا معدتك الى الخارج ، بحيث يوضع حجابك الحاجز في اقصى وضع له .

2-اوقف التنفس مدة قصيرة (5) ثا.

3-زفير ببطء وانت بالاسترخاء (5) ثا.

- التمرين الثاني : (تركيز الانتباه كلما امكن ذلك) زمنه (75) ثا عدد التكرارات مرتان.

1-احتفظ بالتوتر (5) خمس ثوان (بتجعيد جبهة الراس، كلما امكن ذلك) ، اترك نصف التوتر يخرج ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الاخر.

2-ركز على تطور الشعور بالاسترخاء ، ومقارنة ذلك بالتوتر الذي كان موجودا.

3-ركز الان حوالي دقيقة على استرخاء جميع عضلات جسمك.

- التمرين الثالث : (توتر اللسان بدفعة نحو سقف الفم بقوة كلما امكن ذلك) زمنه (20) ثا عدد التكرارات مرتان.

1-احتفظ بالتوتر عشر ثوان ، اترك نصف التوتر يخرج ثم بعد عشر ثوان تخلص من النصف الاخر ، ثم الاسترخاء الكامل للسان.

2-الان ركز على الاسترخاء الكامل لعضلات الرقبة ، الفكين ، اللسان .

- التمرين الرابع:- (اضغط على اسنانك ولاحظ التوتر في عضلات الفكين) زمنه (25)ثا عدد التكرارات (3) مرات.

1- احتفظ بالتوتر(5) ثوان ، اترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد خمس ثوان اخرى تخلص من النصف الاخر.

2- استرخاء الفم كاملا ، تباعد الشفتين قليلا ، التركيز على الاسترخاء الكلي لهذه العضلات حوالي (15)ثا

3- التمرين الخامس : (لمنطقة الراس) زمنه(80) ثا ، عدد التكرارات مرتان.

1- انقباض الذقن للأسفل نحو الرقبة لمدة(20)ثا، الاحتفاظ بالانقباض (10) ، اترك نصف التوتر يخرج، اترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (10)ثا ، تخلص من النصف الاخر، ثم الاسترخاء الكامل للذقن.

2- الان ركز على الاسترخاء الكامل لعضلات الرقبة.

3- اضغط الراس للأسفل تجاه المرتبة زمن (20) ثا والاحتفاظ بالضغط (10)ثا ، اترك نصف الضغط يخرج، ثم بعد (10) ثا . تخلص من النصف الاخر ، ثم الاسترخاء الكامل للرأس وركز على الاسترخاء الكامل للرأس والرقبة والكتفين.

4- انقباض الشفتين للخارج لمدة (20)ثا واحتفظ بالانقباض (10)ثا ، اترك نصف الانقباض يخرج ، ثم بعد (10) ثا تخلص النصف الاخر. ركز على الاسترخاء الكامل لهذه المنطقة .

5- (تجعيد جبهة الرأس) زمنه (20) ثا احتفظ بالتوتر (10)ثا ، اترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (10) ثا تخلص من النصف الاخر ، ركز على تطور الشعور بالاسترخاء ومقارنة ذلك بالتوتر الذي كان موجودا.

- التمرين السادس:(ارفع الذراعين وحدهما للخارج امامك) زمنه(30) ثا عدد التكرارات (4) مرات.

1- الان تشبيك اليدين وانقباضهما بشدة كلما امكن ذلك.

2- لاحظ التوتر غير المريح في يديك واصابعك.

3- الاحتفاظ بالتوتر خمس ثوان ، اترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الاخر .

4- اترك اليدين في حالة استرخاء كامل ثم لاحظ كيف ان التوتر وعدم الراحة يخرجان من يديك ، فيحل مكانهما الاحساس بالراحة والاسترخاء.

6- التركيز على الاسترخاء التام ليديك من (15- 20) ثا .

- التمرين السابع:- (انقباض الذراعين) زمنه (30) ثا عدد التكرارات(4) مرات.

1- الاحتفاظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الاخر.

2- لاحظ نقص التوتر ، وركز على التوتر المتبقي.

3- اترك اليدين في حالة استرخاء كامل .

4- ركز على الفرق بين التوتر وعدم الراحة الذي كنت تشعر به ، والاسترخاء الذي تشعر به الان .

5- التركيز على الاسترخاء التام ليديك من (15-20) ثا.

- التمرين الثامن: (التدليك) زمنه (5) دقائق باستعمال الوخز الضغطي ، لتخفيف الم الراس المرافق لحالة من التوتر.

وهو تطبيق ضغط خفيف على نقطتين موجودتين في قاعدة الجمجمة في موقع هاتين النقطتين هي نقطة اتصال الرقبة مع الجمجمة على كل من طرفي الراس الانسيين.

الضغط على هاتين النقطتين باستمرار لمدة (5) دقائق

- التمرين التاسع:- (الجلوس الطويل، مد الذراعين) زمنه (15)ثا عدد التكرارات (5) مرات.

- التمرين العاشر:- (التحكم في التنفس) زمنه (5) دقائق.

1- اوقف في مكان تستطيع منه رؤية ساعة بوضوح ، وضع يديك على الجزء الاسفل من ضلوعك ، ثم عد مرات التنفس(الشهيق والزفير) في دقيقة كاملة (العد المعتاد يصل ما بين (14-16)).

3-تنفس بطريقة اسرع من المعتاد في دقيقة كاملة ، والمعروف ان الانسان يستطيع ان يزيد سرعة تنفسه من دون صعوبة.

3- استريحي قليلا مدة قليلة واحدة حتى تهذا سرعة التنفس ثم كرر التمرين ولكن في هذه المرة حاول التنفس بطريقة اكثر بطنا من التنفس العادي في دقيقتين كاملتين ، بالتمرين سوف تجد انه من الممكن الاعتياد على التنفس البطئ ، بحيث تصل مرات تنفسك في الدقيقة الى (6) مرات فقط وهو المعدل العادي في اثناء تمارين التأمل .

- التمرين الحادي عشر:- (التدليك باستخدام الوخز الضغطي ، لتخفيض معدل ضربات القلب) زمنه (5) دقائق.

لتخفيف معدل ضربات القلب يتم عن طريق تدليك المنطقة الواقعة خلف الاذن على وفق مفصل الحنك مباشرة في المكان الذي يشترشعر فيه الانسان بوجود الغدد اللعابية.

يسمح بالتدليك الهادئ لطرفي الراس معا لمدة (5)دقائق لتخفيف معدل ضربات القلب.

- التمرين الثاني عشر:- (التحكم في التنفس) زمنه (4) دقائق

- 1- اجلس اوقف في مكان تستطيع رؤية ساعة بوضوح ، وضع يديك على الجزء الاسفل من ضلوعك ثم عدد مرات التنفس (الشهيق والزفير) في دقيقة كاملة (العد المعتاد يصل ما بين (14-16)).
- 2- تنفس بطريقة اسرع من المعتاد في دقيقة كاملة ، والمعروف ان الانسان يستطيع ان يزيد سرعة تنفسه من دون صعوبة.
- 3- استرخي قليلا مدة دقيقة واحدة حتى تهدأ سرعة التنفس ، ثم كرر التمرين ، ولكن في هذه المرة حاول التنفس بطريقة اكثر بطئا من التنفس العادي في دقيقة كاملة .
- التمرين الثالث عشر: (استرخاء العضلات المتدرج (الاسترخاء خطوة خطوة) زمنه (70) ثا عدد التكرارات (3) مرتان) .

- 1- الخطوة الاولى زمنها (10) ثا وتشمل غضن جبهتك وشد حاجبيك، اثبت ثم استرخي.
- 2- الخطوة الثانية: زمنها (10) ثا (العينان) اغلق عينك بشدة اثبت ثم استرخ.
- 3- الخطوة الثالثة: زمنها (10) ثا (الانف) غضن انفك واثن مخريك .اثبت ثم استرخ.
- 4- الخطوة الرابعة: زمنها (10) ثا (اللسان) ادفع لسانك بثبات نحو سقف فمك، اثبت ثم استرخ.
- 5- الخطوة الخامسة: زمنها (10) ثا (الوجه) ، اعبس ، اثبت ثم استرخ.
- 6- الخطوة السادسة: زمنها (10) ثا (الفكان) ، شد فكك بقوة، اثبت ثم استرخ.
- 7- الخطوة السابعة: زمنها (10) ثا (الرقبة) ، شد رقبتك بسحب ذقنك نحو الاسفل الى صدرك، اثبت ثم استرخ.
- التمرين الرابع عشر: - (استرخاء العضلات المتدرج (استرخاه خطوةخطوة)) زمنه

(150) ثا عدد التكرارات (2) مرتان

ويتم على وفق الخطوات الاتية

- لخطوة الاولى (الجبهة)، زمنها (10) ثا غضن جبهتك وشد حاجبيك ، اثبت ثم استرخ
- لخطوة الثانية (العينان) زمنها (10) ثا، اغلق عينيك بشدة، اثبت ثم استرخ
- الخطوة الثالثة: - (الانف) زمنها (10) ثا، غضن انفك، واثن منخريك، اثبت ثم استرخ
- لخطوة الرابعة: - (اللسان) زمنها (10) ثا ، ادفع لسانك نحو سقف فمك، اثبت ثم استرخ.
- الخطوة الخامسة: - (الوجه) زمنها (10) ثا ، اعبس، اثبت ثم استرخ.

الخطوة السادسة:- (الفكان) زمنها (10) ثا ، شد فكيك بقوة،اثبت ثم استرخ.

الخطوة السابعة:- (الرقبة) زمنها (10) ثا ، شد رقبتك بسحب ذقنك نحو الاسفل لصدرك،اثبت ثم استرخ

الخطوة الثامنة:- (الظهر) زمنها (10) ثا قوس ، اثبت ثم استرخ.

الخطوة التاسعة:- (الصدر) زمنها (10) ثا ، تنفس باعمق ماتستطيع ، اثبت ثم استرخ.

الخطوة العاشرة :- (المعدة) زمنها (10) ثا ، وتر عضلات معدتك ،اثبت ثم استرخ.

الخطوة الحادية عشر:- (الفخذان) زمنها (10) ثا ، وتر العضلات اثبت ثم استرخ.

الخطوة الثانية عشر:- (الذراعان) زمنها (10)ثا وتر العضلات المزدوجة الراس ، اثبت ثم استرخ

الخطوة الثالثة عشر:- (الساعدان واليدان) زمنها (10)ثا وتر ساعديك وشد قبضتك ، اثبت ثم استرخ.

الخطوة الرابعة عشر:- (الساقين) زمنها (10)ثا اضغط نحو الاسفل ، اثبت ثم استرخ.

الخطوة الخامسة عشر:- (الكعبان والقدمان) زمنها (10)ثا اجذب اصابع قدميك الى الاعلى، اثبت ثم استرخ.

[The effect of mental calm by using some herbal medication and its effect on some physiological parameters , in the relaxation of anxiety state] .

*** Profile research :**

It include the introduction and the importance of the research and its problem illustrated by lack of the use of modern methods of deep breath, herbal medial usage, muscle relaxation, massage ... etc .

*** The objective of the research :**

1– Identifying the psychological anxiety and its degree by using some physiological variables (blood pressure, pulse) for Iraqi elite handball players .

2– Developing and implementing a programmer of mental calm with the usage of medical herbs to decrease the anxiety state of Iraqi elite handball players .

*** The researcher used the experimental method on a sample of research and number of (72) players (20) players were excluded and the remainder (52) sample were divided into two groups (experimental, control) – Each group consist of (26) player .**

*** The results of the research**

1. The mental calm of the programmer with herbal usage have a positive effect in physiological variables (blood pressure and pulse rate) .

2. This program have a positive effect on reducing anxiety before the game .

*** The researcher recommends by using this program ((using of herbs)) before intramce in single or popular games .**

*** Make similar studies with other types of herbal plants and study its effect on physical and psychdogial state of the player .**