

أثر برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون
الوردي الفاتح (الزهري) في الحد من قلق
الحالة

بحث تجريبي على لاعبي اندية الدرجة
الممتازة في كرة اليد

من قبل

راوية عبد الفتاح

اغاريد سالم

٢٠١٠ م

١٤٣١ هـ

الملخص

أثر برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى في الحد من قلق الحالة

اسم الباحثة :

راوية عبد الفتاح

اغاريد سالم

٢٠١٠ م

١٤٣١ هـ

التعريف بالبحث

يتضمن المقدمة واهمية البحث ومشكلته التي تبلورت في قلة استعمال التقنيات الحديثة المتمثلة (التنفس العميق ، الالوان ، الاسترخاء العضلي ، التدليك ، الخ) ، وقد تضمنت اهداف البحث : -

- ١- التعرف على قلق الحالة عن طريق قياس بعض المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) للاعبى اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد .
 - ٢- اعداد وتطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى للحد من قلق الحالة لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد .
 - ٣- التعرف على تأثير البرنامج المطبق للتهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى في الحد من قلق الحالة لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد .
- استعملت الباحثة المنهج التجريبي على عينة البحث والبالغ عددهم (٧٢) لاعب ، وقد تم استبعاد (٢٠) لاعب مثلوا التجربة الاستطلاعية ثم قسمت العينة (٥٢) المتبقية الى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) وقد تضمن كل مجموعة (٢٦) لاعب .
- وكانت نتائج البحث :-**

- ١- ان لبرنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى تأثير ايجابي على المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) .
 - ٢- ان لبرنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى دور فاعل وايجابي في الحد من القلق قبل المباراة .
 - ٣- ان لبرنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى دور فاعل وايجابي في الحد من القلق قبل المباراة .
- وتوصي الباحثة باستخدام برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى المقترح من المدربين والاختصاصيين النفسين على اللاعبين في الالعاب (الفردية - الجماعية) فضلاً عن اقامة بحوث متشابهة باستخدام اللوان اخرى في التهدئة النفسية لما لها من دور فاعل وايجابي في التأثير السايكولوجي والفسيولوجي لدى اللاعب .

The effect of using mental calm with The use of pink in the reelection of state anxiety

profile search

the Introduction and the importance of research and problem illustrated by the ack of use modern techniques of deep breasting, colors, musical relaxation, message... Etc ... the objectives of the research included :-

- 1- Identifying the concern of the situation by measuring some physiological variables (average blood pressure, heart rate) . for Laobei premier club hand ball .
- 2- Developing and implementing a programmer of mental calm with the use of the color pink to reduce stale anxiety in the players premier club land ball .
- 3- Under stand the impact of the programmer applied to calm the physic co logical with the reelection of state anxiety to the players, the premier club hand ball.

The researchers used the experimental method on a sample of research and number (72) players Howe been excluded (20) players experience and the remaining 52 sample was divided into two groups (experimental, control) was contained in each kit (26) player .

The results of the research :-

- 1- the calm of the programmer withe the psycological use of color pink a positive impact on physiological variables (average blood pressure , heart rate) .
- 2- To calm the psychological programmer the use of color pink active and positive role in reducing anxiety before the game .

The researcher re commands that programmer Bastkham mental calm withe the use of the proposed color pink trainers and specialists Alnersie .

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

كثيراً ما نلاحظ في المجال الرياضي هبوط أو عدم استقرار أداء بعض اللاعبين أو اعتزال بعضهم الآخر أو ظهورهم بسلوك مغاير لطبيعتهم وغير ذلك من المظاهر السلبية التي تعترى اللاعب وتؤثر سلباً في تقدمه وتحد منه ولاسيما في المنافسات الرياضية التي تؤثر في جميع الوظائف العقلية والذهنية والبدنية ، إذ تعد المنافسة الرياضية مصدر لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة لارتباطها بمواقف النجاح والفشل أو الفوز والهزيمة ، لذا فالإعداد النفسي قبل المنافسة يعد من الأمور المهمة لأنه يؤثر في النواحي البدنية والذهنية والانفعالية . وبالمقابل يجب ان يكون هناك تعبئة أو طاقة للاعب وهذه تشمل الطاقة (البدنية) والطاقة (النفسية) وأن أي خلل في نوعي الطاقة يؤثر سلباً في مستوى الأداء ، ولاسيما الإعداد النفسي قصير المدى خلال مدى قبل المنافسة والتي تقدر بساعات أو أيام قليلة لاتتجاوز أسبوعاً قبل المنافسة^(١).

ونظراً لتأثير مستوى أداء اللاعب بحالة القلق التي تنتابه قبل المنافسة ، اذ تتصف هذه الحالة بالتوتر النفسي وهذا يعني عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي بالمطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة لاستعداداته وقدراته^(٢) . حيث هناك العديد من الرياضيين ممن تتركز استجاباتهم للقلق والتوتر على شكل توترات عضلية لعل أهمها تصلب عضلات الظهر والرقبة وعضلات الذراعين وارتعاش الأطراف وزيادة اللوازم الحركية في الوجه وبالذات في منطقة الفم أو العينين^(٣) .

ولوضع أسس جديدة للمفهوم الفني الجسمي استخدمت الباحثتان اسلوب تقليل التوتر النفسي باستخدام احد تقنيات الاسترخاء الحديثة وهي الالوان إذ أن اللون له تأثير سيكولوجي خاص بوظائف اعضاء الجسم فهو احساس وليس له وجود خارج الجهاز العصبي ، فاللون له تأثير كبير وملموس على الرياضي من الناحية العقلية والنفسية والبدنية لانه له علاقة خاصة ووثيقة بالاسترخاء ، وهذا يتضح لنا سبباً مهماً داعياً لطرق هذا الموضوع مع مفارقة قلة

(١) أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين دليل للإرشاد والتوجيه المدربين الإداريين ، أولياء الأمور ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٥ ، ص ٣٢٧ .

(٢) أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، المفاهيم ، التطبيقات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٧ ، ص ٤٤ .

(٣) مؤيد منير كامل عبدالغني : أثر استخدام تقنيات الاسترخاء في خفض العادات العصبية لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، ابن رشد ، ٢٠٠٠ ، ص ٩ .

اهتمام المختصين والباحثين بموضوع الالوان واستخدامها كعلاج للاسترخاء لخفض القلق والتوتر فضلاً عن انك تستطيع ان تتعلم كيف تعدل أو تغير حالتك الذهنية وتفهم انفعالاتها وتضبطها^(١).

ومن هنا جاءت اهمية البحث في ان استخدام الالوان وبشكل خاص اللون الورد الفاتح ضمن برنامج للتهديئة النفسية للاعبين للتخلص من التوتر والقلق الذي يسبق المنافسة الرياضية ، وهذا سوف يؤدي بدوره الى احداث تغيرات في الجانب الوظيفي داخل الجسم والذي يؤدي بدوره في الوصول الى حالة قريبة من الحالة الطبيعية .

١-٢ مشكلة البحث :

من أهم الحالات الانفعالية التي قد تواجه اللاعب عند مشاركته في الألعاب والبطولات التنافسية هو قلق الحالة فهو يؤثر على اللاعب في أثناء المنافسة ولاسيما قبل البدء اذ يؤدي الى تغيرات فسيولوجية وإدراكية ومعرفية وسلوكية وتفاعلها مع بعضها يؤدي الى ارتفاع معدل ضغط الدم ، وزيادة معدل ضربات القلب ، وتغيرات في درجة حرارة الأطراف ، والارتعاش ... الخ هذا من الناحية الفسيولوجية أما من الناحية الإدراكية والمعرفية والناحية السلوكية يواجه اللاعب صعوبة في استرجاع المعلومات وعدم القدرة على استقبال المعلومات من المدرب أو من زملاءه وعدم وجود مرونة في تغيير الخطط .

لذا يتطلب الإعداد لتلك المنافسات فضلاً عن الإعداد البدني الإعداد النفسي لكي يتمكن الرياضي من التغلب على خصمه .

وما نلاحظه هو لجوء المدربين والرياضيين الى استخدام أنواع متعددة من التمرينات والمناهج التدريبية والأجهزة الحديثة بهدف تطوير الأداء وتحسينه اذ اختلف المدربون على نوع الوحدات التدريبية ووقتها وعددها ضمن البرنامج المعد بغية إيصال اللاعب والفرق الرياضية الى أفضل المستويات في المنافسات . لكن ما نلاحظه هنا هو إغفال بعض المدربين في مجال التدريب من بعض المؤثرات التي تؤثر في تحقيق أهدافهم التي يسعون الى تحقيقها عن طريق تطوير وابتكار أفضل الوسائل لمساندة التدريب الرياضي الحديث وهو الإعداد النفسي والتخفيف من قلق الحالة والانفعالات الأخرى التي قد تحيط باللاعب عن طريق استخدام الأساليب والتقنيات العلمية الحديثة بما فيها ألوان.

(١) هاورد ودود روني حسن : اسرار العلاج بالالوان ، ترجمة فانتن صبح وسلفيا مقبل ، بيروت ، لبنان ،

وعليه ارتأت الباحثة بدراسة هذه المشكلة وإيجاد الحلول لها من خلال التعرف على بعض المتغيرات التي تتأثر بقلق الحالة واستخدام تقنية الاسترخاء بالألوان للتقليل من التوتر النفسي لغرض إعداد اللاعب نفسياً قبل المنافسة.

١-٣ أهداف البحث :

- ١- التعرف على قلق الحالة عن طريق قياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) للاعبين الدرجة الممتازة بكرة اليد قبل المباراة .
- ٢- اعداد وتطبيق برنامج للتهدة النفسية مع استخدام اللون الوردى الفاتح على لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد قبل المباراة للحد من قلق الحالة .
- ٣- معرفة تأثير استخدام برنامج التهدة النفسية مع استخدام اللون الوردى الفاتح المطبق على بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد .

١-٤ فروض البحث :

- ١- لا 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 .
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في قياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) قبل وبعد تطبيق برنامج التهدة النفسية مع استخدام اللون الوردى الفاتح على عينة المجموعة التجريبية قبل المباراة .
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في قياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) بين عينة المجموعتين (التجريبية - الضابطة) قبل المباراة وبعد تطبيق برنامج التهدة النفسية مع استخدام اللون الوردى الفاتح .

١-٥ مجالات البحث :

- ١- المجالات البشرية : اشتملت عينة البحث على لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد المتمثلة بـ (٤) اندية والبالغ عددهم (٨٠) لاعب .
- ٢- المجال الزمني : المدة من ٢٠٠٩/٧/٤ الى ٢٠٠٩/٩/٣٠
- ٣- المجال المكاني : القاعات والملاعب التي اجريت عليها البطولات .

الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية والمتشابهة

٢ - ١ الدراسات النظرية

٢ - ١ - ١ مفهوم القلق

القلق هو شعور يتملك جميع الأشخاص الآباء والامهات وتلاميذ المدارس والرياضيين ، ورجال السياسة والاقتصاديين والعاملين في القطاعات المختلفة .

فحسب ارتفاع أو انخفاض نسبة القلق سيكون تأثيره ايجابيا أو سلبياً فعندما يكون تأثير القلق ايجابيا تجعل الانسان ذو انتباه لخطر قبل حدوثه ،^(١) تأثير القلق سلبياً فهو يؤدي الى التوتر والشد العصبي العضلي ، أو العكس يؤدي الى اللامبالاة نحو تحقيق الافضل ، وهناك تعاريف عدة للقلق فقد عرفه محمد حسن علاوي ((هو بمثابة انذار أو اشارة لتعبئة كل قوة الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها))^(٢) .

وعرفه دولارميلر ((ان القلق هو مشاعر بغیضة مشابهة للخوف الذي يصدر بدون تهديد خارجي واضح ، وقد يكون القلق حالة سيكولوجية أولية أو عرضاً لمرض جسمي ضمني أ، حالة مرضية))^(٣) .

٢ - ١ - ٢ القلق في التنافس الرياضي

الموقف التنافسي يعد اكبر اثاره من الموقف غير التنافسي لان الرياضيين سوف يبذلون جهداً أكبر وأداء افضل في الموقف التنافسي وقد تؤدي الضغوط النفسية دوراً حيوياً في تقديم المستوى المهاري ، فهي مرتبطة بالمنافسة الرياضية .

كما ويعد القلق احدى الانفعالات المهمة وينظر اليه على اساس انه من اهم الظواهر النفسية التي تؤثر في اداء الرياضيين ، وان هذا التأثير قد يكون ايجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد ، أو بصورة سلبية تعرقل الاداء .^(٤)

(١) شبحان الترجمة ايمن سيد درويش : أبعد القلق وتمتع بالحياة ، ط ١ ، شعاع للنشر والعلوم ، سوريا ، حلب ، ٢٠٠٢ ، ص ١٠٨ .

(٢) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ط ٢ ، ٢٠٠٣ ، ص ٣٧٩

(٣) جودة عزة عبدالهادي ، سعيد حسني العزة : تعديل السلوك الإنساني دليل الآباء والمرشدين التربويين في

القضايا التعليمية والنفسية الاجتماعية ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٥ ، ص ٢١٦ .

(٤) عمر وبدران : الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية ، جامعة المنصورة ، شبكة الانترنت ، ٢٠٠٦ ،

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل فضلاً عن درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة ، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال ، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لانه يصف احساس ذاتية غير سارة .^(١)
أما الاستثارة هو ذلك التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي الى انتاج ما لدى الرياضي من طاقة حركية أو فكرية كامنة تتبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهدد .^(٢)

٢-١-٣ مظاهر التوتر النفسي :

١- المظاهر الفسيولوجية : وتشمل زيادة في دقات القلب واحمرار الوجه وشد العضلات ، ان استمرار التوتر يجعل العضلات متشنجة ويستمر عمل الدماغ المؤدي الى اشارة القلق ومن ثم يعمل على عكس النتيجة المطلوبة في حالة قلة النشاط ويؤدي الى شعور دائم بالتعب ، وقد يسهم التوتر في ارتفاع ضغط الدم والام العضلات واضطراب الصحة النفسية .^(٣)
٢- المظاهر الانفعالية : للتوتر مظاهر نفسية تتمثل في الغضب والخوف والحزن والشعور والاكتئاب كذلك الشعور بالخجل والغيرة ومن مظاهره لعق الشفاه بطرف اللسان ومص الابهام وقضم الأظافر .^(٤)
٣- المظاهر العقلية : وتتمثل بالاضطراب الذهني ، وضعف الذاكرة والنسيان ، وضعف في التركيز وتشتته وظهور افكار يصعب السيطرة عليها ويتسبب التوتر في اضطراب النشاط البدني والذهني .

٢-١-٤ مفهوم اللون :

- اللون فيزيائياً : اللون كلمة تستخدم لوصف الاحساس الذي يستلمه الدماغ عندما تتأثر شبكة العين بفعل اطوال موجية معينة للضوء .^(٥)
- اللون كيميائياً : مجموعة من التفاعلات المعقدة ويدور هذا المفهوم بشأن تركيب الالوان وصناعتها (عملية الاخصاب) .^(٦)

(١) اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي المفاهيم - التطبيقات ، دار الفكر العربي ، ط٢ ، ١٩٩٧ ، ص١٥٧ .

(٢) احمد امين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ، ط١ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص٢٤٣ .

(٣) اسامة كامل راتب ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٧ ، ص٤٤١ .

(٤) الفت محمد حقي : علم النفس المعاصر ، ط١ ، الاسكندرية ، مصر ، منشأة المعارف ، ١٩٨٣ ، ص٩٨ .

(٥) فارس متري ظاهر : الضوء واللون ، لبنان ، بيروت ، دار العلم ، ١٩٧٨ ، ص٧٩ .

(٦) شامل عبدالامير كبة : اللون - النظرية والتطبيق ، دراسات في الفن والعمارة ، بغداد ، ١٩٩٢ ، ص١٤

- اللون علميا : ان التأثير السيكولوجي على شبكة العين سواء كانت ناتجة عن المادة الصباغية الملونة ام عن الضوء الملون وهو احساس ليس له وجود خارج الجهاز العصبي للكائنات الحية وبشكل خاص الانسان .^(١)

٢- ١- ٥ التأثير السيكولوجي والفسولوجي للألوان :

تؤثر الالوان في النفس فتحدث فيها احساسات ينتج عنها اهتزازات بعضها يوحى بأفكار تريحنا والاخرى نضطرب منها^(٢). وهكذا تستطيع الالوان ان تهيك الفرح والمرح أو الحزن والكآبة ، وان هذه التأثيرات تتعدى مستوى التأثير السايكولوجي الى التأثير الفسيولوجي^(٣) .

فمثلاً اللون :-

الوردي : ان الاشخاص الذين يفضلون هذا اللون يتميزون بالتضحية والفضيلة والعرفان بالجميل والالتزام فضلاً عن انه ينشط الجهاز العصبي ، السمبثاوي ، ويخفف من حدة الأم الرأس (الصداع) والزكام وارتفاع ضغط الدم والارهاق المزمن والانهيار العصبي .^(٤)

٢- ١- ٦ 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 ... الخ من الأعراض .^(٥)

لذا يأتي دور التهدة النفسية لانتقاص وتقليل التوتر والقلق الحاصل لجراء موقف معين وتشمل الهرولة الخفيفة والمشي الاسترخائي الذي تتخلله بعض تمرينات المرونة فضلاً عن تقنيات الاسترخاء التي تشمل التنفس ، اليوغا ، التدليك ، الالوان ... الخ .

ومن الواضح ان استجابات القلق تحدث من دون وعي الفرد أو ادراكه ، بينما يحدث الاسترخاء فقط عندما يتبع الفرد بوعي كامل اجراءات أو تقنيات معينة لذلك .^(١)

(١) يحيى حمودة : مصدر سبق ذكره ، ١٩٨١ ، ص ١٥ .

(٢) يحيى حمودة : مصدر سابق ، ١٩٨١ ، ص ١٣١ .

(٣) [http:// bafree.net/forums/archive/index.php/t-9312.html](http://bafree.net/forums/archive/index.php/t-9312.html)

(٤) هاورد ودودوثي حسن : ترجمة فاتن صبيح وسيلفا مقبل ، اسرار العلاج بالالوان ، ١٩٩١ ، ص ٦٣ .

(٥) ابو العلا عبدالفتاح واحمد نصر رضوان : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ ، ص ٢٨٧ .

(١) يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، المملكة العربية السعودية ، ١٩٨٠ ، ص ٢١٢ .

٢-٢ الدراسات المتشابهة

٢-٢-١ دراسة قاسم خليل ومسلم المياح^(٢). (أثر الالوان في دقة التصويب بكرة اليد)

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر الالوان في دقة التصويب بكرة اليد .
وشملت عينة البحث (١٥) من اللاعبين الشباب بكرة اليد ، وتم اسخدام المنهج الوصفي وتوصلت النتائج الى

ضرورة استخدام الالوان في الوسائل التعليمية والتدريبية الخاصة بتنمية وتطوير دقة التصويب بكرة اليد وخاصة الالوان البراقة والزاهية وفي مقدمتها اللون الاحمر . والانتباه الى نوعية الوان الملابس التي يرتديها اللاعبون . فضلاً عن عدم وجود فروق معنوية في دقة التصويب بين الالوان ولكن هناك اختلاف في تجانس العينة في الاداء على مدى الاهتبارات للالوان المختلفة .

٢-٢-٢ دراسة سهاد عبدعلكم^(٣). (قياس بعض المتغيرات الفسلجية للتعرف على قلق الحالة وأثر برنامج التهدئة النفسية في التخفيف منه) .
هدفت الدراسة الى :

- ١- التعرف على قلق الحالة عن طريق قياس بعض المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب ، نشاط غدد التعرق ، درجة حرارة الاطراف (اليدين) .
للاعبي الدرجة الممتازة بكرة الطائرة قبل المباراة .
- ٢- اعداد وتطبيق برنامج التهدئة النفسية في الحد من قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الممتازة بكرة الطائرة .

استعملت الباحثة المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من (٢٢) لاعب حيث قسمت العينة الى مجموعة تجريبية (١١) لاعب ومجموعة ضابطة (١١) لاعب .
وتوصلت النتائج الى :

لبرنامج التهدئة النفسية المقترح تأثير ايجابي على المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب ، نشاط غدد التعرق ، درجة حرارة الاطراف (اليدين) . فضلاً عن ان لبرنامج التهدئة النفسية المقترح دور فاعل وايجابي في الحد من القلق قبل المباراة .

(٢) قاسم خليلي ومسلم المياح : أثر الالوان في دقة التصويب بكلاية اليد : بحث منشور في مجلة جامعة تشرين وبحوث العلمية ، للعلوم الصحية / سوريا / المجلة (٢٨) ، العدد (١) ، اذار ، ٢٠٠٦ ، ص ١ .

(٣) سهاد عبدعلكم : قياس بعض المتغيرات الفسلجية للتعرف على قلق الحالة وأثر برنامج التهدئة النفسية في التخفيف منه ، اطروحة دكتوراه جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٧ .

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث :

استخدمت الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة التي يراد بحثها .

٣-٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المتكونة من لاعبي كرة اليد المتقدمين في العراق والمتمثلة بـ (٤) اندية والبالغ عددهم (٨٠) لاعب والجدول رقم (١) يوضح ذلك .

جدول رقم (١)

يبين عينة التجربة الاساسية وتوزيعها على اندية الدرجة الممتازة

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
١	الكرخ	٢٠
٢	الشرطة	٢٠
٣	ديالى	٢٠
٤	الجيش	٢٠
٤ اندية	مجموع العينة	٨٠

وقد تم استبعاد (٢٠) عشرة لاعبين طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية ، وقد تم استبعاد (٨) لاعب لعدم مشاركتهم ، وعليه بلغ عدد عينة البحث (٥٢) لاعب ثم قسمت هذه العينة الى مجموعتين : المجموعة التجريبية والمكونة من (٢٦) لاعب والذي طبق عليها برنامج التهدئة النفسية باستخدام اللون الوردى الفاتح ، والمجموعة الضابطة المتكونة من (٢٦) لاعب ومن اجل ايجاد التكافؤ في المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم معدل ضربات القلب) وللمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية اجرت الباحثان اختبار (T. test) لعينتين مستقلتين من حيث الحالة الطبيعية للاعبين وكما مبين في الجدول رقم (٢) .

جدول رقم (٢)

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

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدالة الاحصائية عند مستوى دلالية ٠.٠١
				المحسوبة	الجدولية	
الضغط العالي	التجريبية	١١٨.١٠٧٧	٤.١٩٥٢٢	٠.٢٤٢	٢.٧٩	عدم وجود فروق معنوية
	الضابطة	١١٨.٣٨٤٦	٤.٠٧١٩٢			
الضغط الواطئ	التجريبية	٧٥.٠٣٦٢	٣.٣٦٧٣٧	٠.٢٠٧	٢.٧٩	عدم وجود فروق معنوية
	الضابطة	٧٤.٨٥٠٠	٣.١١٩٣٩			
معدل ضربات القلب	التجريبية	٦٨.٢٠٣٥	١.٢٦٠٨١	٢.٥٩٢	٢.٧٩	عدم وجود فروق معنوية
	الضابطة	٦٧.٢٥٠٤	١.٣٨٧٤٨			

درجة الحرية : ن - ٢ ————— ٢٦ - ٢ = ٢٤

اذ يبين الجدول (٢) ان قيمة (t) المحسوبة لجميع المتغيرات الفسلجية كانت اصغر من قيمة (t) الجدولية بدرجة حرية (٢٤) ومستوى معنوية (٠.٠١) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث المتغيرات الفسلجية للحالة الطبيعية .
أما للحالة ما قبل المباراة ، فقد تم اعادة معامل التكافؤ ايضاً للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات الفسلجية قيد البحث عن طريق اختبار (T. test) لعينتين مستقلتين وكما في الجدول (٣)

جدول رقم (٣)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة للحالة ما قبل المباراة للمتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب)

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدالة الاحصائية عند مستوى دلالية ٠.٠١
				المحسوبة	الجدولية	
الضغط العالي	التجريبية	١٣٧.٦٥٦ ٩	٠.٩٣٠٦٨	١.١٤٨	٢.٨٠	عدم وجود فروق معنوية
	الضابطة	١٣٧.٨٨٥ ٠	٠.٣٩٩٦٦			
الضغط الواطئ	التجريبية	٨٨.٩٣٣٥	١.١٥٥٨١	٢.٤٠١	٢.٨٠	عدم وجود فروق معنوية
	الضابطة	٨٨.١٠٢٧	٠.٤٦٤٠٢			
معدل ضربات القلب	التجريبية	٨٣.٧٥٣٥	١.٩١١٥٩	٢.٦٣٧	٢.٨٠	عدم وجود فروق معنوية
	الضابطة	٨١.٤٥٩٦	٠.٧٧٢٠٠			

درجة الحرية : ن - ٢ ————— ٢٦ - ٢ = ٢٤

اذ يبين الجدول (٣) ان قيمة (t) المحسوبة لجميع المتغيرات الفسلجية كانت اصغر من قيمة (t) الجدولية بدرجة حرية (٢٤) ومستوى معنوية (٠.٠١) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبيه والضاغطة من حيث المتغيرات الفسلجية للحالة ما قبل المباراة .

ومن خلال ما تقدم في اعلاه نجد ان هناك تكافؤ لجميع المتغيرات الفسلجية قيد البحث للمجموعتين التجريبيه والضاغطة للحالة الطبيعية وحالة ما قبل المباراة .

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات

- ١- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- ٢- المقابلات الشخصية لذوي الخبرة والاختصاص .
- ٣- استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين حول المنهج المقترح (المعد من قبل الباحثين) ويوضح ملحق (١) .
- ٤- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات .
- ٥- جهاز (Balance) لقياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضربات القلب ، معدل ضغط الدم). وهو عبارة عن جهاز الكتروني صغير الحجم ، سهل الحمل والاستعمال حيث يتم تثبيته بواسطة لفافة الساعد والتي تربط حول رسغ اليد اليسرى للمختبر .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية

من اجل تلافي الصعوبات التي قد تواجه الباحث ومن اجل التعرف على كفاءة الفريق المساعد^(*) والتعرف على المدة اللازمة لاجراء الاختبارات والتحقق من الاسس العلمية لنتائج القياس ولكي يظهر العمل دقيقا اجرت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٠٩ / ٧ / ٤ حيث تم تطبيق وحدة تدريبية من الاسبوع الثامن من برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردي الفاتح (الزهري) وتم اعادة التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٠٩ / ٧ / ١١ اذ كان عدد اللاعبين التي طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية (٢٠) عشرون لاعبا .

(*) ١- تغريد عبدالرحمن : بكلوريوس تربية رياضية .

٢- احمد حسين : بكلوريوس تربية رياضية .

٣- رزاق عبد علكم : بكلوريوس تربية رياضية .

٣-٥ الاسس العلمية للاختبارات

٣-٥-١ الصدق

استعملت الباحثان صدق المحتوى لاجل التثبت من صدق الاختبارات اذ تم تحديد اهداف الاختبارات بشكل واضح وتفصيلي والتأكد من ان الاختبارات تحقق الهدف المنشود ، اذ عرضنا الاختبارات الفسلجية والجهاز (Balance) على المختصين والخبراء والملحق (١) يوضح ذلك واتفقوا على ان هذه الاختبارات والجهاز تقيس الصفة أو القدرة أو المتغير الذي وصفه للقياس ، لان جهاز الضغط الطبي (Balance) يقيس (معدل ضغط الدم ، ومعدل ضربات القلب) للتعرف على حالة القلق المصاحبة للاعب قبل المباراة .

٣-٥-٢ الثبات

لحساب معامل الثبات استخدمت طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه حيث طبق الاختبار من خلال التجربة الاستطلاعية بتاريخ (٤ / ٧ / ٢٠٠٩) واعادة تطبيقه حيث طبق الاختبار بغد (٧) ايام بتاريخ (١١ / ٧ / ٢٠٠٩) على الفئة نفسها والبالغ عددهم (٢٠) لاعب اذ بلغ معامل الارتباط عند متغير الضغط (٠.٩٠) وكانت لمتغير معدل ضربات القلب (٠.٩٤) ولايجاد معنوية الارتباط استخدم اختبار (T) . ثم تبين ان معاملي الارتباط معنويان ، اذ كانت قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية بدرجة حرية (١٨) ومستوى معنوية (٠.٠٥) مما يعني ان الثبات كان عالياً .

٣-٥-٣ الموضوعية

بما انه قد تم عرض المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) على الخبراء والمختصين واطلاعهم عليها واتفقهم على انها تتسع بدرجة موضوعية عالية ودقة وكفاية في القياس لحالة القلق والملحق (١) يوضح ذلك فضلا عن ذلك تم عرض اللون الوردي الفاتح على الخبراء والمختصين واطلاعهم على تفاصيل ما يتميز به هذا اللون من انه يجعل الأشخاص المتوترين أكثر هدوءا واسترخاء والسبب هو التأثير الفسيولوجي الذي تحدثه طاقة اللون الوردي على افراز الغدد التي تؤثر مباشرة على الانفعالات العاطفية المختلفة .

٣-٦ التجربة الرئيسية

تم اجراء الاختبارات للمتغيرات الفسلجية قياس (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) للحالة الطبيعية على (٢٦) سنة وعشرين لاعبا بتاريخ (١٢/٧/٢٠٠٩)

وطبقت الاختبارات للمتغيرات الفسلجية اعلاها للحالة الطبيعية خلال مدة (٥) ايام متتالية وذلك للحصول على ادق النتائج لتثبيت المتغيرات الفسلجية لدى اللاعب .

٣-٦-١ الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة للمتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ،معدل ضربات القلب) لعينة البحث والبالغ عددهم (٢٦) لاعبا في بطولة اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد بتاريخ ٢٠٠٩/١٧/١٩ ولكلا المجموعتين التجريبيية والضابطة وذلك لغرض التعرف على حالة قلق قبل المنافسة لدى اللاعبين مقارنة بالحالة الطبيعية للمتغيرات الفسلجية للاعبين.

٣-٦-٢ برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردي الفاتح

تم اعداد برنامج التهدئة النفسية باستخدام اللون الوردي الفاتح (الزهري) ويوضح الملحق رقم (٢) التمارين المختارة للبرنامج المعد ، بعد التعرف على ان اللاعبين متأثرين بحالة القلق قبل المباراة والبرنامج المعد يحتوي على العديد من التقنيات الحديثة (تمارين التنفس العميق ،تمارين الاسترخاء البدني ،تمارين التدليك ،...الخ) مع استخدام اللون الوردي اثناء تطبيق البرنامج على لوحة قماش عرضها (١،٥ م) بأرتفاع (١،٥ م) مثبت على لوح خشبي مسند يرتفع عن الاض (٠.٥ م).

بعد اجراء الاختبارات القبليّة طبق البرنامج المعد من تاريخ (٢٠٠٩/١٧/٢٢) لغاية ٢٠٠٩/١٩/٢٠ أي لمدة شهر بين ونصف على عينة من (٢٦) لاعب من اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد، حيث ان البرنامج المعد يتكون من عشرة أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبيية في الاسبوع، فضلا عن انه وزعت استمارة موضحة فيها تمارين الوحدة التدريبيية التي سوف تطبق عليهم خلال الوحدة التدريبيية . وان زمن الوحدة التدريبيية هو (٣٠) دقيقة واهتمت الباحثتان بالترج باعطاء التمارين من السهل الى الصعب خلال الوحدات التدريبيية .مراعيان ان مدة الراحة بين خطوة واخرى في اثناء التمرين (١) ثانية واحدة ومدة الراحة بين تكرارات التمرين (٢) ثانيان ،ومدة الراحة بين تمارين الوحدة التدريبيية (٥) خمس ثواني

٣-٦-٣ الاختبارات البعديّة

تم اجراء الاختبارات البعديّة بتاريخ (٢٠٠٩/٩/٢١ لغاية ٢٠٠٩/٩/٣٠) خلال بطولة اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد للمجموعتين (التجريبيية - الضابطة)

٣-٧ الوسائل الاحصائية

- ١ - الوسط الحسابي
- ٢ - الانحراف المعياري
- ٣ - معامل الارتباط بيرسون
- ٤ - قانون t.test للعينات المستقلة

المجلة الرياضية المعاصرة العدد الخامس عشر المجلد العاشر لسنة ٢٠١١ م

٥- قانون t.test للعينات المرتبطة

٦- اختبار T لمعنوية الاختبار

الباب الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: -

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج قياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم، معدل ضربات القلب) بين الحالة الطبيعية وحالة قبل المباراة للمجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (٤)

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

الدالة الاحصائية عند مستوى دلالة	القيمة الثانية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير	الحالة
	الجدولية	المحسوبة				
٠.٠١	٢.٨٠	٢٣.٥٢٧	٤.٠٧١٩٢	١١٨.٣٨٤٦	الضغط العالي	الطبيعية
			٠.٩٣٠٦٨	١٣٧.٦٥٦٩	الضغط العالي	قبل المباراة
٠.٠١	٢.٨٠	٢١.٥٨٧	٣.١١٩٣٩	٧٤.٨٥٠٠	الضغط الواطئ	الطبيعية
			١.١٥٥٨١	٨٨.٩٣٣٥	الضغط الواطئ	قبل المباراة
٠.٠١	٢.٨٠	٣٥.٦٢٦	١.٣٨٧٤٨	٦٧.٢٥٠٤	معدل ضربات القلب	الطبيعية
			١.٩١١٥٩	٨٣.٧٥٣٥	معدل ضربات القلب	قبل المباراة

درجة الحرية : ن - ٢ = ٢٦ - ٢ = ٢٤

نلاحظ في الجدول (٤) ان قيمة المتوسط الحسابي لمعدل ضغط الدم العالي في الحالة الطبيعية (١١٨.٣٨٤٦) وبانحراف معياري (٤.٠٧١٩٢) اما معدل ضغط الدم العالي في حالة قبل المباراة فكان المتوسط الحسابي (١٣٧.٦٥٦٩) وبانحراف معياري (٠.٩٣٠٦٨) حيث كانت قيمة (t) الجدولية (٢.٨٠) عند مستوى دلالة ٠.٠١

وهذا يدل على وجود فروق ذي دلالة معنوية بين الحالة الطبيعية وحالة ما قبل المباراة لمعدل ضغط الدم العالي للمجموعة التجريبية.

اما المتوسط الحسابي لمعدل الضغط الواطئ للحالة الطبيعية فكان (٧٤.٨٥٠٠) وبانحراف معياري (٣.١١٩٣٩) ، اما معدل الضغط الواطئ في حالة ما قبل المباراة فكان (٨٨.٩٣٣٥) وبانحراف معياري (١.١٥٥٨١) ، حيث كانت قيمة (t) المحسوبة (٢١.٥٨٧) وهذه القيمة اعلى من قيمة (t) الجدولية (٢.٨٠) عند مستوى دلالة ٠.٠١

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 (٦٧.٢٥٠٤) وبانحراف معياري (١.٣٨٧٤٨) اما معدل ضربات القلب للحالة ما قبل المباراة فكان المتوسط الحسابي (٨٣.٧٥٣٥) وبانحراف معياري (١.٩١١٥٩) ، حيث كانت قيمة (t) المحسوبة (٣٥.٦٢٦) وهذه القيمة اعلى من قيمة (t) الجدولية (٢.٨٠) عند مستوى دلالة ٠.٠١ . وهذا يدل على وجود فروق ذي دلالة معنوية بين الحالة الطبيعية وحالة ما قبل المباراة لمعدل ضغط الدم العالي للمجموعة التجريبية.

اما الجدول رقم (٥) بين نتائج قياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم، معدل ضربات القلب) للحالة الطبيعية وحالة ما قبل المباراة للمجموعة الضابطة .

الجدول رقم (٥)

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

الدالة الاحصائية عند مستوى دلالة	القيمة الثانية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير	الحالة
	الجدولية	المحسوبة				
٠.٠١	٢.٨٠	٢٣.٩٣٠	٤.١٩٥٢٢	١١٨.١٠٧٧	الضغط العالي	الطبيعية
			٠.٣٩٩٦٦	١٣٧.٨٨٥	الضغط العالي	قبل المباراة
٠.٠١	٢.٨٠	١٩.٦٠١	٣.٣٦٧٣٧	٧٥.٠٣٦٢	الضغط الواطئ	الطبيعية
			٠.٤٦٤٠٢	٨٨.١٠٢٧	الواطئ	قبل المباراة
٠.٠١	٢.٨٠	٣٥.٦٢٦	١.٢٦٠٨١	٦٨.٢٠٣٥	معدل ضربات القلب	الطبيعية
			٠.٧٧٢٠٠	٨١.٤٥٩٦	معدل ضربات القلب	قبل المباراة

درجة الحرية : ن - ٢ = ٢٦ - ٢ = ٢٤

يبين الجدول رقم (٥) ان قيمة (t) المحسوبة لجميع المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم، معدل ضربات القلب) كانت اكبر من قيمة (t) الجدولية بدرجة حرية (٢٤) وبمستوى معنوية (٠.٠١) وهذا يدل على وجود فروق ذي دلالة احصائية من حيث المتغيرات الفسلجية اعلاه بين الحالة الطبيعية وحالة ما قبل المباراة للمجموعة الضابطة.

اذ كانت قيمة المتوسط الحسابي في الحالة الطبيعية لمتغير (الضغط العالي)(١١٨.١٠٧٧) وبانحراف معياري (٤.١٩٥٢٢) وقيمة المتوسط الحسابي لمتغير (الضغط العالي) قبل المباراة (١٣٧.٨٨٥) وبانحراف معياري (٠.٣٩٩٦٦) ، اذ كانت قيمة (t) المحسوبة (٢٣.٩٣٠) وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢.٨٠) بمستوى معنوية (٠.٠١) وبدرجة حرية (٢٤) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذي دلالة احصائية بين الحالتين الطبيعية وحالة ما قبل المباراة من حيث المتغير الضغط العالي للمجموعة الضابطة.

وكانت قيمة المتوسط الحسابي في الحالة الطبيعية لمتغير (الضغط الواطئ) (٧٥.٠٣٦٢) وبانحراف معياري (٣.٣٦٧٣٧) وقيمة المتوسط الحسابي قبل المباراة لمتغير (الضغط الواطئ) (٨٨.١٠٢٧) وبانحراف معياري (٠.٤٦٤٠٢) ، اذ كانت قيمة (t) المحسوبة (١٩.٦٠١) وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢.٨٠) بمستوى معنوية (٠.٠١) وبدرجة حرية (٢٤).

وهذا يدل على وجود فروق ذي 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) (٦٨.٢٠٣٥) وبانحراف معياري (١.٢٦٠٨١) وقيمة المتوسط الحسابي لحالة ما قبل المباراة لمتغير (معدل ضربات القلب) (٨١.٤٥٩٦) وبانحراف معياري (٠.٧٧٢٠٠) ، اذ كانت قيمة (t) المحسوبة (٤٥.٧٢١) وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢.٨٠) عند مستوى دلالة (٠.٠١) وبدرجة حرية (٢٤) وهذا يدل على وجود دلالة معنوية بين الحالة الطبيعية وحالة ما قبل المباراة للمجموعة الضابطة.

ونرى من خلال ما توصلت اليه النتائج ان هناك استشارة فسيولوجية تطرا على المتغيرات الفسلجية للاعب قبل المنافسة او المباراة نتيجة للموقف التنافسي وقد يفسر اللاعب هذه الاستشارة على انها حالة قلق او علامة من بين علامات الانزعاج المرتبطة بالاداء او المنافسة التي سوف يشترك بها، وهذا ناتج عن ادراك اللاعب لموقف ما قبل المنافسة.

واحساسه بان فيه تهديد له لان المنافسة الرياضية تعد من الظروف التي تتميز بالضغوط النفسية وتسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي لدى اللاعب فتظهر عليه الاعراض الفسيولوجية نتيجة لذلك ومن تلك الاعراض (زيادة معدل ضغط الدم، زيادة معدل ضربات القلب ، زيادة نشاط التعرق.....الخ) ان هذه المتغيرات الفسلجية تؤثر في اداء اللاعب ويكون انجاز غير المستوى المطلوب ولا يتناسب مع مستوى الاداء الذي يؤدي في اثناء التدريب وان حروف الاخطاء في التنفيذ المهاري والخططي والتكنيكي ناتجة عن حالة القلق للاعب قبل المنافسة ، وهذا مانراه واضحا في النتائج التي ظهرت بين الحالة الطبيعية وحالة ما قبل المباراة للمتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم، معدل ضربات القلب) لدى عينة البحث (التجريبية والضابطة) .

٤ - ٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج قياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ،معدل ضربات القلب) قبل وبعد تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى الفاتح للمجموعة التجريبية.

الجدول رقم (٦)

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

الدالة الاحصائية عند مستوى دلالة	القيمة الثانية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير	الحالة
	الجدولية	المحسوبة				
٠.٠١	٢.٨٠	٥٥.٤١١	٠.٩٣٠٦٨	١٣٧.٦٥٦٩	الضغط العالي	قبل البرنامج
			٠.٨٥٣٨٧	١٢٣.٩٣١	الضغط العالي	بعد البرنامج
٠.٠١	٢.٨٠	٢٣.٢٤١	١.١٥٥٨١	٨٨.٩٣٣٥	الضغط الواطئ	قبل البرنامج
			٠.٨٣٦٠٧	٨٢.٤٣١٥	الواطئ	بعد البرنامج
٠.٠١	٢.٨٠	٣٠.٦٧٤	١.٩١١٥٩	٨٣.٧٥٣٥	معدل ضربات القلب	قبل البرنامج
			٠.٨٦٧٣٤	٧١.١٢٥٨	معدل ضربات القلب	بعد البرنامج

درجة الحرية : ن - ٢ ————— ٢٦ - ٢ = ٢٤

نلاحظ من الجدول اعلاه ان قيمة المتوسط الحسابي قبل تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الالوان لمتغير (الضغط العالي) (١٣٧.٦٥٦٩) وبانحراف معياري (٠.٩٣٠٦٨)، وقيمة المتوسط الحسابي بعد تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الالوان لمتغير (الضغط العالي) كانت (١٢٣.٩٣١) وبانحراف معياري (٠.٨٥٣٨٧) ، اذ كانت قيمة (t) المحسوبة (٥٥.٤١١) وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢.٨٠) بمستوى معنوية (٠.٠١) وبدرجة حرية (٢٤).

وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذي دلالة احصائية بين حالة قبل تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الالوان وبعد تطبيقه لمتغير (الضغط العالي) للمجموعة التجريبية. وكانت قيمة المتوسط الحسابي في حالة قبل تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الالوان الوردي لمتغير (الضغط الواطئ) (٨٨.٩٣٣٥) وبانحراف معياري (١.١٥٥٨١)، وقيمة المتوسط الحسابي بعد تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الالوان لمتغير (الضغط الواطئ) اذ كانت قيمة (t) (٢٣.٢٤١) وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢.٨٠) بمستوى معنوي (٠.٠١) وبدرجة حرية (٢٤) ، وهذا مايدل على وجود فروق ذي دلالة معنوية بين الحالتين قبل وبعد تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الالوان قبل المباراة من حيث المتغير (الضغط الواطئ) للمجموعة التجريبية.

وكانت قيمة المتوسط الحسابي في الحالة قبل تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الالوان الوردي لمتغير (معدل ضربات القلب) (٨٣.٧٥٣٥) وبانحراف معياري

(١.٩١١٥٩) وقيمة المتوسط الحسابي بعد تطبيق البرنامج لمتغير (معدل ضربات القلب) (٧١.١٢٥٨) وبانحراف معياري (٠.٨٦٧٣٤) اذ كانت قيمة (t) المحسوبة (٣٠.٦٧٤) وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢.٨٠) بمستوى معنوي (٠.٠١) وبدرجة حرية (٢٤) ، وهذا مايدل على وجود فروق ذي دلالة معنوية بين الحالتين قبل وبعد تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى قبل المباراة من حيث المتغير (معدل ضربات القلب) للمجموعة التجريبية.

وترى الباحثان ان سبب ما توصلت اليه النتائج أعلاه هو استعمال برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى الفاتح الذي ساهم ايجابيا في المتغيرات الفسلجية عن طريق التحكم في الجهاز العصبي وذلك الإحساس بالفارق بين التوتر والاسترخاء العقلي والعضلي وتعديل الحالة البدنية والنفسية عن طريق سيطرة اللاعب على افكاره وانفعالاته وهذا هو الهدف العام من برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى الفاتح.

٤-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج قياس المتغيرات الفسلجية (ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى (الزهري) قبل المباراة .

الجدول رقم (٧)

يبين المقارنة بين المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى (الزهري) قبل المباراة .

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		المعنوية الفرق عند مستوى ٠.٠١
				الجدولية	المحسوبة	
الضغط العالي	التجريبية	١٢٣.٩٣١	٠.٨٥٣٨٧	٢.٨٠	٦٢.٣١٦٢٥	٠.٠١
	الضابطة	١٣٧.٨٨٥	٠.٣٩٩٦٦			
الضغط الواطئ	التجريبية	٨٢.٤٣١٥	٠.٨٣٦٠٧	٢.٨٠	٢٤.٨٦٩٠	٠.٠١
	الضابطة	٨٨.١٠٢٧	٠.٤٦٤٠٢			
معدل ضربات القلب	التجريبية	٧١.١٢٥٨	٠.٨٦٧٣٤	٢.٨	٤٠.٣٥٧١٧	٠.٠١
	الضابطة	٨١.٤٥٩٦	٠.٧٧٢٠٠			

						القلب
--	--	--	--	--	--	-------

درجة الحرية : ن - ٢ _____ ٢٦ - ٢ = ٢٤

نلاحظ من الجدول اعلاه ان قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى قبل المباراة لمتغير (الضغط العالى) (١٢٣.٩٣١) وبانحراف معياري (٠.٨٥٣٨٧) وقيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قبل المباراة (١٣٧.٨٨٣) وبانحراف معياري (٠.٣٩٩٦٦)، اذ كانت قيمة (t) المحسوبة (٦٢.٣١٦٢٥) وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢.٨٠) بمستوى معنوية (٠.٠١) وبدرجة حرية (٢٤) .

وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذي دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج قبل المباراة والمجموعة الضابطة قبل المباراة لمتغير الضغط العالى . وكانت قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى قبل المباراة لمتغير (الضغط الواطئ) (٨٢.٤٣١٥) وبانحراف معياري (٠.٨٣٦٠٧) وقيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قبل المباراة (٨٨.١٠٢٧) وبانحراف معياري (٠.٤٦٤٠٢) ، وكانت قيمة (t) المحسوبة (٢٤.٨٦٩٠) وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢.٨٠) عند مستوى (٠.٠١) وبدرجة حرية (٢٤) .

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 اللون الوردى قبل المباراة لمتغير (معدل ضربات القلب) (٧١.١٢٥٨) وبانحراف معياري (٠.٨٦٧٣٤) وقيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قبل المباراة لمتغير (معدل ضربات القلب) (٨١.٤٥٩٦) وبانحراف معياري (٠.٧٧٢٠٠) ، اذ كانت قيمة (t) المحسوبة (٤٠.٣٥٧١٧) وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية (٢.٨٠) عند مستوى دلالة (٠.٠١) وبدرجة حرية (٢٤) .

وترى الباحثان ان سبب ما توصلت اليه النتائج اعلاه هو استعمال برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى وما اشتملت عليه من تقنيات الاسترخاء التي أثرت ايجابياً في المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) عن طريق التحكم في الجهاز العصبي وذلك الاحساس بالفرق بين التوتر والاسترخاء العقلي والعصبي وبدوره ساهم في تحسين فاعلية المتغيرات الفسلجية (سألقة الذكر) .

لان البرنامج ادى الى التحكم في الجهاز العصبي لدى للاعب والسيطرة على التحكم في العضلات بالقدر المناسب بين الانقباض والاسترخاء .

وهذا ما اكده (محمد حسن علاوي)^(١) ان التدريب الاسترخائي يعد من الوسائل الناجحة لضبط وتعديل الحالة البدنية والنفسية لدى اللاعب وهو يستعمل مع اللاعبين الذين يتميزون بدرجات عالية أو منخفضة من التوتر لامكان التأثير في مستوى تنشيطهم واكسابهم التوتر الامثل . فضلاً عن ان اللون الوردى تأثير ايجابي في خفض معدل التوتر والذي يؤثر بصورة مباشرة في تحسين المتغيرات الفسلجية المنوه بها انفاً .

(١) محمد حسن علاوي (مصدر سبق ذكره) ص ١٨ .

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات :

- ١ - برامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى الفاتح له تأثير ايجابي في خفض الضغط العالي قبل المباراة
- ٢ - برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى الفاتح له تأثير ايجابي في خفض الضغط الواطئ قبل المباراة
- ٣ - برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى الفاتح له تأثير ايجابي في خفض معدل ضربات القلب قبل المباراة
- ٤ - برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى الفاتح له تأثير فاعل و ايجابي في الحد من القلق قبل المنافسة

٥ - ٢ التوصيات :

- ١ - استعمال برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى الفاتح المقترح من المدربين للحد من القلق قبل المباراة لدى لاعبي كرة اليد
- ٢ - الاستفادة من برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى الفاتح من قبل المدربين والاختصاصيين النفسيين على لاعبي الالعاب الرياضية (الفردية - الجماعية).
- ٣ - اجراء بحوث مشابهة باستعمال برنامج التهدئة النفسية مع الوان اخرى كـ (الازرق - الاخضر ، ٠٠٠ الخ) على باقي الالعاب الرياضية .

المصادر

- ١- ابو العلا عبدالفتاح ، احمد نصر رضوان : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ .
- ٢- احمد امين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ، ط ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .
- ٣- اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي المفاهيم_التطبيقات ، ط٢ ، دار الفكر العربي ١٩٩٧ .
- ٤- الفت محمد حقي : علم النفس المعاصر ، ط١ ، الاسكندرية ، مصر ، منشأة المعارف ، ١٩٨٣ .
- ٥- سهاد عبد علكم : قياس بعض المتغيرات الفسلجية للتعرف على قلق الحالة واثربنجام التهدة الفنية في التخفيف منه ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات ٢٠٠٧ .
- ٦- شامل عبد الامير كبة : اللون - النظرية والتطبيق ، دراسات في الفن والعمارة ، بغداد ١٩٩٢ .
- ٧- شيحانالترجمة ايمن سيد درويش : ابعاد القلق وتمتع بالحياة ، ط١ ، شعاع للنشر والعلوم ، سوريا ، حلب ، ٢٠٠٢ .
- ٨- جودة عزة عبدالهادي ، سعد حسن العزة : تعديل السلوك الانساني دليل الالباء المرشدين التربويين في القضايا التعليمية والنفسية والاجتماعية ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٥ .
- ٩- عمرو بدران : الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية ، جامعة المنصور ، شبكة الانترنت ٢٠٠٦
- ١٠- فارس متري ظاهر: الضوء اللون ، لبنان، بيروت ، دار العلم ، ١٩٧٨ .
- ١١- قاسم خليل ومسلم المياح : اثربالالوان في دقة التصويت بكرة اليد : بحث منشور في مجلة جامعة تشرين وبحوث العلمية / للعلوم الصحية / سوريا ، المجلد (٢٨) ، العدد (١) ، اذار، ٢٠٠٦ .
- ١٢- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ط٢ ، ٢٠٠٣ .
- ١٣- يحيى حمودة : نظرية الالوان ١٩٨١ .
- ١٤- يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، المملكة العربية السعودية ، ١٩٨٠ .
- ١٥- هاورد و دورثي حسن : ترجمة فاتن صبح وسيلفيا مقبل ، اسرار العلاج بالالوان ١٩٩١ .

ملحق (١)

يوضح اسماء الخبراء والمختصين

- ١- احمد عربيي : استاذ ، علم نفس رياضي ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة المستنصرية .
- ٢- ماهر احمد : استاذ ، فلسجة تدريب ، كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية .
- ٣- مصطفى عبد الكريم : استاذ مساعد ، باراسايكولوجي رماية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- ٤- غازي صالح : استاذ مساعد ، علم نفس رياضي ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
- ٥- طارق حسن رزوقي : استاذ مساعد ، علم التدريب ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- ٦- علي سلمان ، استاذ مساعد ، اختبارات ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة المستنصرية .
- ٧- منى عبدالستار : استاذ مساعد ، فلسجة تدريب ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة المستنصرية .
- ٨- امجاد عبدالحميد : استاذ مساعد ، فلسجة تدريب ، كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية .
- ٩- سهاد عبد علكم : مدرس ، علم نفس رياضي ، كلية الادارة والاقتصاد ، الجامعة المستنصرية .
- ١٠- سهير اكرم : مدرس ، تعلم ، كلية الادارة والاقتصاد ، جامعة بغداد .
- ١١- شيماء عبد مطر ، مدرس ، علم نفس رياضي ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة المستنصرية .

ملحق رقم (٢)

أنموذج لبعض التمرينات المقترحة في البرنامج المعد من قبل الباحثان

بعض التمرينات المقترحة مع استخدام اللون الوردى:

- التمرين الاول :- (التنفس العميق) زمنه (١٥) ثا عدد التكرارات (١٠) مرت، الزمن الاكلى (١٥٠) ثا.
- ١- تنفس (شهيق) ببطء وعمق دافعا معدتك الى الخارج ، بحيث يوضح حجابك الحاجز في اقصى وضع له .
- ٢- اوقف التنفس مدة قصيرة (٥) ثا.
- ٣- زفير ببطء وانت بالاسترخاء وتتنظر امامك نحو اللون الوردى (٥) ثا.
- التمرين الثاني : (تركيز الانتباه كلما امكن ذلك) على اللون الوردى زمنه (٧٥) ثا عدد التكرارات مرتان.
- ١- احتفظ بالتوتر (٥) خمس ثوان (بتجعيد جبهة الراس، كلما امكن ذلك) ، اترك نصف التوتر يخرج ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الاخر.
- ٢- ركز على تطور الشعور بالاسترخاء بالنظر الى اللون الوردى ، ومقارنة ذلك بالتوتر الذي كان موجودا.
- ٣- ركز الان حوالي دقيقة على استرخاء جميع عضلات جسمك باستمرار النظر الى اللون الوردى.
- التمرين الثالث : (توتر اللسان بدفعة نحو سقف الفم بقوة كلما امكن ذلك) زمنه (٢٠) ثا عدد التكرارات مرتان.
- ١- احتفظ بالتوتر عشر ثوان ، اترك نصف التوتر يخرج ثم بعد عشر ثوان تخلص من النصف الاخر ، ثم الاسترخاء الكامل للسان.
- ٢- الان ركز على الاسترخاء الكامل لعضلات الرقبة ، الفكين ، اللسان ، مع النظر الى اللون الوردى.
- التمرين الرابع:- (اضغط على اسنانك ولاحظ التوتر في عضلات الفكين) زمنه (٢٥) ثا عدد التكرارات (٣) مرات.
- ١- احتفظ بالتوتر (٥) ثوان ، اترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد خمس ثوان اخرى تخلص من النصف الاخر.
- ٢- استرخاء الفم كاملا ، تباعد الشفتين قليلا ، التركيز على الاسترخاء الكلى لهذه العضلات مع النظر الى اللون الوردى حوالي (١٥) ثا.
- التمرين الخامس : (منطقة الراس) زمنه (٨٠) ثا ، عدد التكرارات مرتان.
- ١- انقباض الذقن للأسفل حو الرقبة لمدة (٢٠) ثا، الاحتفاظ بالنقباض (١٠) ، اترك نصف التوتر يخرج، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد (١٠) ثا ، تخلص من النصف الاخر، ثم الاسترخاء الكامل للذقن مع النظر الى اللون الوردى.

المجلة الرياضية المعاصرة العدد الخامس عشر المجلد العاشر لسنة ٢٠١١ م

- ٢- الان ركز على الاسترخاء الكامل لعضلات الرقبة.
- ٣- اضغط الراس للأسفل تجاه المرتبة زمن (٢٠) ثا والاحتفاظ بالضغط (١٠) ثا ، اترك نصف الضغط يخرج، ثم بعد (١٠) ثا . تخلص من النصف الآخر ، ثم الاسترخاء الكامل للراس مع النظر الى اللون الوردي و ثم ركز على الاسترخاء الكامل للراس والرقبة والكتفين.
- ٤- انقباض الشفتين للخارج لمدة (٢٠) ثا واحتفظ بالانقباض (١٠) ثا ، اترك نصف الانقباض يخرج ، ثم بعد (١٠) ثا تخلص النصف الآخر. ركز على الاسترخاء الكامل لهذه المنطقة مع النظر الى اللون الوردي.
- ٥- (تجعيد جبهة الراس) زمنه (٢٠) ثا احتفظ بالتوتر (١٠) ثا ، اترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (١٠) ثا تخلص من النصف الآخر ، ركز على تطور الشعور بالاسترخاء مع النظر الى اللون الوردي ومقارنة ذلك بالتوتر الذي كان موجودا.
- التمرين السادس: (ارفع الذراعين وحدهما للخارج امامك) زمنه (٣٠) ثا عدد التكرارات (٤) مرات.
 - ١- الان تشبيك اليدين وانقباضهما بشدة كلما امكن ذلك.
 - ٢- لاحظ التوتر غير المريح في يديك واصابعك.
 - ٣- الاحتفاظ بالتوتر خمس ثوان ، اترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الآخر ، وانت مركز على النظر للون الوردي.
 - ٤- اترك اليدين في حالة استرخاء كامل ثم لاحظ كيف ان التوتر وعدم الراحة يخرجان من يديك ، فيحل مكانهما الاحساس بالراحة والاسترخاء.
 - ٥- التركيز على الاسترخاء التام ليديك مع النظر الى اللون الوردي من (٢٠-١٥) ثا .
- التمرين السابع:- (انقباض الذراعين) زمنه (٣٠) ثا عدد التكرارات(٤) مرات.
 - ١- الاحتفاظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الآخر.
 - ٢- لاحظ نقص التوتر ، وركز على التوتر المتبقي.
 - ٣- اترك اليدين في حالة استرخاء كامل مع النظر الى اللون الوري.
 - ٤- ركز على الفرق بين التوتر وعدم الراحة الذي كنت تشعر به ، والاسترخاء الذي تشعر به الان .
 - ٥- التركيز على الاسترخاء التام ليديك من (٢٠-١٥) ثا.
- التمرين الثامن: (التدليك) زمنه (٥) 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(٥) دقائق
- التمرين التاسع:- (الجلوس الطويل، مد الذراعين) زمنه (١٥) ثا عدد التكرارات (٥) مرات.
- التمرين العاشر:- (التحكم في التنفس) زمنه (٥) دقائق.

المجلة الرياضية المعاصرة العدد الخامس عشر المجلد العاشر لسنة ٢٠١١م

- ١- 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 (١٤-١٦)).
- ٢- تنفس بطريقة اسرع من المعتاد في دقيقة كاملة ، والمعروف ان الانسان يستطيع ان يزيد سرعة تنفسه من دون صعوبة.
- ٣- استرخي قليلا مدة قليلة واحدة حتى تهدا سرعة التنفس ثم كرر التمرين ولكن في هذه المرة حاول التنفس بطريقة اكثر بطئا من التنفس العادي في دقيقتين كاملتين ، بالتمرين سوف تجد انه من الممكن الاعتياد على التنفس البطيء ، بحيث تصل مرات تنفسك في الدقيقة الى (٦) مرات فقط وهو المعدل العادي في اثناء تمارين التأمل ، والنظر الى اللون الوردى.
- التمرين الحادي عشر :- (التدليك باستخدام الوخز الضغطي ، لتخفيض معدل ضربات القلب) زمنه (٥) 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 (٥) دقائق لتخفيف معدل ضربات القلب . مع النظر الى اللون الوردى.
- التمرين الثاني عشر :- (التحكم في التنفس) زمنه (٤) دقائق
- ١- اجلس اوقف في مكان تستطيع رؤية ساعة بوضوح ، وضع يديك على الجزء الاسفل من ضلوعك ثم عد مرات التنفس (الشهيق والزفير) في دقيقة كاملة (العد المعتاد يصل ما بين (١٤-١٦)).
- ٢- تنفس بطريقة اسرع ت المعتاد في دقيقة كاملة ، والمعروف ان الانسان يستطيع ان يزيد سرعة تنفسه من دون صعوبة.
- ٣- استرخي قليلا مدة دقيقة واحدة حتى تهدا سرعة التنفس ، ثم كرر التمرين ، ولكن في هذه المرة حاول التنفس بطريقة اكثر بطئا من التنفس العادي في دقيقة كاملة مع النظر الى اللون الوردى.
- التمرين الثالث عشر:(استرخاء العضلات المتدرج (الاسترخاء خطوة خطوة) زمنه (٧٠) ثا عدد التكرارات (٣) مرتان (مع النظر الى اللون الوردى)).
- ١- الخطوة الاولى زمنها(١٠) ثا وتشمل غرض جبهتك وشد حاجبيك، اثبت ثم استرخي مع النظر الى اللون الوردى.
- ٢- الخطوة الثانية: زمنها(١٠) ثا (العينان) اغلق عيناك بشدة اثبت ثم استرخ.
- ٣- الخطوة الثالثة:زمنها (١٠) ثا (الانف) غرض انفك واثن مخريك . اثبت ثم استرخ.
- ٤- الخطوة الرابعة: زمنها (١٠) ثا (اللسان) ادفع لسانك بثبات نحو سقف فمك، اثبت ثم استرخ.
- ٥- الخطوة الخامسة: زمنها (١٠) ثا (الوجه) ، اعبس ، اثبت ثم استرخ.
- ٦- الخطوة السادسة: زمنها (١٠) ثا (الفكان) ، شد فكك بقوة، اثبت ثم استرخ.

المجلة الرياضية المعاصرة العدد الخامس عشر المجلد العاشر لسنة ٢٠١١ م

٧- الخطوة السابعة: زمنها (١٠) ثا (الرقبة) ، شد رقبتك بسحب ذقنك نحو الاسفل الى صدرك، اثبت ثم استرخ.

- التمرين الرابع عشر:- (استرخاء العضلات المتدرج (استرخاه خطوةخطوة)) زمنه (١٥٠) ثا عدد التكرارات (٢) مرتان

ويتم على وفق الخطوات الاتية

الخطوة الاولى (الجبهة)، زمنها (١٠) ثا غصن جبهتك وشد حاجبيك ، اثبت ثم استرخ

الخطوة الثانية (العينان) زمنها (١٠) ثا، اغلق عينيك بشدة، اثبت ثم استرخ

الخطوة الثالثة:- (الانف) زمنها (١٠) ثا، غصن انفك، واثن منخريك، اثبت ثم استرخ

الخطوة الرابعة:- (اللسان) زمنها (١٠) ثا ، ادفع لسانك نحو سقف فمك، اثبت ثم استرخ.

الخطوة الخامسة:- (الوجه) زمنها (١٠) ثا ، اعبس، اثبت ثم استرخ.

الخطوة السادسة:- (الفكان) زمنها (١٠) ثا ، شد فكيك بقوة، اثبت ثم استرخ.

الخطوة السابعة:- (الرقبة) زمنها (١٠) ثا ، شد رقبتك بسحب ذقنك نحو الاسفل لصدرك، اثبت ثم استرخ

الخطوة الثامنة:- (الظهر) زمنها (١٠) ثا قوس ، اثبت ثم استرخ.

الخطوة التاسعة:- (الصدر) زمنها (١٠) ثا ، تنفس باعمق ماتستطيع ، اثبت ثم استرخ.

الخطوة العاشرة :- (المعدة) زمنها (١٠) ثا ، وتر عضلات معدتك ، اثبت ثم استرخ.

الخطوة الحادية عشر:- (الفخذان) زمنها (١٠) ثا ، وتر العضلات اثبت ثم استرخ.

الخطوة الثانية عشر:- (الذراعان) زمنها (١٠) ثا وتر العضلات المزدوجة الراس ، اثبت ثم استرخ

الخطوة الثالثة عشر:- (الساعدان واليدان) زمنها (١٠) ثا وتر ساعديك وشد قبضتك ، اثبت ثم استرخ.

الخطوة الرابعة عشر:- (الساقين) زمنها (١٠) ثا اضغط نحو الاسفل ، اثبت ثم استرخ.

الخطوة الخامسة عشر:- (الكعبان والقدمان) زمنها (١٠) ثا اجذب اصابع قدميك الى الاعلى، اثبت ثم استرخ.

ملحق رقم (٣)

انموذج لوحدة تدريبية للبرنامج المعد من قبل الباحثان يتراوح زمنها (٣٠ دقيقة)

- التمرين الاول :- (التدليك) زمنه (٥) دقائق باستعمال الوخز الضغطي ، لتخفيف الم الراس المرافق لحالة من التوتر .
- التمرين الثاني :- (التحكم في التنفس) زمنه (٥) دقائق .
- التمرين الثالث : (تركيز الانتباه كلما امكن ذلك) على اللون الوردى زمنه (٧٥) ثا عدد التكرارات (٤) مرات .
- التمرين الرابع :- (التدليك) باستعمال الوخز الضغطي ، لتخفيض معدل خفقان القلب ، زمنه (٥) دقائق
- لتخفيف (تخفيض) معدل خفقان القلب يتم عن طريق تدليك المنطقة الواقعة خلف الاذن على وفق مفصل الحنك مباشرة في المكان الذي يستشعر فيه الانسان وجود الغدد اللعابية .
- يسمح التدليك الهادئ لطرفي الراس معا مدة (٥) دقائق بتخفيض معدل ضربات القلب، مع النظر الى اللون الوردى .
- التمرين الخامس :- (استرخاء العضلات المتدرج (استرخاه خطوةخطوة)) زمنه (١٥٠) ثا عدد التكرارات (٢) مرتان
- التمرين السادس :- (تدليك العيون) زمنه (٥) دقائق
- انظر الى المدى البعيد لحظات عديدة ... ثم الى القريب... مرات عديدة ثم اغمض عينيك وانظر الى الاعلى ثم الى الاسفل ... ان هذه الوضعية تريح العينين وتجعلهما مستقرة مسترخية... ومثل ذلك حرك العينين بشكل دائري مع اتجاه عقارب الساعة مرات عديدة ... ثم عكس عقارب الساعة ، ثم افتح عينيك وانظر الى اللون الوردى.