

تمرينات نفسية وأثرها في خفض درجة حرارة اطراف الأصابع ، ونشاط غدد التعرق عند أداء بعض مهارات جهاز المتوازي الغير موحد الارتفاع للطلبات

م.د بسمة توفيق صالح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

استلام البحث: ٢٠١٦/٩/٢٥

قبول النشر: ٢٠١٦/١١/٢

ملخص البحث

أن علم النفس الرياضي هو العلم التطبيقي لمعظم فروع علم النفس حيث يهتم بدراسة السلوك الإنساني الذي يصدر خلال الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها ومجالاتها وذلك بهدف فهم السلوك والتحكم فيها والتنبؤ به من أجل العمل على تطويره والارتقاء به وإيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في التربية البدنية والرياضية والتنافسية والترويحية الرياضية ، وأن التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية في مجال لعبة الجمناستيك يجب أن تشمل جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية التي تعتبر من أهم أسس التي تبنى عليها للوصول إلى درجة التكامل المطلوب ومن أجل السعي لتحقيق المستويات العليا ، إذ تجلت أهمية البحث في وضع تمرينات نفسية بيد المدرسين والمدرسين والعاملين في مجال التعلم والتدريب للجمناستيك والاتحادات المركزية والفرعية عند أداء بعض مهارات جهاز المتوازي غير موحد الارتفاع لطلبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وأثرها في خفض القلق لرفع مستوى الأداء الفني للطلبات أو الالعبات المبتدئات ، والمشكلة كانت عند البدء في عملية تعلم بعض المهارات الخاصة ببعض الأجهزة للطلبات تكون هناك حالة قلق كبيرة جداً واضحة ومحسوسة لديهن وذلك لارتفاع هذه الأجهزة ومنها جهاز (المتوازي الغير موحد الارتفاع) الذي قد يسبب لديهن الأصابة ، لذلك أجريت الباحثة في هذه العام استفتاء لهن ليعبرن عن شعورهن فأجبن بالقلق والتوتر حيال الأداء على هذه الجهاز فقط وانهن يستطيعن أداء الحركات الأرضية براحة كبيرة ، لذا أرتأت الباحثة الخوض في هذه الدراسة لمعرفة درجة القلق لدى الطالبات من خلال مؤشرات (تغيرات حرارة اطراف الاصابع ، ونشاط غدد التعرق) ومن ثم وضع تمرينات نفسية ضمن المنهاج التعليمي المعد من قبل المدرسة لتقليل القلق ووضعها تحت تصرف المدرسات والعاملين والمختصين من المدرسين في هذه اللعبة ، والغرض من الدراسة كان إعداد تمرينات نفسية وتطبيقها مع الوحدات التعليمية للتقليل من القلق لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، والتعرف على هذا القلق من خلال مؤشرات فسيولوجية (تغيرات حرارة اطراف الأصابع ، ونشاط غدد التعرق) وأثره على بعض المهارات في الأجهزة للجمناستيك ، وأشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ ، والعينة اشتملت على (٢٤) طالبة قُسمو الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) (١٢) طالبة لكل مجموعة واجرت الباحثة التجانس للمجموعتين ككل والتكافؤ بينها للمتغيرات المدروسة ، وتم تنفيذ جميع الإجراءات الميدانية من القياسات لمؤشرات القلق من خلال جهاز (Bio meter) والتقييمات القبليّة والبعديّة للمهارات والتي من خلالها تم تحصيل البيانات اللازمة ومن ثم إجراء الاحصائيات المناسبة وتبويبها على شكل جداول وتحليلها ومناقشتها ووضع الاستنتاجات المناسبة والتوصيات من النتائج المتحققة.

الكلمات المفتاحية: تمرينات نفسية-درجة حرارة اطراف الأصابع - نشاط غدد التعرق-مهارات على جهاز المتوازي الغير موحد الارتفاع .

Exercise and psychological impact on the decline (fingertips temperature changes, and the activity of sweat glands) as an indicator of concern and tension and learn some devices skills in gymnastics

Dr. Basma Tawfeeq Salih

Abstract

That sports psychology is a science applied to most branches of psychology as concerned with the study of human behavior, which issued during sports practice various forms and fields in order to understand the behavior, control and predictable in order to work on the development and upgrading it and find practical solutions to various practical problems in physical education and sports and competitive sports and recreation, and planning educational and training process in the field of game gymnastics must include all physical and skill and tactical and psychological aspects, one of the most important foundations upon which to build to reach the degree of required integration and for the pursuit of higher levels, as demonstrated by the importance of research in the development of

exercises psychological however teachers, trainers and workers in the field of learning and training dictated by FIG central and sub-unions when learning some hardware skills in gymnastics for the students of the faculties of physical education and sport sciences and their impact in the reduction of anxiety and tension to raise the technical performance of students or athletes novice level, the problem was when you begin the process of learning some of some of the skills devices for the students there will be a look at a very big concern and a clear and sensible to have because of the high of these devices, including the two (the horizontal bar and parallel) that may cause to have injury, so I conducted a researcher in this year's vote for them to auburn for their hair anxiety and tension about the performance of these devices only and they attain performance of ground movements very comfortable, so arrogating the researcher going into this study was to determine the level of anxiety and stress among students through indicators (changes fingertips temperature, and the activity of sweat glands) and then put the exercises psychological part of the curriculum prepared by the school to reduce anxiety and stress and put it at the disposal teachers and staff and specialists trained in this game, and the purpose of the study was prepared exercises and psychological applied with modules to reduce the anxiety and stress among students of the faculties of Physical Education and Sports Science, and recognize this anxiety and tension through physiological indicators (fingertips temperature changes, and the activity of sweat glands) and its impact on some of the skills in hardware dictated by FIG ,, and included the research community on the students in the Faculty of Physical Education and Sports Science - Qadisiyah University for the academic year 2015-2016, and the sample included 24 student divided into two groups (experimental and control group) (12) students per group and conducted researcher homogeneity of the two groups as a whole and parity among the variables studied were implemented all field procedures of measurements of indicators anxiety and stress through Bio meter device) and evaluations before and after skills through which they have been collecting the necessary data and then make a Mini appropriate, compiled in the form of tables and analyzed and discussed and to develop appropriate conclusions The recommendations of the results achieved.

١- المقدمة :

ان للجمناستك شعبية كبيرة في كثير من الدول المتقدمة حيث انها من الألعاب التي تجمع بين المهارة والقوة والفن ، فالتغيرات التي طرأت على رياضة الجمناستك والتطور السريع جعلتها تسهم في تحقيق أهداف التربية الرياضية بدرجة كبيرة فلاحظ ان الشعوب القديمة أعطت أهمية كبيرة للجمناستك ، وقد اهتموا الفراعنة بممارسة الجمناستك وقد سجلوا عدداً كبيراً من الحركات على جدران المعابد والمقابر حيث وجدت رسومات تمثل حركات كالدرجة الأمامية والوقوف على الرأس وبعض الحركات الاستعراضية (٥ : ٢٣٥) ، وتعد رياضة الجمناستك أحد الرياضات الأساسية في منهاج التربية الرياضية لما لها من أهمية وفوائد كثيرة تكمن في تطوير النواحي العقلية مثل التركيز والملاحظة والتفكير وتنمية وظائف المخ وتطوير القدرات البدنية والحركية وتحسين عمل الدورة الدموية والقلب والأجهزة الداخلية واكتساب الإحساس الجمالي والعادات الصحية. (٨ : ٢٠٩-٢١٠)

يعد التقدم العلمي من متغيرات عصرنا الحديث اذ الحياة بما فيها الجانب الرياضي الذي يتفاعل مع العلوم الإنسانية والنفسية لإعداد الفرد إعداداً متزن يمهّد للوصول الى المستويات العليا في الفعاليات الرياضية . وأن علم النفس الرياضي هو العلم التطبيقي لمعظم فروع علم النفس حيث يهتم بدراسة السلوك الإنساني الذي يصدر خلال الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها ومجالاتها وذلك بهدف فهم السلوك والتحكم فيها والتنبؤ به من اجل العمل على تطويره والارتقاء به وإيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في التربية البدنية والرياضية والتنافسية والترويحية الرياضية . فالاعداد النفسي قبل الأداء من الأمور المهمة لانه يؤثر في النواحي البدنية والذهنية والانفعالية ، ويتوقع ان يكون هناك مستوى أمثل من التعبئة أو طاقة الفرد حتى تحقيق أفضل مستوى لادائه وهي تشمل الطاقة البدنية والعقلية (النفسية) وان أي خلل في نوعي الطاقة يؤثر سلبياً في مستوى الأداء .

لارتفاع هذه الأجهزة ومنها جهاز (المتوازي الغير موحد الارتفاع) الذي قد يسبب لديهن الأصابة ، لذلك أجريت الباحثة في هذه العام استفتاء لهن ليعبرن عن شعورهن فأجبن بالقلق حيال الأداء على هذه الجهاز فقط وانهن يستطعن أداء الحركات الأرضية براحة كبيرة ، لذا أرأت الباحثة الخوض في هذه الدراسة لمعرفة مستوى القلق لدى الطالبات من خلال مؤشرات (تغيرات حرارة اطراف الاصابع ، ونشاط غدد التعرق) ومن ثم وضع تمارين نفسية ضمن المنهاج التعليمي المعد من قبل المدرسة لتقليل القلق من خلال هذه المؤشرات الفسيولوجية وذلك لتأثيرها الكبير على أيديهن عند أداء الحركات على هذه الأجهزة ووضعها تحت تصرف المدرسات والعاملين والمختصين من المدربين في هذه اللعبة للاستفادة منها لرفع مستواهن والوصول الى أفضل الانجازات .

٢- الغرض من الدراسة :

إعداد تمارين نفسية وتطبيقها مع الوحدات التعليمية لتقليل من القلق لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، والتعرف على هذا القلق من خلال مؤشرات فسيولوجية درجة (حرارة اطراف الأصابع ، ونشاط غدد التعرق) وأثره على بعض مهارات جهاز(المتوازي الغير موحد الارتفاع)، وهل لهذه التمارين النفسية الأثر الواضح والملحوس في تغير هذا الجانب النفسي والأداء الفني للمهارات وما ينتج عن هذا الأثر بالجانب الإيجابي أو السلبي من حيث التطور والفروق التي تظهر للمجموعتين (التجريبية ، الضابطة) والتعرف على الأفضلية لأيهما .

في الدرس) واستبعاد الطالبات الاخرى لعدم حضورهن لأسباب قد تكون الغياب أو مرض أو أسباب أخرى حيث يمثلن نسبة مئوية (٨٠%) من المرحلة ، و(١٧.١٤٢%) من المجتمع الكلي .

وقسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية ، وضابطة) حيث كان عدد الطالبات (١٢) لكل مجموعة ، أجرت الباحثة التجانس للمجموعتين ككل والتكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر، مؤشرات فسيولوجية (تغيرات حرارة اطراف الأصابع ، ونشاط غدد التعرق) ، مهارات الجمناستك قيد الدراسة).

أن التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية في مجال لعبة الجمناستك يجب أن تشمل جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية التي تعتبر من أهم أسس التي تبنى عليها للوصول إلى درجة التكامل المطلوب ومن أجل السعي لتحقيق المستويات العليا إذ تجلت أهمية البحث في وضع تمارين نفسية بيد المدرسين والمدربين والعاملين في مجال التعلم والتدريب للجمناستك والاتحادات المركزية والفرعية عند تعلم بعض مهارات الأجهزة في الجمناستك لطالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ومعرفة أثرها في انخفاض القلق والتوتر لرفع مستوى الأداء الفني للطالبات أو اللاتعبات المبتدئات .

٢-١ مشكلة البحث :

تحتاج كل فعالية رياضية سواء كانت جماعية أو فردية إلى عناصر خاصة بدنية ومهارية وخطوية ونفسية وذهنية ، ولعبة الجمناستك من الألعاب التي تحتاج الى هذه الصفات البدنية والحركية والنفسية في كافة المهارات بالأجهزة وتشكيلاتها ، وأن تعلم هذه المهارات وتطويرها تحتاج الى العديد من الصفات ك (القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة... الخ) وجعلها قدرات من خلال التداخل بينها والذي من شأنها رفع مستوى التعلم والتطور للأداء الفني في هذه الحركات في الأجهزة للطالبات على مستوى المدارس وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة واللاتعبات المبتدئات في النوادي والمنتديات ومدارس البطل الموهوب وغيرها ، وعند البدء في عملية تعلم بعض المهارات الخاصة ببعض الأجهزة للطالبات تكون هناك نظرة قلق كبيرة جداً واضحة ومحسوسة لديهن وذلك

٣- الطريقة والإجراءات :

٣-١ العينة :

أشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ والبالغ عددهن (١٤٠) طالبة ، حيث تم اختيار عينة البحث وهن طالبات المرحلة الثالثة لان فيها يتم تطبيق الجانب العملي ، وعددهن (٣٠) طالبة يمثلن نسبة مئوية من المجتمع الكلي (٢١.٤٢٨%) وأن الطالبات اللاتي تم إجراء التمارين عليهن فعلياً بلغ عددهن (٢٤) طالبة (الطالبات الأكثر دواماً وحضوراً

جدول (١)
يبين التجانس للمجموعتين ككل

ت	المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	الطول	سم	١٦٠,٦٦	٥,٦١٢	٣,٤٩٣%
٢	الوزن	كغم	٦١,١١٢	٥,١٩٤	٨,٤٩٩%
٣	العمر	سنة	٢١,٠٠٢	٠,٨٥٣	٤,٠٦١%
٤	الطلوع من المرجحة الامامية (المتوازي)	درجة	٢.١٦٦	٠.٣٣٧	١٥.٥٥٨%
٥	الطلوع للارتكاز من المرجحة الخلفية (المتوازي)	درجة	٢.٠٨٣	٠.٤١٧	٢٠.٠١٩%

وكما مبين في الجدول (١) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (٣٠%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعتين ككل " فكلما قرب معامل الاختلاف من (١%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (٣٠%) يعني إن العينة غير متجانسة" (١١: ١٦١).

وكما مبين في الجدول (١) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (٣٠%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعتين ككل " فكلما قرب معامل الاختلاف من

جدول (٢)
يبين التكافؤ بين المجموعتين

ت	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) * المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع ±	س	ع ±		
١	الطول	١٦٢,٤٢	٥,٨٠٦	١٦٠,٢٥	٥,٣٩٥	٠,٣٤١	عشوائي
٢	الوزن	٦٢,٠٨٣	٥,١٠٧	٦٢,٦٦٦	٦,٨١٣	٠,٤١٧	عشوائي
٣	العمر	٢١,٠٨٣	١,٠٨٣	٢١,١٦٦	٠,٨٣٤	٠,٥١٩	عشوائي
٤	الطلوع من المرجحة الامامية (المتوازي)	٢.٢٥٠	٠.٦٢١	٢.٠٨٣	٠.٦٦٨	٠,٦٣٢	عشوائي
٥	الطلوع للارتكاز من المرجحة الخلفية (المتوازي)	٢.٠٠٠	٠.٧٣٨	٢.١٦٦	٠.٧١٧	٠,٥٦١	عشوائي

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ١.٧١٧

جدول (٣)
يبين التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) في الحالة الطبيعية وما قبل الأداء لعينة البحث

القياس	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) * المحسوبة	دلالة الفروق
			س	ع ±	س	ع ±		
في الحالة الطبيعية	نشاط عدد التعرق	فولت	١.٥٢٧	٠.٠٧٥	١.٥٢٠	٠.٠٩٤	٠.٢١٥	عشوائي
	درجة حرارة اطراف الاصابع	درجة	٣٣.٣٣٣	١.٨٧٤	٣٣.٨٣٣	١.٧٦٤	٠.٦٣٣	عشوائي
ما قبل الأداء	نشاط عدد التعرق	فولت	١.٣٠٨	٠.٠٥٠	١.٢٩٦	٠.٠٤٦	٠.٥٨٨	عشوائي
	درجة حرارة اطراف الاصابع	درجة	٣٠.٧٥٠	١.٧٦٤	٣١.٥٠٠	١.٩٧٧	٠.٩٨٠	عشوائي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ١.٧١٧

٢-٣ تصميم الدراسة :
استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمته لطبيعة مشكلة البحث ، حيث وزعت عينة البحث الى مجموعتين (التجريبية) التي تستخدم التمرينات النفسية ، والمجموعة (الضابطة) التي استخدمت المنهج المعد من قبل مدرسة المادة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وتمت القياسات للمؤشرات (درجة حرارة أطراف الأصابع ، نشاط غد

التي تستخدم التمرينات النفسية ، والمجموعة (الضابطة) التي استخدمت المنهج المعد من قبل مدرسة المادة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وتمت القياسات للمؤشرات (درجة حرارة أطراف الأصابع ، نشاط غد

لقياس (نشاط غدد التعرق ، ودرجة حرارة أطراف الاصابع) بأعتبارهما مؤشراً للقلق بالحصول على البيانات مباشرة من الجهاز ، حيث تجلس الطالبة في مكان مريح بعيد عن الضوضاء ووضع اليد العاملة على منطقة الفخذ بشكل مريح ويتم تثبيت الأقطاب وسط الأصابع (الوسطى والسبابة) لقياس مقاومة توصيلية الجلد أو البشرة للتيار الكهربائي وتثبيت وسط أصبع (الخنصر) لقياس درجة حرارة الجلد أو البشرة وعندها الضغط على مفتاح التشغيل للدائرتين (التوصيلية ودرجة الحرارة) لقياس المتغيرين وتظهر على شكل ارقام على شاشة جهاز (Bio meter) .
 علماً ان الانسان في حالته الطبيعية تتراوح درجة حرارته (٣٦.٥-٣٧) درجة ، أما مقاومة الجلد للتوصيلية فتبلغ (٢-١) أوم" (٢ : ١٠٠) .



شكل (١) يوضح جهاز (Bio meter)

٣-٤-٣ تقييم الأداء الفني للمهارات المستخدمة بالبحث :

بعد وضع الطالبات في تسلسل وحسب الاستمارات المعدة للبيانات أمام الجهاز الخاص (المتوازي الغير موحد الارتفاع) لأداء هذه المهارات ، وتم وضع كاميرا فيديو خاصة لذلك ، تقوم الطالبات بالأداء الفني للمهارات على الجهاز من خلال إرسال قرص (CD) الى (٤) مختصين (ينظر ملحق ٣) في هذه اللعبة وتسجيل التقييم الخاص بهم وحذف أعلى وأقل درجة واعتماد معدل الدرجتين الوسطيتين (للابتعاد عن التقييم الذاتي والتحيز ، وإجراء تقييمين (قبلي ، بعدي) وللمجموعتين .

التعرق) وتقييم الأداء الفني للمهارات على الأجهزة للطالبات في القياسات والتقييمات القبليّة وكذلك إعادة هذه القياسات والتقييمات للمهارات قيد الدراسة في القياسات والتقييمات البعديّة بعد البرنامج المعد (للمتريبات النفسية) من قبل الباحثة ومن ثم تبويب البيانات في استمارات خاصة ووضعها في الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج والمقارنة بين هذه المجموعتين لمعرفة الأثر لهذه التمرينات والأفضل بينها بين المجموعتين .

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- المصادر والمراجع العربية .
- الملاحظة والتجريب .
- القياس والتقييم .
- استمارة تفريغ البيانات .
- شريط قياس (سنتمترى ، كتان).
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- قاعة الجمناستيك في الكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- أبسطة خاصة للجمناستيك .
- كاميرا فيديو نوع (SONY) يابانية الصنع .
- جهاز (Bio meter) .

٣-٤-٣ الإجراءات :

٣-٤-٣-١ التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على عينة من (٥) طالبات وهم من ضمن مجتمع البحث ، والغرض من التجربة الاستطلاعية هو:

- الوقت اللازم لأداء التمرينات والوقت اللازم لتكرارها (الاستفادة منه في وضع الأوقات المناسبة لكل تمرين).
- جاهزية الفريق المساعد وتنظيم الاستمارات الخاصة بتسجيل الدرجات المخصصة للقياسات والتقييمات للأداء الفني للمهارات.
- صلاحية الأدوات المستخدمة بالبحث لجهاز (Bio meter) والتمرينات وما هي إمكانية تلف هذه المواد والبطارية والزمن الذي يستغرق لمعالجة ذلك .

٣-٤-٣-٢ قياسات مؤشرات (درجة حرارة أطراف الأصابع ، نشاط غدد التعرق) :

استخدمت الباحثة جهاز (Bio meter) الذي تم تصميمه من قبل الباحثة (سهاد عبد علكم) (٢٠٠٧)

٣-٤-٤- القياسات والتقييمات القبليّة :

- الفترة التي استخدمت فيها هذه التمرينات : (١٢) وحدة وبواقع (٢) وحدة في الأسبوع ولـ(٦) أسابيع ، (٣) أسبوع لكل مهارة .
- مدة الوحدة التعليمية : (٩٠) دقيقة ككل .
- استخدام التمرينات النفسية للمجموعة (التجريبية) حيث تقوم الطالبات مع بعضهن بأداء التمرينات بعد تعريفهن بكيفية أدائها بصورتها الصحيحة والتأكيد على ذلك وبإشراف الباحثة حتى يتم إحراز الغرض منها بأفضل ما يمكن وحصر المتغيرات الدخيلة وتشذيبها بحيث يظهر للتمرينات النفسية الأثر سواء كان إيجابياً أو سلبياً والأخذ به .

٣-٤-٥ التجربة الرئيسية :

٣-٤-٦ القياسات والتقييمات البعدية :
اجرت الباحثة القياسات والتقييمات البعدية للطالبات في يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٦/٤/٦ لاخذ القياسات درجة (نشاط غدد التعرق ، ودرجة حرارة أطراف الاصابع) قبل البدء بالأداء والمهارات قيد الدراسة بعد التأكيد على تهيئتهن من ناحية الاحماء وتهيئة المفاصل والعضلات ومن ثم الايعاز بالمباشرة بالأداء الفني للمهارات مع تصوير فيديو وتفرغ البيانات باستمارات خاصة معدة لذلك وبعد انتهائهن من فترة استخدام التمرينات النفسية وتثبيت الظروف التي جرت فيها هذه القياسات والتقييمات بالظروف نفسها للقياسات والتقييمات القبليّة .

٣-٥ الوسائل الإحصائية :

تم إجراء الوسائل الإحصائية في الحقيبة الإحصائية المجزة بالحاسوب (SPSS) Version 16.

اجرت الباحثة القياسات على جهاز (Bio meter) بعد تهيئة الطالبات ومن ثم التقييم القبلي في يوم الاحد المصادف ٢٠١٦/٢/٢١ للمهارات قيد الدراسة بعد التأكيد على تهيئتهن من ناحية الاحماء وتهيئة المفاصل والعضلات ومن ثم الايعاز بالمباشرة بالأداء الفني للمهارات مع تصوير فيديو وتفرغ البيانات باستمارات خاصة معدة لذلك وتثبيت الظروف التي جرت فيها هذه القياسات والتقييمات لاعتمادها بالقياسات والتقييمات البعدية .

بعد ملاحظة الباحثة ومن خلال تدريسها لهذه المادة بالرغم من وجود بعض التدريسيات التي تدرس هذه المادة ان هناك بعض المهارات لا تستطيع الطالبات من أداءها بصورة صحيحة ولفترة طويلة وقلقهن من الأداء على الأجهزة للخوف من الإصابات وقد حصلت إصابات عديدة ومستمرة ولسنوات كثيرة لهذه المهارات على الأجهزة والتي هي قيد الدراسة في هذا البحث .

وبعد إن قامت الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية والقياسات والتقييمات القبليّة على عينة البحث في المتغيرات الخاصة في البحث حيث اشتملت التجربة الرئيسية على :

- استخدمت الباحثة التمرينات النفسية على عينة البحث (المجموعة التجريبية) لفترة (٦) أسابيع بواقع (٢) وحدة في الأسبوع وحسب المنهاج المعد ، حيث اشتملت التمرينات على (الاسترخاء البدني، والتنفس) وزمن التمرينات النفسية الخاصة يتراوح (١٠-١٥) دقيقة مع إعطاء مدة للراحة وفق كل تمرين نفسي وصعوبته حيث راعت الباحثة التدرج بالتمرينات النفسية من السهل الى الصعب .

- قامت الباحثة بوحدين أسبوعية وحسب المحاضرات لـ (عينة البحث) سواء كانت المجموعة (تجريبية) وفق التمرينات النفسية والمجموعة (الضابطة) التي تعمل وفق الخطة التدريسية لمدرسة المادة لهذه المهارات.

٤-٤-٤ عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

٤-٤-١ عرض نتائج مؤشرات القلق والتوتر والمهارات قيد الدراسة للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) وتحليلها :

جدول (٤)

يبين المقارنة بين الحالة الطبيعية وقبل الأداء لمؤشرات القلق قيد الدراسة للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

المجموعة	المتغيرات	الحالة الطبيعية		قبل الأداء		قيمة (ت) المحسوبة*	دلالة الفرق
		س	ع	س	ع		
التجريبية	نشاط غدد التعرق	١.٥٢٧	٠.٠٧٥	١.٣٠٨	٠.٠٥٠	٦.٣٥٣	معنوي
	درجة حرارة اطراف الاصابع	٣٣.٣٣٣	١.٨٧٤	٣٠.٧٥٠	١.٧٦٤	٧.٥١٢	معنوي

الضابطة	نشاط عدد التعرق					
	معنوي	٣.٥٧٥	٠.٠٤٦	١.٢٩٦	٠.٠٩٤	١.٥٢٠
	معنوي	٢.٩٤٨	١.٩٧٧	٣١.٥٠٠	١.٧٦٤	٣٣.٨٣٣

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) = ١.٧٩٦

سلبى من خلال المؤشرات الفسيولوجية (تغيرات حرارة اطراف الأصابع ، ونشاط عدد التعرق) ، أي هناك استثارة فسيولوجية طرأت على هذه المتغيرات للطالبات قبل الأداء على جهاز (المتوازي الغير موحد الارتفاع) وقد يشير الى حدوث للطالبات القليل من القلق في قدرتهم ومن ثم انخفاض مستوى المؤشرات.

من خلال الجدول (٤) أظهرت النتائج للمقارنة بين الحالة الطبيعية وما قبل الأداء للمجموعتين (التجريبية والضابطة) معنوية الفروق في مؤشرات القلق ، أي ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) ، وهذا يدل على ان للقلق دور كبير في هذه الفروق ، أي له تأثير

جدول (٥)

يبين المقارنة بين التقييمات القبلية والبعدي للمهارات قيد الدراسة للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

دلالة الفروق	قيمة (ت) * المحسوبة	البعدي		القبلي		المتغيرات	المجموعة
		ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	١٧.٠٠٠	٠.٧٩٢	٥.٠٨٣	٠.٦٢١	٢.٢٥٠	الطلوع من المرجحة الامامية (المتوازي)	المجموعة
معنوي	١٣.٣٨٥	٠.٦٦٩	٤.٥٨٣	٠.٧٣٨	٢.٠٠٠	الطلوع للارتكاز من المرجحة الخلفية (المتوازي)	
معنوي	٢٥.٠٠٠	٠.٧١٨	٤.١٦٦	٠.٦٦٨	٢.٠٨٣	الطلوع من المرجحة الامامية (المتوازي)	الضابطة
معنوي	٨.٨٤٨	٠.٦٠٣	٤.٠٠٠	٠.٧١٧	٢.١٦٦	الطلوع للارتكاز من المرجحة الخلفية (المتوازي)	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) = ١.٧٩٦

أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) ، وهذا يدل على ان للتمرينات النفسية دور كبير في هذه الفروق وخصوصاً للمجموعة التجريبية .

من خلال الجدول (٥) أظهرت النتائج للمقارنة بين التقييمات القبلية والبعدي للمهارات قيد الدراسة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) معنوية الفروق ولصالح التقييمات البعدي ، أي ان قيمة (ت) المحسوبة

جدول (٦)

يبين المقارنة بين قبل وبعد تطبيق التمرينات النفسية في المؤشرات الفسيولوجية للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

دلالة الفروق	قيمة (ت) * المحسوبة	بعد تطبيق التمرينات		قبل تطبيق التمرينات		المتغيرات	المجموعة
		ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	١٩.٩٣٤	٠.٠٤٤	١.٤٢١	٠.٠٥٠	١.٣٠٨	نشاط عدد التعرق	التجريبية
معنوي	٢٥.٧٩٧	١.٦٢١	٣٤.٤١٦	١.٧٦٤	٣٠.٧٥٠	درجة حرارة اطراف الأصابع	
معنوي	٧.٥٤١	٠.٠٤٩	١.٣٤١	٠.٠٤٦	١.٢٩٦	نشاط عدد التعرق	الضابطة
معنوي	٧.٠٠٠	١.٩٥٩	٣٣.٢٥٠	١.٩٧٧	٣١.٥٠٠	درجة حرارة اطراف الأصابع	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) = ١.٧٩٦

الضابطة التي لم تستخدم التمرينات النفسية ظهرت كذلك معنوية الفروق ولصالح القياسات البعدي للمؤشرات والجدول (٧) سيبين الفروق بين المجموعتين من حيث التحسن بخفض القلق من خلال المؤشرات التي تم قياسها وحجم الأثر لها .

ومن الجدول (٦) أظهرت النتائج للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق التمرينات النفسية وجود فروق بينها ولصالح ما بعد تطبيق هذه التمرينات ، أي ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) ، أي ان لها تأثير إيجابي في انخفاض القلق لدى الطالبات ، بينما المجموعة

جدول (٧)

يبين المقارنة في مؤشرات القلق والتوتر وحجم الأثر بينها بعد تطبيق التمرينات النفسية بين المجموعتين قبل الأداء

ت	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*	دلالة الفروق	حجم الأثر**	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±				
١	نشاط عدد التعرق	١.٤٢١	٠.٠٤٤	١.٣٤١	٠.٠٤٩	٤.١٧٢	معنوي	٠.٦٦٤	كبير
٢	درجة حرارة أطراف الأصابع	٣٤.٤١٦	١.٦٢١	٣٣.٢٥٠	١.٩٥٩	١.٥٨٩	عشوائي	٠.١٠٢	صغير

وقد أظهر الجدول (٧) عند المقارنة بين المجموعتين (التجريبية، والضابطة) في القياسات البعدية لمؤشرات القلق أن القيمة المحسوبة ل(ت) أكبر في مؤشر (نشاط عدد التعرق) عند المقارنة مع القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) وعشوائيتها في مؤشر (درجة حرارة أطراف الأصابع) ، وقد أظهر ذلك حجم الأثر لهذه المؤشرات وهي (كبير ، وصغير) ولصالح المجموعة التجريبية ، أي أن للتمرينات النفسية أثر إيجابي في خفض القلق لدى الطالبات .

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ١.٧١٧
** يعتبر حجم الأثر صغيراً إذا كانت قيمة معامل الارتباط (٠.٢٩-٠.١٠)
يعتبر حجم الأثر متوسطاً إذا كانت قيمة معامل الارتباط (٠.٤٩-٠.٣٠)
يعتبر حجم الأثر كبيراً إذا كانت قيمة معامل الارتباط (٠.٥٠- فما فوق) (١٠: ٢٠٩)

جدول (٨)

يبين المقارنة في تقييمات الأداء البعدية على الأجهزة وحجم الأثر بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)

ت	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*	دلالة الفروق	حجم الأثر	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±				
١	الطلوع من المرجحة الامامية (المتوازي)	٥.٠٨٣	٠.٧٩٢	٤.١٦٦	٠.٧١٨	٢.٩٦٩	معنوي	٠.٥٣٤	كبير
٢	الطلوع لارتكاز من المرجحة الخلفية (المتوازي)	٤.٥٨٣	٠.٦٦٩	٤.٠٠٠	٠.٦٠٣	٢.٢٤٤	معنوي	٠.٤٣١	متوسط

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ١.٧١٧

من خلال عرض وتحليل الجدول (٤) أظهرت النتائج بين الحالة الطبيعية وقبل الأداء على الأجهزة قبل بداية استخدام التمرينات النفسية عليهن تغير في مؤشرات (درجة حرارة أطراف الأصابع ، نشاط عدد التعرق) بشكل سلبي لرؤيتها هذا الجهاز (المتوازي الغير موحد الارتفاع) وارتفاعه عن الأرض واثرت ذلك على نشاط عدد التعرق (مقاومة الجلد للتيار الكهربائي) ، ودرجة حرارة أطراف الأصابع ، أي هناك استثارة فسيولوجية طرأت على هذه المتغيرات للطالبات قبل الأداء على هذا الجهاز وقد يشير الى حدوث للطالبات القليل من القلق في قدرتهم ومن ثم خفض مستوى المؤشرات .

" أن إدراك المواقف التنافسية تهديد والاستجابة لهذه المواقف عن طريق استثارة الجهاز العصبي الذي بدوره يعمل على تنشيط المتغيرات الفسيولوجية لدى اللاعب

من خلال الجدول (٨) أظهرت النتائج للمقارنة بين التقييمات البعدية للمهارات قيد الدراسة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) معنوية الفروق ولصالح المجموعة التجريبية في هذه المهارات ، أي ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) ، وقد أظهر ذلك حجم الأثر لهذه المهارات وهي (كبير ، ومتوسط) ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يدل على ان للتمرينات النفسية دور كبير في هذه الفروق وخصوصاً للمجموعة التجريبية من خلال انخفاض القلق والتوتر لدى الطالبات.

٢-٣ مناقشة نتائج مؤشرات القلق والمهارات قيد الدراسة للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) :

اللاعب هادئاً وواثقاً بنفسه وقادراً على التحكم في ذاته فإن تنفسه يكون عميقاً" (٣:٧)
ان استخدام التمرينات النفسية وما أشتمل عليه من تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق الذان ساهما في تحسين نوعية وكمية الأداء ومن ثم أثراً ايجابياً في المتغيرات قيد الدراسة عن طريق التحكم في الجهاز العصبي والاحساس بالفرق بين التوتر والاسترخاء العقلي والعقلي .

وقد أكد (محمد حسن علاوي) " ان التدريب الاسترخائي يعد من الوسائل الناجحة لضبط الحالة البدنية والنفسية لدى اللاعبين" (١٨:٧)

والجدول (٨) أظهر الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الأداء للمهارات على جهاز (المتوازي الغير موحد الارتفاع) ولصالح المجموعة التجريبية في ذلك التحسن من خلال (حجم الأثر) الذي تراوح ما بين (متوسط وكبير) وجميعها لصالح المجموعة التي استخدمت التمرينات النفسية بالرغم من ان هناك تحسن ملحوظ وواضح احصائياً للمجموعة الضابطة ، وان النتائج لصالح المجموعة التجريبية من خلال التمرينات النفسية واستخدام أجهزة متطورة لقياس المتغيرات ونتائجها دقيقة وفاعلة وأنها أجهزة تواكب العملية التعليمية والتدريبية لما لها من أهمية في استعمال البرامج التعليمية والتدريبية المقننة طبقاً لقدرات الطالبات البدنية والعقلية والمهارية والخطوية .

" إن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب القوة" (١ : ٩٨)

" ان تركيب التشكيلة الحركية يجب ان تتكيف مع مزاج المتعلم والمتعلمة وانسجام الوزن الحركي مع الايقاع الموسيقي الخاص مع ملاحظة التغيير او التبادل الموزون بين التقلص والارتخاء. (١٠ : ٣٥٩-٣٦٠)

وأن الفرق الذي ظهر في التقييمات القبلية للمهارات قيد الدراسة وتحسنه لها في التقييمات كان احد أسبابه الرئيسية وخصوصاً على هذه الجهاز التي تتخوف منه الطالبات كان يعود للقلق وهذا ما أظهرته النتائج في هذه الدراسة .

"أن المتغيرات الفسيولوجية تؤثر في أداء اللاعب فيظهر إنجازته مخيب للأمال ولا يتناسب مع مستوى الأداء الذي يؤديه في اثناء التدريب وان حدوث هذه الأخطاء في التنفيذ المهاري والتكنيكي ناتجة عن حالة القلق للاعب" (٤: ١٣٠)

بوصف المنافسة الرياضية في الظروف التي تتميز بالضغط النفسي وتسبب زيادة في النشاط الفسيولوجي لدى اللاعب" (٣:٣)

وفي الجدول (٥) أظهرت النتائج تحسن ملحوظ في الأداء للمهارات على الأجهزة بين التقييمات القبلية والبعديّة وللمجموعتين بوجود فروق معنوية ولصالح التقييمات البعديّة في أداء هذه المهارات ، حيث كان التطور فيها بنسبة أكبر للمجموعة التجريبية عندما قلت نسبة القلق لدى الطالبات وهذا ما أظهره الجدول (٨) .

والجدول (٦) أظهر النتائج للمؤشرات قبل الأداء على الأجهزة وبعد تطبيق التمرينات النفسية بالنسبة للمجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً وتحسناً كبير وبشكل ايجابي إذ تحتوي هذه التمرينات النفسية على معالجة اضطرابات القلق الذي يتضمن التقنيات الحديثة والوسائل المتقدمة للالتفاف حول النواحي غير الطبيعية لردود الفعل عن القلق ، وان الضعف الناتج عن الاعداد النفسي للطالبات بسبب له (الضيق ، الخوف ، التوتر ، القلق . . . الخ ، وان استخدام تقنيات حديثة مثل (الاسترخاء البدني) التعاقبي عن طريق محاولة الطالبة قبض عضلاتها ثم انبساطها بطريقة تعاقبية ، إذ ان الانقباض لثواني معدودة ثم الانبساط العضلي لثواني مضاعفة يجعل العضلات في حالة الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض .

" إذ ان تعاقب الانقباض والانبساط يؤدي الى امداد العضلات بالدم الذي يؤدي بدوره الى تغذيتها وتصبح قادرة على الاستجابة الحركية الصحيحة والدقيقة بدون أي توتر" (٤: ١٨١)

" أن تدريبات الاسترخاء لها تأثير ايجابي ودور في تطوير مستوى الأداء المهاري والعقلي" (٦: ٣٧)
وكذلك ظهر تحسن ملحوظ في هذه المؤشرات للمجموعة الضابطة ولكن ليس بقدر المجموعة التجريبية التي تستخدم التمرينات النفسية والجدول (٧) اظهر ذلك بصورة جلية من خلال الفروق المعنوية في مؤشر (نشاط غدد التعرق) والفرق الصغير والبسيط بين المجموعتين في (درجة حرارة اطراف الأصابع) وذلك من خلال تمثيلها بـ(حجم الأثر) (الكبير والصغير) ولصالح المجموعة التجريبية واستخدامها التمرينات النفسية التي تضمنت تقنية(الاسترخاء العضلي) وايضاً تقنية التنفس العميق هو الذي ينشط الدورة الدموية وينقي الدم من جميع الشوائب ويساعد الى حد كبير الى التحكم في وظائف الجسم والتخلص من القلق كما انه يعد الية للنشاط الحيوي ، والتنفس العميق يخفف من حدة القلق وبذلك تصبح المشاعر السلبية أضعف مما كانت عليه ويعد مفتاح انجاز أو أداء الاسترخاء الفاعل في التحكم في التوتر العضلي ويساعد الأداء عن طريق زيادة كمية الأوكسجين في الدم مما يزيد من الطاقة في العضلات .

" عندما يكون اللاعب تحت ضغط أو توتر ما فإن تنفسه يصبح قصير وغير منتظم ، اما عندما يكون

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :

١- للتمرينات النفسية الأثر الإيجابي في خفض نشاط غدد التعرق قبل الأداء للمهارات جهاز (المتوازي الغير موحد الارتفاع) في الجمناستك لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

٢- للتمرينات النفسية الأثر الإيجابي في زيادة مقاومة الجلد للتيار الكهربائي (نشاط غدد التعرق) قبل الأداء للمهارات على جهاز (المتوازي الغير موحد الارتفاع) في الجمناستك لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

٣- كان هناك تحسن وتطور في التعلم والأداء للمهارات قيد الدراسة على جهاز (المتوازي الغير موحد الارتفاع) من خلال استخدام التمرينات النفسية في الوحدة التعليمية .

٤- هناك دور فاعل وإيجابي للتمرينات النفسية للحد من القلق قبل الأداء للمهارات قيد الدراسة على جهاز (المتوازي الغير موحد الارتفاع).

٤-٢ التوصيات :

ومن الاستنتاجات التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يلي:

١- استخدام التمرينات النفسية في المناهج التدريبية والتعليمية التي تعدها مدرسات الجمناستك الفني وخصوصاً على جهاز (المتوازي الغير موحد الارتفاع) في جميع كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لما حققته تحسن في المستوى الفني للطالبات .

٢- ضرورة استخدام وبشكل كبير للتمرينات النفسية ضمن الوحدة التعليمية التي تعدها مدرسة المادة لما لها من دور كبير بتحسين الجانب النفسي وانخفاض القلق وأداء المهارات بأفضل ما يمكن والتقليل من الإصابات التي قد تحدث .

٣- إجراء بحوث مماثلة على الفعالية نفسها للمهارات الأخرى وكذلك للفعاليات الأخرى لتمرينات أخرى نفسية .

- المصادر :

١- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣م.

٢- أبو العلا احمد ومحمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥م.

٣- الشبكة المعلوماتية ، الانترنت الدولية : القلق التنافسي ، ٢٠٠٧م .

٤- سهاد عبد علكم : قياس بعض المتغيرات الفسلجية للتعرف على قلق الحالة وأثر برنامج التهدئة النفسية في التخفيف منه ، أطروحة دكتوراه ، ٢٠٠٧م .

٥- سمير عطا الله . موسوعة الرياضية ، ط١ ، دار جروس برس ، بيروت ، ١٩٩٢م .

٦- عزيز محمد عفيفي : أثر استخدام التدريب البلومتيك والتدريب العضبي على الإحساس بالأمان النفسي وبعض القدرات الحركية الخاصة بسباق (٤٠٠م) حواجز ، أطروحة دكتوراه ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١م .

٧- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٨- محمد فؤاد حبيب و غانم مرسي غانم، معوقات تنفيذ منهاج الجهاز على مدارس البنين في دولة الإمارات العربية المتحدة: مجلة المؤتمر العلمي (الرياضة وتحديات القرن الحادي والعشرين) كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة جامعة حلوان ١٩٩٧م المجلد الأول .

٩- محمد جاسم وأخران : الإحصاء التحليلي بين النظرية والتطبيق ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، ٢٠١١م .

١٠- وجيه محجوب واسيا كاظم : الجمناستك الحديث ، بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩١م .

١١- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩م .

ملحق (١)

نموذج وحدة تعليمية

الأهداف التعليمية والمهارية : شرح وأداء مهارة الطلوع من المرجحة الامامية (المتوازي الغير موحد الارتفاع) .
الأهداف التدريبية والنفسية : استخدام التمرينات النفسية .

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الوقت	الفعاليات والمهارات	الملاحظات
١-	القسم التحضري	١٥ د	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية والعصبية والمفاصل	
	(الأعداد العام)	١٠ د	مشي - الهرولة- هرولة مع تدوير الذراعين- هرولة مع مس الأرض-هرولة اعتيادية - مشي - توقف .	
	(الأعداد الخاص)	٥ د	تمطية وتحريك أجزاء الجسم كاملاً من الأسفل الى الأعلى أو بالعكس مع مراعاة الأجزاء التي يتم استخدامها في هذه المهارة .	
٢-	القسم الرئيسي	٦٥ د	شرح مهارة الطلوع من المرجحة الامامية (المتوازي الغير موحد الارتفاع) .	
	-الجزء التعليمي	١٥ د	شرح مهارة الطلوع من المرجحة الامامية المتوازي الغير موحد الارتفاع) بالطريقة الجزئية .	
	-الجزء التطبيقي	١٠-١٥ د	شرح مهارة الطلوع من المرجحة الامامية المتوازي الغير موحد الارتفاع) بالطريقة الكلية .	
		٣٥-٤٠ د	إجراء التمرينات النفسية	
٣-			تطبيق مهارة الطلوع من المرجحة الامامية المتوازي الغير موحد الارتفاع) بالطريقة الجزئية .	
			تطبيق مهارة الطلوع من المرجحة الامامية المتوازي الغير موحد الارتفاع) بالطريقة الكلية .	
			(لعبة صغيرة)	
		١٠ د	عكس الإشارة - تشير المدرسة الى اتجاه معين فتنتقل الطالبات عكس هذا الاتجاه عند سماع الصافرة والإشارة .	
			بعدها تمارين تهدئة واسترخاء .	

ملحق (٢)

نموذج لبعض التمرينات النفسية

- التمرين الثالث : (توتر اللسان ، بدفعه نحو سقف الفم بقوة كلما أمكن ذلك) زمنه (١٠ ثانية) ، عدد التكرارات مرتان .

١- أحتفظي بالتوتر لـ(٥) ثواني ، أتركي نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (٥) ثواني أخرى تخلصي من النصف الآخر ، ثم الاسترخاء الكامل للسان .

٢- الان ركزي على الاسترخاء الكامل لعضلات الرقبة ، الفكين ، اللسان .

- التمرين الرابع : (تجعيد جبهة الرأس ، كلما أمكن ذلك) زمنه (٧٥ ثانية) ، عدد التكرارات مرتان .

١- أحتفظي بالتوتر لـ(٥) ثواني ، أتركي نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (٥) ثواني أخرى تخلصي من النصف الآخر .

٢- ركزي على تطور الشعور بالاسترخاء ، ومقارنة ذلك بالتوتر الذي كان موجوداً (٥ ثانية) .

٣- ركزي الان حوالي دقيقة على استرخاء جميع عضلات جسمك .

- التمرين الخامس : (انقباض الذراعين) زمنه (٢٥ ثانية) ، عدد التكرارات مرتان .

- التمرين الأول : (العينان مغلقتان ، تحريك بؤرة العين للأعلى لمشاهدة شيء مرتفع) زمنه (١٠ ثانية) .

١- الاحتفاظ بالتوتر لـ(٥) ثواني وبواقع مرتين ، أتركي نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (٥) ثواني أخرى تخلصي من النصف الآخر .

٢- الاسترخاء الكامل للعينين .

٣- ركزي على انتشار الاسترخاء في العينين ، وركزي كذلك على عضلات الوجه الأخرى .

- التمرين الثاني : (أضغطي على أسنانك ، ولاحظي التوتر في عضلات الفكين) زمنه (٢٥ ثانية) ، عدد التكرارات مرتان .

١- أحتفظي بالتوتر لـ(٥) ثواني ، أتركي نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (٥) ثواني أخرى تخلصي من النصف الآخر .

٢- استرخاء الفم كاملاً ، تباعد الشفتين قليلاً ، التركيز على الاسترخاء الكلي لهذه العضلات حوالي (١٥ ثانية) .

٣- الاستراحة قليلاً مدة دقيقة واحدة حتى يهدأ سرعة التنفس ، ثم تكرر التمرين ، بسرعة أكثر ببطناً من التنفس العادي في الدقيقة كاملة ، بالتمرين سوف تجدي انه من الممكن الاعتياد على التنفس البطيء ، بحيث تصل مرات تنفسك في الدقيقة الى (٦ مرات) فقط وهو المعدل العادي في أثناء تمارين التأمل .
 - التمرين الثامن : (تمرين تنفسي مركز) زمنه (٢٠ ثانية) ، عدد التكرارات (٤) مرات .
 وهو أسلوب سهل وطريقة سريعة لاسترخاء الجسم كله ، ويتضمن :
 ١- ابحثي عن مكان تستطيعين فيه الجلوس بهدون وبلا حركة .
 ٢- شهيق عميق من الانف وزفير من الفم وكا يأتي :
 - شهيق من الأنف بالعدد حتى (٤) ، ثم .
 - زفير من الفم حتى (٤) ، وثم .
 - قومي بالتركيز على استرخاء أطراف أصابع اليد .
 ٣- أداء الخطوة الثانية نفسها ، ولكن التركيز يكون على استرخاء أصابع القدمين .
 ٤- قفي وكرري في صمت (أنا أشعر بأني جاهزة - أنا أشعر بأني على ما يرام) .

١- الاحتفاظ بالتوتر ل(٥) ثواني وبواقع مرتين ، أترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (٥) ثواني أخرى تخلصي من النصف الآخر .
 ٢- لاحظي نقص التوتر ، وركزي على التوتر المتبقي .
 ٣- أترك اليدين في حالة استرخاء كامل ، والتركيز على الاسترخاء التام ليديكي من (١٠-١٥) ثانية .
 - التمرين السادس : (التنفس العميق) زمنه (١٠ ثانية) ، عدد التكرارات (١٠) مرات .
 ١- تنفسي (شهيق) ببطء وعمق دافعاً معدتك الى الخارج ، بحيث يوضع حجابك الحاجز في أقصى وضع له .
 ٢- أوقفي تنفسك مدة قصيرة (٥ ثانية) .
 ٣- زفير ببطء ، وانتي تفكرين بالاسترخاء (٥ ثانية) .
 - التمرين السابع : (التحكم في التنفس) زمنه (٤ دقائق) .
 ١- اجلسي أو قفي في مكان تستطيعين منه رؤية الساعة بوضوح ، وضعي يديك بالجزء الأسفل من ضلوعك ، ثم عدي مرات التنفس (الشهيق والزفير) في دقيقة كاملة (العد المعتاد يصل ما بين (١٤-١٦) مرة) .
 ٢- تنفسي بطريقة أسرع عن المعتاد في دقيقة كاملة ، والمعروف ان الانسان يستطيع ان يزيد سرعة تنفسه من دون صعوبة .

ملحق (٣)

يبين أسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١-	أ.د مي علي عزيز	اختبارات وقياس	قسم التربية الرياضية-كلية التربية بنات - جامعة القادسية
٢-	أ.م.د حامد نوري علي	تعلم - جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
٣-	أ.م.د علي بدوي طابور	طب رياضي-جمناسك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
٤-	م. غزوان كريم خضير	اختبارات-مصارعة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية