

أثر برنامج نفسي في خفض متغيرات (درجة حرارة الجلد ، مقاومة توصيل الجلد للتيار الكهربائي) كمؤشر للقلق والتوتر عند تعلم بعض مهارات كرة اليد لفئة الصم والبكم

أ.م.د. أثير عبد الله حسين اللامي

العراق . جامعة القادسية . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr.Atheer_82@yahoo.com

المخلص

الاعداد النفسي قبل الأداء من الأمور المهمة لأنه يؤثر في النواحي البدنية والذهنية والانفعالية ، ويتوقع ان يكون هناك مستوى أمثل من التعبئة أو طاقة الفرد حتى تحقيق أفضل مستوى لأدائه وهي تشمل الطاقة البدنية والعقلية (النفسية) وان أي خلل في نوعي الطاقة يؤثر سلبياً في مستوى الأداء ، وتعد مرحلة الدراسة الابتدائية القاعدة الاساسية لبناء جيل قوي ومقتدر فكرياً وعلمياً ، والتي تشمل الافراد الاسوياء وغير الاسوياء (ذوي الاعاقة) ومنهم الافراد الصم والبكم الذين يعتبرون احد تصنيفات اطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وما يعانون من ضعف القدرة على التعلم او بطئ فيها او لسبب اخر ، سواء كانت اسباب تربوية او نفسية او اجتماعية او صحية ولا يمكن تعليمهم بنفس الطرائق المتبعة مع اقرانهم الاسوياء ، وانما بطرائق تعليمية خاصة وان من المسلمات التربوية يكون لكل فرد الحق بالحصول على تربية جيدة لا فرق فيها بين الاسوياء والصم والبكم ، فضلاً عن ما تؤكدته التربية الحديثة من الاهتمام بجميع الافراد ومنهم المعاقين ، وانطلاقاً من مبدأ تكافؤ الفرص في توفير الخدمات التربوية والتعليمية والنفسية لهم للوصول بهم الى اقصى ما تمكنهم فيه استعداداتهم العقلية والحركية والبدنية والحاجة الى برنامج نفسي مع المنهج التعليمي يساهم في برمجة العمليات العقلية لدى فئة الصم والبكم لتحسين مستواهم المهاري في بعض مهارات كرة اليد لما لها من واقع نفسي وبدني لديهم ، وتجلت أهمية البحث في وضع برنامج نفسي لهذه الفئة (الصم والبكم) بيد العاملين في هذه المدارس للاستفادة منه في التخفيف من القلق والتوتر الذي يظهر لديهم من خلال قلت استخدام مثل هذه المهارات وخصوصاً باستخدام كرة اليد التي تعتبر كبيرتاً بالنسبة لديهم مما يساعد على تقليل التوتر والقلق والتمتع باللعبة الى حد كبير ، عند البدء في عملية تعلم بعض المهارات الخاصة بكرة اليد وخصوصاً لفئة (الصم والبكم) الذين لا يستطيعون التواصل عن طريق (الصوت) لكلاهما من حيث النطق والسمع بحيث يكون النظر هو الوسيلة الوحيدة التي من خلالها يمكنهم التواصل فيها لذلك يجب عليهم التركيز عند التداول بالكرة والامساك بها سواء كانت (الطبطة ، المناولة ، التصويب) تكون هناك نظرة قلق وتوتر كبيرة جداً واضحة ومحسوسة لديهم وبالتالي سوف تنزلق الكرة منهم وبكثرة مما تؤثر بشكل كبير على متعتهم وهم بأمر الحاجة لها وذلك من خلال استطلاع العاملين والمختصين في هذه المدارس بذلك ، ويهدف البحث الى إعداد برنامج نفسي وتطبيقه مع الوحدات التعليمية لمهارات كرة اليد للتقليل من القلق والتوتر لدى طلاب من فئة الصم والبكم ، والتعرف على هذا القلق والتوتر من خلال مؤشرات فسيولوجية (درجة حرارة الجلد ، مقاومة توصيل الجلد للتيار الكهربائي) وأثره على بعض المهارات في كرة اليد .

الكلمات المفتاحية : برنامج نفسي ، مؤشر للقلق والتوتر ، كرة اليد

The effect of psychological program in the reduction of variables (skin temperature, skin resistance connected to an electrical current) as an indicator of anxiety and tension when learning some handball skills of the deaf and dumb

Assistant prof .Dr. Atheer Abdullah Hussein Alamee
Iraq, Alqadissiya university, college of physical education and sport sciences
Dr.Atheer_82@yahoo.com

Abstract

The psychological preparation before performance is one of the most important factor which affects in the physical , mental and emotional aspects . It is expected that there is an optimum level of tactics or individual energy to achieve the best level of performance in terms of physical and mental (psychological) energy. Any defect in the two types of energy will negatively affect the performance level .The primary stage is considered to be the essential base to build a strong generation intellectually and scientifically, which includes normal and abnormal people (handicapped people) such as the deaf and dumb ,who are considered to be children with special needs suffering from weak ability of learning or slow learning. Without regard of the educational ,psychological , social or healthy reasons , they cannot be taught with the same methods followed to teach the normal people, but with special teaching methods . It is recognized that each individual has the right to get a good education , where there is no difference between normal people and the deaf and dumb . In addition , the modern education emphasizes on taking care of all individuals including the disables. Proceeding from the principle of equal opportunities in providing the psychological, teaching and educational services for them to make them get the mental , physical and motor preparation as well as the need for psychological program with teaching approach contribute in programming the mental operations for the deaf and dumb to improve their skilful performance in some handball skills due to their psychological and physical aspects. The research significance in setting a psychological program for the deaf and dumb category among those working in these schools to make use of it to mitigate anxiety and tension which might appear over them through using such skills ,especially handball which is considered to be great for them since it reduces anxiety and tension and make them enjoy the game so far .

At the beginning of learning process of some special skills in handball ,especially (deaf and dumb) category who cannot communicate by(voice) for both of them as for speaking and hearing, where looking is the only way through which they can communicate. Thus, they should concentrate on passing and catching the ball whether (Tapotement, aim ,handling) , there is a look of anxiety and clear and tangible tension for them , consequently ,they will slip the ball a lot ,which largely affects their enjoyment . The research objective is to prepare a psychological program and apply it with the teaching skills of handball to reduce anxiety and tension for those students of deaf and dumb category as well as identifying this anxiety and tension through physiological indicators (skin temperature , skin resistance connected to an electrical current) and its effect on some skills of handball .

Keywords : Psychological program , an indicator for anxiety and tension , Handball

1- المقدمة :

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 .

فالإعداد النفسي قبل الأداء من الأمور المهمة لأنه يؤثر في النواحي البدنية والذهنية والانفعالية ، ويتوقع ان يكون هناك مستوى أمثل من التعبئة أو طاقة الفرد حتى تحقيق أفضل مستوى لأدائه وهي تشمل الطاقة البدنية والعقلية (النفسية) وان أي خلل في نوعي الطاقة يؤثر سلبياً في مستوى الأداء .

وتعد مرحلة الدراسة الابتدائية القاعدة الأساسية لبناء جيل قوي ومقتدر فكرياً وعلمياً ، والتي تشمل الافراد الاسوياء وغير الاسوياء (ذوي الاعاقة) ومنهم الافراد الصم والبكم الذين يعتبرون احد تصنيفات اطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وما يعانون من ضعف القدرة على التعلم او بطئ فيها او لسبب اخر ، سواء كانت اسباب تربوية او نفسية او اجتماعية او صحية ولا يمكن تعليمهم بنفس الطرائق المتبعة مع اقرانهم الاسوياء ، وانما بطرائق تعليمية خاصة وان من المسلمات التربوية يكون لكل فرد الحق بالحصول على تربية جيدة لا فرق فيها بين الاسوياء والصم والبكم ، فضلاً عن ما تؤكد التربية الحديثة من الاهتمام بجميع الافراد ومنهم المعاقين ، وانطلاقاً من مبدأ تكافؤ الفرص في توفير الخدمات التربوية والتعليمية والنفسية لهم للوصول بهم الى اقصى ما تمكنهم فيه استعداداتهم العقلية والحركية والبدنية والحاجه الى برنامج نفسي مع المنهج التعليمي يساهم في برمجة العمليات العقلية لدى فئة الصم والبكم لتحسين مستواهم المهاري في بعض مهارات كرة اليد لما لها من واقع نفسي وبدني لديهم.

ولعبة كرة اليد من الالعاب ذات الجمالية العالية لمهاراتها والعمل الجماعي وهو المهم لهذه الفئة (الصم والبكم) للمشاركة في اللعب وايضاً تحسن لديهم عنصر الايثار والتعاون للوصول الى هدف وكذلك التنافس يولد إحساس التفوق بإحراز الأهداف والمرح المشترك .

لدى تجلت أهمية البحث في وضع برنامج نفسي لهذه الفئة (الصم والبكم) بيد العاملين في هذه المدارس للاستفادة منه في التخفيف من القلق والتوتر الذي يظهر لديهم من خلال قلت استخدام مثل هذه المهارات

وخصوصاً باستخدام كرة اليد التي تعتبر كبيرتاً بالنسبة لديهم مما يساعد على تقليل التوتر والقلق والتمتع باللعبة الى حد كبير.

وتحتاج كل فعالية رياضية سواء كانت جماعية أو فردية إلى عناصر خاصة بدنية ومهارية وخططية ونفسية وذهنية ، ولعبة اليد من الألعاب التي تحتاج الى هذه الصفات البدنية والحركية والنفسية في كافة المهارات ، عند البدء في عملية تعلم بعض المهارات الخاصة بكرة اليد وخصوصاً لفئة (الصم والبكم) الذين لا يستطيعون التواصل عن طريق (الصوت) لكلاهما من حيث النطق والسمع بحيث يكون النظر هو الوسيلة الوحيدة التي من خلالها يمكنهم التواصل فيها لذلك يجب عليهم التركيز عند التداول بالكرة والامساك بها سواء كانت (الطبطة ، المناولة ، التصويب) تكون هناك نظرة قلق وتوتر كبيرة جداً واضحة ومحسوسة لديهم وبالتالي سوف تنزلق الكرة منهم وبكثرة مما تؤثر بشكل كبير على متعتهم وهم بأمس الحاجة لها وذلك من خلال استطلاع العاملين والمختصين في هذه المدارس بذلك ، لذا أرتأى الباحث الخوض في هذه الدراسة لمعرفة مستوى القلق والتوتر لدى فئة (الصم والبكم) من خلال متغيرات (درجة حرارة الجلد ، مقاومة توصيل الجلد للتيار الكهربائي) ومن ثم وضع برنامج نفسي ضمن المنهاج التعليمي المعد من قبل المدرسة لتقليل القلق والتوتر من خلال هذه المؤشرات الفسيولوجية وذلك لتأثيرها الكبير على أيديهم عند أداء المهارات في كرة اليد ووضعها تحت تصرف العاملين والمختصين في هذه المدارس للاستفادة منها لرفع مستوى الجانب النفسي فضلاً عن تعلم بعض المهارات في كرة اليد . ويهدف البحث الى :

- 1- إعداد البرنامج النفسي الارشادي .
 - 2- التعرف على تأثير البرنامج النفسي على القلق والتوتر من خلال مؤشرات فسيولوجية (درجة حرارة الجلد ، مقاومة توصيل الجلد للتيار الكهربائي) .
 - 3- التعرف أفضلية البرنامج النفسي على البرنامج المتبع من قبل المدرب لخفض المتغيرات وبعض المهارات في كرة اليد .
- ويفترض الباحث :

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لهذا البرنامج النفسي في خفض (درجة حرارة الجلد ، مقاومة توصيل الجلد للتيار الكهربائي) للصم والبكم .
- 2- هناك أثر إيجابي للبرنامج النفسي في تعلم وأداء بعض المهارات في كرة اليد للصم والبكم .

3- يوجد فروق بين المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) من حيث التعلم لبعض المهارات في كرة اليد للصم والبكم .

2- اجراءات البحث :

1-2 مجتمع وعينة البحث :

حدد الباحث مجتمع بحثه وهم طلاب من فئة الصم والبكم في العراق بأعمار (12-14) سنة وعددهم (36) طالب من التابعين لمعهد الامل للصم والبكم في محافظة القادسية ، قام الباحث باختيار عينة البحث منهم وبالطريقة العشوائية وعددهم (24) طالب ، بعد استبعاد الطلاب الذين لديهم تشوهات خلقية ، وكذلك تم استبعاد الطلاب ضعاف البصر بعد الفحص الذي اجري من قبل المختصين وتم تحديد درجة البصر ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية ، وضابطة) كل مجموعة تضم (12) طالب ، أذ أجرى الباحث التجانس بين افراد المجموعة الواحدة ككل والتكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر، متغيرات (درجة حرارة الجلد ، مقاومة توصيل الجلد للتيار الكهربائي) ، مهارات كرة اليد قيد الدراسة) .

جدول (1)

يبين التجانس للمجموعتين ككل

ت	المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	158,216	7,012	4,431%
2	الوزن	كغم	52,182	6,024	11,544%
3	العمر	سنة	13,352	0,633	4,740%
	الذكاء	درجة	15,950	3,721	23,329%
	تركيز الانتباه	درجة	3,112	0,531	17,062%
4	الطبطة	درجة	2,011	0,313	15,564%
5	المنولة	درجة	2,179	0,311	14,272%
6	التصويب	درجة	2,069	0,232	11,213%

وكما مبين في الجدول (1) إن قيم معامل الاختلاف قد انحسرت تحت (30%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعتين ككل " فكلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (30%) يعني إن العينة غير متجانسة". (وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي ، 1999،

ص161)

جدول (2)

يبين التكافؤ بين المجموعتين

ت	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت)* المحسوبة	دلالة الفروق
		س	± ع	س	± ع		
1	الطول	157,42	8,306	158,25	7,115	0,841	عشوائي
2	الوزن	52,013	6,127	51,966	6,213	0,719	عشوائي
3	العمر	13,053	0,683	13,166	0,734	0,417	عشوائي
4	الذكاء	15,723	3,112	15,853	3,525	0,266	عشوائي
5	تركيز الانتباه	3,192	0,631	3,302	0,732	0,354	عشوائي
6	الطبطة	1,993	0,634	2,006	0,568	0,270	عشوائي
7	المنافسة	2,053	0,422	2,101	0,658	0,676	عشوائي
	التصويب	2,109	0,538	2,103	0,417	0,769	عشوائي

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (22) = 1,717

جدول (3)

يبين التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) ما قبل الأداء المهاري لكرة اليد لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت)* المحسوبة	دلالة الفروق
		س	± ع	س	± ع		
مقاومة توصيل الجلد للتيار الكهربائي	فولت	1,322	0,057	1,301	0,056	0,682	عشوائي
درجة حرارة الجلد	درجة	30,932	1,325	31,231	1,571	0,782	عشوائي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (22) = 1,717

2-2 تصميم الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمته لطبيعة مشكلة البحث ، حيث قُسمت عينة البحث الى مجموعتين (التجريبية) التي تستخدم البرنامج النفسي ، والمجموعة (الضابطة) التي استخدمت المنهج المعد من قبل مدرسة الخاصة بالصم والبكم ، وتم قياس متغيرات (درجة حرارة الجلد ، مقاومة توصيل الجلد للتيار الكهربائي) اختبارات (الذكاء وتركيز الانتباه) وتقييم الأداء للمهارات لكرة اليد في الاختبارات والقياسات والتقييمات القبلية وكذلك إعادة هذه الاختبارات والقياسات والتقييمات للمهارات قيد الدراسة في الاختبارات والقياسات والتقييمات البعدية بعد البرنامج المعد (البرنامج النفسي) من قبل الباحث 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 .

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- المصادر والمراجع العربية .
- الملاحظة والتجريب .
- الاختبار والقياس والتقييم .
- استمارة جمع البيانات .
- استمارة تفريغ البيانات .
- شريط قياس (سنتمري ، كتان).
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- ملاعب مدرسة الصم والبكم .
- كرات يد 5/ .
- كاميرا فيديو نوع (SONY) يابانية الصنع .

- جهاز (Bio meter) لقياس متغيرات (درجة حرارة الجلد ، مقاومة توصيل الجلد للتيار الكهربائي).

2-4 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة من (5) طلاب من فئة الصم والبكم وهم من ضمن مجتمع البحث ، والغرض من التجربة الاستطلاعية هو:

- الوقت اللازم لأداء التمرينات في البرنامج النفسي والوقت اللازم لتكرارها (الاستفادة منه في وضع الأوقات المناسبة لكل تمرين).

- جاهزية الفريق المساعد وتنظيم الاستمارات الخاصة بتسجيل الدرجات المخصصة للاختبارات والقياسات والتقييمات للأداء الفني للمهارات.

- صلاحية الأدوات المستخدمة بالبحث لجهاز (Bio meter) وما هي إمكانية تلف هذه المواد والبطارية والزمن الذي يستغرق لمعالجة ذلك .

2-4-1 اختبار تركيز الانتباه (شبكة هارس) : (محمد حسن علاوي ، 1998، ص530)

يستعمل هذا الاختبار لقياس قدرة الطالب على تركيز انتباهه وهذا الاختبار قدمته (دوثي هارس 1984) المعرب من محمد حسن علاوي ، ومدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من الطالب ان يضع علامة (/) على اكبر عدد ممكن من الارقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب الرياضي ويفضل ان يكون الرقم المحدد اقل من الرقم (65) مع مراعاة ان تتابع الارقام بطريقة متتالية .
بعد الايعاز للطلاب من خلال مصابيح خاصة تم وضعها امامهم وعند أضاءتها تلك إشارة البدء لهم وعند اطفائها إشارة لنفاذ الوقت وترك الأقلام جانباً .



شكل (1) يوضح كيفية أداء اختبار تركيز الانتباه

2-4-2 اختبار رافن للمصفوفات المتتابعة الملون : (J.C. Raven Ltd . (1990.p2-3)

ان الخلفية الملونة التي طبع عليها الاختبار جاذبة للانتباه وتجعل الاختبار تلقائياً ممتع ومشوق ويتحاشى ويتفادى الحاجة الى التوجيهات اللفظية ، ويتكون المقياس من ثلاث مجموعات هي المجموعة (أ) والنجاح فيها يتوقف على مقدرة الشخص على اكمال نمط مستمر وعند نهاية المجموعة يتغير هذا النمط من اتجاه واحد الى اتجاهين في نفس الوقت ، ثم تأتي المجموعة (أب) والنجاح فيها يعتمد على قدرة الشخص في ادراك الاشكال المنفصلة في نمط كلي على اساس الارتباط المكاني ، اما المجموعة (ب) فهي تعتمد على فهم القاعدة التي تحكم التغيرات في الاشكال المرتبطة او مكانيا وهي تتطلب قدرة الفرد على التفكير المجرد ، والمسائل الاخيرة في المجموعة (ب) هي نفس مستوى صعوبة المسائل الموجودة في اختبار المصفوفات المتتابعة العادي ، وكل مجموعة عبارة عن 12 بند ، ونجد ان المجموعتان (أ)، (ب) موجودتان في اختبار المصفوفات المتتابعة العادي وقد صمم الاختبار لقياس العمليات العقلية والذكاء لدى الاطفال في المرحلة الابتدائية والكبار .

المجموعة الثلاثة في الاختبار وضعت في صورة مرتبة ، وهذا الترتيب ينمي خط منسق من التفكير والتدريب المقنن على طريقة العمل ، مما يجعل الفرصة متاحة لقياس النمو العقلي للأطفال حتى يصلوا الى المرحلة التي يستخدموا فيها التفكير القياسي كطريقة للاستنتاج وهي مرحلة النضج العقلي والتي تبدأ في لانحدار في مرحلة الشيخوخة ، هذا مما يجعل متوسط الاداء لطفل في الثامنة تقريباً من اداء شخص في الثمانين من العمر .

ومن الممكن استخدام اختبار المصفوفات الملون كاختبار قوة لقياس القدرة العامة للتفكير المرتب للشخص وذلك دون التقيد بزمان معين ، اما اذا كان الهدف قياس الكفاءة العقلية للفرد وقدرته على اصدار احكام سريعة ودقيقة فيطبق الاختبار هنا في حدود زمن معين .

بعد الإيعاز للطلاب من خلال مصابيح خاصة تم وضعها امامهم وعند إضاءتها تلك إشارة البدء لهم وعند اطفائها إشارة لنفاذ الوقت وترك الأقلام جانباً .



شكل (2) يوضح كيفية أداء اختبار رافن للذكاء

2-4-3 قياس متغيرات (درجة حرارة الجلد ، مقاومة توصيل الجلد للتيار الكهربائي):

استخدم الباحث جهاز (Bio meter) الذي تم تصميمه من قبل الباحثة (سهاد عبد علكم 2007) لقياس (درجة حرارة الجلد ، مقاومة توصيل الجلد للتيار الكهربائي) باعتبارهما مؤشراً للقلق والتوتر بالحصول على البيانات مباشرة من الجهاز ، حيث يجلس الطالب 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 (36.5-37) درجة ، أما مقاومة الجلد للتوصيلة فتبلغ (1-2) أوم" (أبو العلا احمد ومحمد حسن علاوي ، 1985،

ص100)

ويتم ذلك بعد عمل هذه القياسات امامهم وتكرارها وكذلك ما تم في التجربة الاستطلاعية لتلافي أي طارئ أو خوفهم من هذا الجهاز ، وبذلك بعد تطبيعهم على التعامل مع الجهاز تم أخذ القياسات عليهم مع تحفيزهم لذلك



شكل (3) يوضح جهاز (Bio meter)

2-4-4 تقييم الأداء للمهارات المستخدمة بالبحث :

بعد وضع الطلاب في تسلسل وحسب الاستثمارات المعدة للبيانات أمام الأدوات الخاصة لأداء هذه المهارات ، تم وضع كاميرا فيديو خاصة لذلك بالرغم من وجود خبراء ومختصين لهذه اللعبة ، يقوم الطلاب بالأداء على هذه المهارات ويتم التقييم مباشرةً وكذلك من خلال إرسال قرص (CD) الى المختصين في هذه اللعبة وتسجيل التقييم الخاص بهم وأخذ الوسط الحسابي لتلك الدرجة للابتعاد عن التقييم الذاتي والتحيز ، وإجراء تقييمين

(قبلي ، بعدي) وللمجموعتين.

2-4-5 الاختبارات والقياسات والتقييمات القبليّة :

أجرى الباحث الاختبارات (تركيز الانتباه ، ورافن للذكاء) والقياسات على جهاز (Bio meter) بعد تهيئة الطلاب ومن ثم التقييم القبلي في يوم الخميس المصادف 2016/2/25 للمهارات قيد الدراسة بعد التأكيد على تهيئتهم من ناحية الاحماء وتهيئة المفاصل والعضلات ومن ثم الإيعاز بالمباشرة بالأداء للمهارات بوجود مختصين مع تصوير فيديو وتفرغ البيانات باستثمارات خاصة معدة لذلك وتنشيت الظروف التي جرت فيها هذه الاختبارات والقياسات والتقييمات لاعتمادها بالاختبارات والقياسات والتقييمات البعديّة .

2-4-6 التجربة الرئيسة :

بعد إن قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات والقياسات والتقييمات القبليّة على عينة البحث في المتغيرات الخاصة في البحث حيث اشتملت التجربة الرئيسة على :

- استخدم الباحث البرنامج النفسي على عينة البحث (المجموعة التجريبية) لفترة (8) أسابيع بواقع (2) وحدة في الأسبوع وحسب المنهاج المعد ، حيث اشتملت التمرينات على (الاسترخاء البدني، والتنفس) وزمن التمرينات النفسية الخاصة يتراوح (10-15) دقيقة مع إعطاء مدة للراحة وفق كل تمرين نفسي وصعوبته حيث راعى الباحث التدرج بالتمرينات النفسية في البرنامج من السهل الى الصعب .

- قام الباحث بوحدين أسبوعية وحسب المحاضرات لـ (عينة البحث) سواء كانت المجموعة (تجريبية) وفق البرنامج النفسي والمجموعة (الضابطة) التي تعمل وفق الخطة التدريسية لمدرسات في معهد الصم والبكم لهذه المهارات.

- الفترة التي استخدمت فيها هذا البرنامج النفسي : (16) وحدة وبواقع (2) وحدة في الأسبوع ولـ(8) أسابيع.

- مدة الوحدة التعليمية : (60) دقيقة ككل .

- القسم التحضيري من الوحدة التعليمية الذي يشمل الإحماء العام والتمارين التحضيرية لتهيئة الجسم بشكل عام والتي شملت جميع أجزاء الجسم ، وكذلك شملت التمارين الخاصة للمهارة في اثناء الاحماء الخاص ، بحسب ما تحتاج إليه المهارة المقصودة في التعلم .

- اما القسم الرئيسي في الوحدة التعليمية فقد اشتمل على الجانب التعليمي الذي يعنى بشرح وعرض وتعليم المهارة المعنية في عملية التعلم من قبل الباحث ، وتكرار أدائها ، وكذلك اشتمل على الجانب التطبيقي للمهارة المراد تعلمها وتكرار الاداء وتصحيح الأخطاء ، فكانت التغذية الراجعة تأخذ مباشرة من قبل المدرب (الباحث) وايصالها من قبل المترجم ، لتوضيح الجزء الذي يراد معرفته او اعادته من المهارة المقصودة بالتعليم ، وعرض الأداء الصحيح ، وكذلك اشتمل القسم الرئيسي على اعطاء تمارين مشابهة للأداء في وحدات متقدمة من المنهاج التعليمي ، ومن ثم يتم اعطاء التمرينات النفسية ضمن البرنامج النفسي المعد من قبل الباحث لتقليل حالة القلق والتوتر التي ظهرت في القياس القبلي للمتغيرات قيد الدراسة .

- اما القسم الختامي في الوحدة التعليمية فتضمن الالعاب الترويحية وتمرين الاسترخاء وبعض الالعاب الصغيرة لأبعاد الملل وبث روح المنافسة والمرح عند التمرين المتواصل خاصة أن افراد عينة البحث من ذوي الاعاقة الذين يميلون للعزلة ويحتاجون الى رعاية خاصة ، وكذلك التذكير على موعد الوحدة التعليمية القادمة .

2-4-7 الاختبارات والقياسات والتقييمات البعدية :

اجرى الباحث الاختبارات والقياسات والتقييمات البعدية لطلاب معهد الأمل للصم والبكم في محافظة القادسية في يوم الأحد المصادف 2016/4/24 ، قام بأخذ اختبارات(تركيز الانتباه ، ورافن للذكاء) ومن ثم القياسات للمتغيرات الفسيولوجية كمؤشرات للقلق والتوتر قبل البدء والمهارات قيد الدراسة بعد التأكيد على تهيئتهم من ناحية الاحماء وتهيئة المفاصل والعضلات ومن ثم الاليعاز بالمباشرة بالأداء للمهارات بوجود مختصين مع تصوير فيديو وتفرغ البيانات باستمارات خاصة معدة لذلك وبعد انتهائهم من فترة استخدام التمرينات النفسية (البرنامج) وتثبيت الظروف التي جرت فيها هذه الاختبارات والقياسات والتقييمات بالظروف نفسها للاختبارات والقياسات والتقييمات القبلية .

2-5 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية المجهزة بالحاسوب (SPSS) Version 16.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج مؤشرات القلق والتوتر والمهارات قيد الدراسة للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) وتحليلها :

جدول (4)

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

المجموعة	المتغيرات	قبل تطبيق التمرينات		بعد تطبيق التمرينات		قيمة (ت) المحسوبة*	دلالة الفروق
		س	± ع	س	± ع		
التجريبية	مقاومة توصيل الجلد للتيار الكهربائي	1,322	0,057	1,442	0,067	10,045	معنوي
	درجة حرارة الجلد	30,932	1,325	34,578	1,711	9,732	معنوي
الضابطة	مقاومة توصيل الجلد للتيار الكهربائي	1,301	0,056	1,312	0,052	1,649	عشوائي
	درجة حرارة الجلد	31,231	1,571	32,002	1,125	1,728	عشوائي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11) = 1,796

ومن الجدول (4) 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 (0,05) ودرجة حرية (11) ، أي ان لها تأثير إيجابي في انخفاض القلق والتوتر لدى الطلاب فئة

(الصم والبكم) ، بينما المجموعة الضابطة التي لم تستخدم التمرينات النفسية وظهرت عشوائية الفروق للمؤشرات والجدول (6) سيبين الفروق بين المجموعتين من حيث التحسن بانخفاض القلق والتوتر من خلال المؤشرات التي تم قياسها وحجم الأثر لها .

جدول (5)

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

ت	المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة (ت) * المحسوبة	دلالة الفروق
		س	$\pm$ ع	س	$\pm$ ع		
التجريبية	الذكاء	15,723	3,112	20,912	5,126	6,228	معنوي
	تركيز الانتباه	3,192	0,631	6,839	0,712	7,291	معنوي
	الطبطة	1,993	0,634	4,761	0,923	10,501	معنوي
	المنولة	2,053	0,422	4,218	1,250	5,653	معنوي
	التصويب	2,109	0,538	4,004	1,245	7,293	معنوي
الضابطة	الذكاء	15,853	3,525	19,002	4,671	3,462	معنوي
	تركيز الانتباه	3,302	0,732	6,102	1,813	2,575	معنوي
	الطبطة	2,006	0,568	3,903	0,959	4,265	معنوي
	المنولة	2,101	0,658	4,112	1,463	6,825	معنوي
	التصويب	2,103	0,417	4,032	1,013	3,476	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11) = 1,796

من خلال الجدول (5) أظهرت النتائج للمقارنة بين الاختبارات والتقييمات القبلية والبعديّة للمهارات قيد الدراسة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) معنوية الفروق ولصالح الاختبارات والتقييمات البعديّة ، أي ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11) ، وهذا يدل على ان للتمرينات النفسية في البرنامج النفسي دور كبير في هذه الفروق وخصوصاً للمجموعة التجريبية .

جدول (6)

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

ت	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة *	دلالة الفروق	حجم الأثر **	الدلالة
		س	± ع	س	± ع				
1	مقاومة توصيل الجلد للتيار الكهربائي	1,442	0,067	1,312	0,052	5,053	معنوي	0,732	كبير

** يعتبر حجم الأثر صغيراً اذا كانت قيمة معامل الارتباط (0.10-0.29)

يعتبر حجم الأثر متوسطاً اذا كانت قيمة معامل الارتباط (0.30-0.49)

يعتبر حجم الأثر كبيراً اذا كانت قيمة معامل الارتباط (0.50- فما فوق)

(محمد حسن علاوي ، 1997،

ص209)

2	درجة حرارة الجلد	34,578	1,711	32,002	1,125	1,881	معنوي	0,372	متوسط
---	---------------------	--------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	-------

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (22) = 1,717

وقد أظهر الجدول (6) عند المقارنة بين المجموعتين (التجريبية، والضابطة) في القياسات البعدية لمؤشرات القلق والتوتر أن القيمة المحسوبة لـ(ت) أكبر في مؤشر (مقاومة توصيل الجلد للتيار الكهربائي) عند المقارنة مع القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (22) وكذلك في مؤشر (درجة حرارة اطراف الأصابع) ، وقد أظهر ذلك حجم الأثر لهذه المؤشرات وهي (كبير ، ومتوسط) ولصالح المجموعة التجريبية ، أي أن للتمرينات النفسية أثر إيجابي في انخفاض القلق والتوتر لدى الطلاب .

جدول (7)

يبين المقارنة في الاختبارات وتقييمات الأداء البعدية للمهارات وحجم الأثر بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)

ت	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت)* المحسوبة	دلالة الفروق	حجم الأثر	الدلالة
		س	± ع	س	± ع				
1	الذكاء	20,912	5,126	19,002	4,671	1,992	معنوي	0,390	متوسط
2	تركيز الانتباه	6,839	0,712	6,102	1,813	1,722	معنوي	0,344	متوسط
3	الطبطة	4,761	0,923	3,903	0,959	2,025	معنوي	0,396	متوسط
4	المنولة	4,218	1,250	4,112	1,463	1,103	عشوائي	0,228	صغير
5	التصويب	4,004	1,245	4,032	1,013	0,831	عشوائي	0,174	صغير

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (22) = 1,717

من خلال الجدول (7) أظهرت النتائج للمقارنة بين الاختبارات والتقييمات البعدية للمهارات قيد الدراسة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) معنوية الفروق ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات (تركيز الانتباه

، ورافن للذكاء) ومهارة الطبطبة ، أي ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (22) ، وعشوائيتها في مهارة (المناولة ، والتصويب) في كرة اليد رغم وجود فرق واضح بالأوساط الحسابية ولكنه لم يظهر احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية ، وقد أظهر ذلك حجم الأثر لهذه المهارات وهي (متوسط ، وصغير) ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يدل على ان للتمرينات النفسية في البرنامج النفسي الدور كبير في هذه الفروق وخصوصاً للمجموعة التجريبية من خلال انخفاض القلق والتوتر لدى طلاب فئة (الصم والبكم) .

3-2 مناقشة نتائج مؤشرات القلق والتوتر والمهارات قيد الدراسة للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) :
من خلال عرض وتحليل الجدول (4) أظهر النتائج للمؤشرات في متغيرات (درجة حرارة الجلد ، مقاومة توصيل الجلد للتيار الكهربائي) قبل الأداء للمهارات وبعد تطبيق البرنامج النفسي بالنسبة للمجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً وتحسناً كبير وبشكل إيجابي إذ تحتوي هذه التمرينات النفسية على معالجة اضطرابات القلق والتوتر الذي يتضمن التقنيات الحديثة والوسائل المتقدمة للالتفاف حول النواحي غير الطبيعية لردود الفعل عن القلق والتوتر ، وان الضعف الناتج عن الاعداد النفسي للطلاب يسبب له (الضيق ، الخوف ، التوتر ، القلق . . الخ وان استخدام تقنيات حديثة مثل (الاسترخاء البدني) التعاقبي عن طريق محاولة الطالب قبض عضلاته 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" (سهاد عبد علكم ، 2007 ، ص181)

"أن تدريبات الاسترخاء لها تأثير إيجابي ودور في تطوير مستوى الأداء المهاري والعضلي" (عزيز محمد عفيفي ، 2001 ، ص37)

وفي المجموعة الضابطة كانت هناك عشوائية في الفروق في متغيرات (درجة حرارة الجلد ، مقاومة توصيل الجلد للتيار الكهربائي) بشكل سلبي واثّر ذلك على نشاط هذه المتغيرات ، أي هناك استثارة فسيولوجية طرأت على هذه المتغيرات للطلاب قبل الأداء وقد يشير الى حدوث للطلاب القليل من التوتر والقلق في قدرتهم نظراً للضغوط النفسية .

"أن إدراك المواقف التنافسية تهديد والاستجابة لهذه المواقف عن طريق استثارة الجهاز العصبي الذي بدوره يعمل على تنشيط المتغيرات الفسيولوجية لدى اللاعب بوصف المنافسة الرياضية في الظروف التي تتميز بالضغط النفسي وتسبب زيادة في النشاط الفسيولوجي لدى اللاعب"

(الشبكة المعلوماتية ، الانترنت الدولية : القلق التنافسي ، 2007)

(أحمد أمين فوزي ، 2003)

وفي الجدول (5) أظهرت النتائج تحسن ملحوظ في الاختبارات (تركيز الانتباه ، ورافن للذكاء) والأداء للمهارات بين التقييمات القبلية والبعدية وللمجموعتين بوجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات والتقييمات البعدية في أداء هذه المهارات ، حيث كان التطور فيها بنسبة أكبر للمجموعة التجريبية عندما قلت نسبة القلق والتوتر لدى الطلاب وهذا ما أظهره الجدول (7) ، وهذا ما أكدته عصام نمر واحمد سعيد (2007) ان استجابات الاطفال الصم لاختبارات الذكاء المقننة لا تختلف عن استجابات الاطفال السامعين وكذلك اكد على الانخفاض الواضح بالنسبة للاختبارات اللفظية

(سعيد ، 2007 ، ص52)

وهذا ما اكده وسام صلاح (2015) " ان اساليب التربية الحديثة تدعو الى ان تكون عادات العقل المنتجة هدفاً رئيسياً في جميع مراحل التعلم حيث يرى مارزانو ان العادات العقلية الضعيفة تؤدي عادةً الى تعلم ضعيف بغض النظر عن مستواه في المهارة كما ان اهمال عادات العقل يسبب الكثير من القصور في نتائج العملية التعليمية وهي ليست امتلاك معلومات بل هي معرفة كيفية العمل عليها واستخدامها .

(وسام صلاح عبد الحسين ، 2015 ، ص79)

حيث "إن التدريب المنظم يؤدي إلى زيادة كفاءة عمل الجهاز العضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات سواء كانت حركية أو ثابتة" (أبو العلا احمد ومحمد حسن علاوي ، 1985، ص15)

والجدول (6) أظهر نتائج بين المجموعتين في متغيرات (درجة حرارة الجلد ، مقاومة توصيل الجلد للتيار الكهربائي) وجود فروق معنوية فيها ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يظهر جلياً من خلال حجم الأثر (الكبير والمتوسط) في الجدول أعلاه ، وكذلك ظهر تحسن ملحوظ في هذه المؤشرات للمجموعة الضابطة ولكن ليس بقدر المجموعة التجريبية التي تستخدم البرنامج النفسي وفق التمرينات النفسية ولصالح المجموعة التجريبية واستخدامها 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 التوتر والقلق كما انه يعد الية للنشاط الحيوي ، والتنفس العميق يخفف من حدة التوتر والقلق 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 الاوكسجين 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 اللاعب هادئاً وواتقاً بنفسه وقادراً على التحكم في ذاته فإن تنفسه يكون عميقاً " (محمد حسن علاوي ، 1997، ص3)

ان استخدام التمرينات النفسية ضمن البرنامج النفسي وما أشتمل عليه من تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق اللذان 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 والعضلي .

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

(ص18)

والجدول (7) أظهر الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبارات (تركيز الانتباه ورافن للذكاء) والأداء للمهارات في كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات (تركيز الانتباه ورافن للذكاء ، والطبقة) وعشوائيتها في مهارتي (المناولة ، والتصويب) بالرغم من هناك أثر واضح لم يظهر احصائياً من خلال (حجم الأثر) الذي تراوح ما بين (صغير ومتوسط) وجميعها لصالح المجموعة التي

استخدمت البرنامج النفسي ، وان النتائج لصالح المجموعة التجريبية من خلال استخدام اختبارات مقننة بإمكان التعامل معها من قبل المختبرين بشكل سلس وإيجابي فضلاً عن استخدام 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 الطلاب البدنية والعقلية والمهارية والخطئية .

وهذا ما أكدته خالد نيسان (2009) "ان البحوث التي كشفت عن انخفاض في اداء المعوقين سمعياً على اختبارات الذكاء مقارنة بالعادين وقد توجهت انتقادات بسبب تحيز اختبارات الذكاء اللفظية ضد المعوقين سمعياً بسبب افتقارهم الى اللغة"

(خالد نيسان ، 2009 ، ص84)

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

(أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين ، 1993 ، ص98)

"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.

(محمد جاسم وأخران ، 2011 ، ص359-

360)

وأن الفرق الذي ظهر في التقييمات القبلية للمهارات قيد الدراسة وتحسنه لها في التقييمات البعدية كان احد أسبابه الرئيسة عدم الممارسة الدائمة لمثل هكذا مهارات والتي يتخوف منها الطلاب لعدم السماع من قبلهم وكذلك التخاطب بينهم مما سبب لديهم بعض القلق والتوتر وهذا ما أظهرته النتائج في هذه الدراسة .

"أن المتغيرات الفسيولوجية تؤثر في أداء اللاعب فيظهر إنجازته مخيب للآمال ولا يتناسب مع مستوى الأداء الذي يؤديه في اثناء التدريب وان حدوث هذه الأخطاء في التنفيذ المهارى والتكنيكي ناتجة عن حالة القلق للاعب"

(سهاد عبد علكم ، 2007 ، ص130)

وهذا ما أكدته عبد الله حسين (2008) " لا يمكن ان يتعلم المتعلم المهارة وان يتقنها ويؤديها بصورة جيدة الامن خلال التدريب والتكرار وبصورة منتظمة ومستمرة "

(عبد الله حسين اللامي ،

2006 ، ص15)

ويؤكد (شميدت 1992 Schmidt) : بان لكل مهارة نتعلمها يوجد برنامج حركي لها مخزون في الدماغ وكلما زاد استعمالنا لهذه المهارة زاد البرنامج الحركي المخزون دقة وصفاء " (Schmidt . 1992 .p281)

وكذلك اكده ماهر محمد العامري (2014) : عندما يواجه المتعلم موقفاً مشكلاً ويريد ان يصل الى هدف معين فانه نتيجة محاولاته المتكررة حيث يبقى استجابات معينه ويتخلص من اخرى وبفعل التعزيز تصبح الاستجابات الصحيحة اكثر تكراراً واكثر احتمالاً للظهور في المحاولات التالية من الاستجابات الفاشلة التي تؤدي الى حل المشكلة والوصول الى التعزيز " (ماهر محمد عود العامري ،

2014 ، ص107)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات : من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

1- للبرنامج النفسي الأثر الإيجابي في خفض (درجة حرارة الجلد وزيادة مقاومة توصيل الجلد للتيار الكهربائي (نشاط غدد التعرق)) قبل الأداء للمهارات في كرة اليد لطلاب فئة (الصم والبكم) .

2- كان هناك تحسن وتطور في (تركيز الانتباه ، ورافن للذكاء) وتعلم الأداء للمهارات قيد الدراسة من خلال استخدام التمرينات النفسية للبرنامج النفسي في الوحدة التعليمية .

3- للبرنامج المتبع من قبل المدرب أثر بسيط في تعلم أداء بعض المهارات قيد الدراسة في كرة اليد لطلاب فئة (الصم والبكم) .

4- كان هناك أثر وأفضلية للمجموعة التجريبية التي تستخدم البرنامج النفسي على المجموعة الضابطة في تطوير متغيرات البحث المدروسة .

4-2 التوصيات : ومن الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:

1- استخدام التمرينات في البرنامج النفسي في المناهج التدريسية والتعليمية للمدارس الخاصة (بالصم والبكم) لما حققته من انجاز وتحسن في المستوى العقلي والمهاري في كرة اليد .

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

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

المصادر :

- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993م.
- أبو العلا احمد ومحمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985م.
- أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- الشبكة المعلوماتية ، الانترنت الدولية : القلق التنافسي ، 2007 .
- خالد نيسان : الاعاقة السمعية من مفهوم تأهيلي ، ط 1 ، دار اسامه للنشر والتوزيع ، الاردن ، عمان ، 2009.
- سهاد عبد علكم : قياس بعض المتغيرات الفسلجية للتعرف على قلق الحالة وأثر برنامج التهذئة النفسية في التخفيف منه ، أطروحة دكتوراه ، 2007.
- عزيز محمد عفيفي : أثر استخدام التدريب البلومتيترك والتدريب العصبي على الإحساس بالأمان النفسي وبعض القدرات الحركية الخاصة بسباق (400م) حواجز ، أطروحة دكتوراه ، جامعة الزقازيق ، 2001.
- عبد الله حسين اللامي : أساسيات التعلم الحركي ، جامعة القادسية ، 2006 .
- عصام نمر و احمد سعيد : الاعاقة السمعية دليل عملي علمي للإباء مقدمة في الاعاقة السمعية واضطرابات التواصل ، ط 1 ، دار المسيرة ، عمان ، 2007 .
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
- محمد جاسم وأخران : الإحصاء التحليلي بين النظرية والتطبيق ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2011م.
- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط 1 ، القاهرة مركز الكتاب للنشر ، 1998
- ماهر محمد عود العامري : فسيولوجيا التعلم الحركي ، ط 1 ، النبراس للطباعة والتصميم ، 2014 .
- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999م.
- وسام صلاح عبد الحسين : التعلم المتناغم مع الدماغ تطبيقات ابحاث الدماغ في التعلم ، ط 1 ، دار الكتب العلمية بيروت ، 2015.
- J.C. Raven Ltd. (1990) : Manual for Raven's Progressive Matrices and Vocabulary Scales, Greant, Britain.

- Schmidt , A . Richard and Robert , A – Bjork , op . cit –1992 .

ملحق(1)

نموذج لبعض تمارينات البرنامج النفسي

- التمرين الأول : (توتر اللسان ، بدفعه نحو سقف الفم بقوة كلما أمكن ذلك) زمنه (10 ثانية) ، عدد التكرارات مرتان .

1- أحتفظ بالتوتر لـ(5) ثواني ، أترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (5) ثواني أخرى تخلص من النصف الآخر ، ثم الاسترخاء الكامل لللسان .

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

- التمرين الثاني : (انقباض الذراعين) زمنه (25 ثانية) ، عدد التكرارات مرتان .

1- الاحتفاظ بالتوتر لـ(5) ثواني وبواقع مرتين ، أترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (5) ثواني أخرى تخلص من النصف الآخر.

2- لاحظ نقص التوتر ، وركز على التوتر المتبقي .

3- أترك اليدين في حالة استرخاء كامل ، والتركيز على الاسترخاء التام ليديك من (10-15) ثانية .

- التمرين الثالث : (أضغط على أسنانك ، ولاحظ التوتر في عضلات الفكين) زمنه (25 ثانية) ، عدد التكرارات مرتان.

1- أحتفظ بالتوتر لـ(5) ثواني ، أترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (5) ثواني أخرى تخلص من النصف الآخر .

2- استرخاء الفم كاملاً ، تباعد الشفتين قليلاً ، التركيز على الاسترخاء الكلي لهذه العضلات حوالي (15 ثانية).

- التمرين الرابع : (تجعيد جبهة الرأس ، كلما أمكن ذلك) زمنه (75 ثانية) ، عدد التكرارات مرتان .

1- أحتفظ بالتوتر لـ(5) ثواني ، أترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (5) ثواني أخرى تخلص من النصف الآخر.

2- ركز على تطور الشعور بالاسترخاء ، ومقارنة ذلك بالتوتر الذي كان موجوداً (5 ثانية) .

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

- التمرين الخامس : (العينان مغلقتان ، تحريك بؤرة العين للأعلى لمشاهدة شيء مرتفع) زمنه (10 ثانية) .
- 1- الاحتفاظ بالتوتر لـ (5) ثواني وبواقع مرتين ، أترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (5) ثواني أخرى تخلص من النصف الآخر .
- 2- الاسترخاء الكامل للعينين .
- 3- ركز على انتشار الاسترخاء في العينين ، وركز كذلك على عضلات الوجه الأخرى .
- التمرين السادس: (التحكم في التنفس) زمنه (4 دقائق).
- 1- اجلس أو قف في مكان تستطيع منه رؤية الساعة بوضوح ، وضع يديك بالجزء الأسفل من ضلوعك ، ثم عد مرات التنفس (الشهيق والزفير) في دقيقة كاملة (العد المعتاد يصل ما بين (14-16) مرة) .
- 2- تنفس بطريقة أسرع عن المعتاد في دقيقة كاملة ، والمعروف ان الانسان يستطيع ان يزيد سرعة تنفسه من دون صعوبة .
- 3- الاستراحة قليلاً مدة دقيقة واحدة حتى يهدأ سرعة التنفس ، ثم تكرر التمرين ، بسرعة أكثر بطناً من التنفس العادي في الدقيقة كاملة ، بالتمرين سوف تجد انه من الممكن الاعتياد على التنفس البطيء ، بحيث تصل مرات تنفسك في الدقيقة الى (6 مرات) فقط وهو المعدل العادي في أثناء تمرينات التأمل .
- التمرين السابع: (التنفس العميق) زمنه (10 ثانية) ، عدد التكرارات (10) مرات .
- 1- تنفس (شهيق) ببطء وعمق دافعاً معدتك الى الخارج ، بحيث يوضع حجابك الحاجز في أقصى وضع له .
- 2- أوقف تنفسك مدة قصيرة (5 ثانية) .
- 3- زفير ببطء ، وانت تفكر بالاسترخاء (5 ثانية) .
- التمرين الثامن : (تمرين تنفسي مركز) زمنه (20 ثانية) ، عدد التكرارات (4) مرات ، وهو أسلوب سهل وطريقة سريعة لاسترخاء الجسم كله ، ويتضمن :
- 1- ابحث عن مكان تستطيع فيه الجلوس بهدون وبلا حركة .
- 2- شهيق عميق من الأنف وزفير من الفم وكلائي :
- شهيق من الأنف بالعدد حتى (4) ، ثم .
- زفير من الفم حتى (4) ، وثم .
- قوم بالتركيز على استرخاء أطراف أصابع اليد .
- 3- أداء الخطوة الثانية نفسها ، ولكن التركيز يكون على استرخاء أصابع القدمين .

