

أثر منهج مقترح للاسترخاء وتنظيم التنفس في تنمية الثقة بالنفس ومستوى الانجاز لفعالية القفز العالي لدى طالبات

قسم التربية الرياضية

أ.م.د. حيدر ناجي حبش

م. وئام عامر الاغا

م.م. علي محمد جواد

العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية للبنات

Haydarn.alshawi@uokufa.edu.iq

### الملخص

ان فعالية القفز العالي من الفعاليات التي تحتاج الى ثقة عالية بالنفس كي تتمكن الطالبة من الهجوم على العارضة واداء المهارات الخاصة بعبورها , وان طالبات قسم التربية الرياضية عادة ما يترددن في القيام بمحاولة عبور العارضة ويظهر عليهن الشد والتوتر اثناء محاولتهن اداء المهارة مما يؤثر سلبا على درجة التحصيل العملي للامتحان وكذلك عدم انقاز هذه الفعالية المهمة من فعاليات الساحة والميدان وهدف البحث إلى إعداد وتطبيق برنامج مقترح للاسترخاء وتنظيم التنفس على أفراد عينة البحث والتعرف على تأثير البرنامج المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى طالبات قسم التربية الرياضية والتعرف على تأثير البرنامج المقترح على انجاز فعالية القفز العالي لدى طالبات قسم التربية الرياضية , وتم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات المرحلة الاولى وقد بلغ عددهن (20) طالبة من خلال مناقشة النتائج استنتج الباحثون وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الثقة بالنفس وانجاز القفز العالي للطالبات ووجود فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الثقة بالنفس ولصالح المجموعة التجريبية وعدم وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في انجاز القفز العالي للطالبات وأوصى الباحثون ان على مدرسي فعاليات الساحة والميدان الاستفادة من تدريبات الاسترخاء وتنظيم التنفس كونها تساعد الطالب في زيادة الثقة بالنفس وتطوير الانجاز بشكل افضل واجراء المزيد من البحوث والدراسات للتعرف على طبيعة تلك الدراسة على باقي فعاليات العاب الساحة والميدان واجراء بحوث مشابهة على فعاليات اخرى واختيار متغيرات نفسية اخرى كالمسامة الشخصية او الدافعية او السلوك العدواني .

الكلمات المفتاحية : الاسترخاء , تنظيم التنفس , الثقة بالنفس , القفز العالي

The impact of a proposed method to relax and breathe in the organization of the development of self-confidence and the level of achievement for the activity of the high jump at the students of the Department of Physical Education

A.P. Haider Najji Habash

M. Wiam Aamer Al-Agha

M.M. Ali Mohammed Jawad

Iraq. Al-Kufa University. Faculty of Physical Education for Girls

Haydarn.alshawi@uokufa.edu.iq

---

#### Abstract

The activity of high jumping is one of the activities that need to be high self-confident so that the student is able to attack on the bar and perform the skills relative to its passing through, and that the women students of the Department of Physical Education is usually reluctant to do trying to cross the bar and shows them the tensile stress while trying to perform the skill, which negatively affects the degree of practical achievement for the exam as well as the lack of mastering this important activity of Track and Field activities. The research aimed to develop and implement a proposed program to relax and breathing regulation on the research sample; to identify the impact of the proposed program in the self-confidence development among the students of the Department of Physical Education; and to identify the impact of the proposed program to accomplish the activity of high jump among the students of the Department of Physical Education. The research sample was determined intentionally. They are students of the first phase, who were 20 female students. By discussing the results, the researchers concluded that there were statistically significant differences between the pre-tests and the post-tests for the experimental group in the level of self-confidence and the completion of the high jump for the students; and there were statistically significant differences in the post test between the control and experimental groups in the level of self-confidence in favor of the experimental group. There was a lack of statistically significant differences in the post-test between the control and experimental groups in the completion of the high jump for the students. The researchers recommended that the Track and Field activities' lecturers had to take advantage of relaxation and breathing regulation exercises as they help students increase self-confidence and the development of better achievement, and recommended to do further research and studies to identify the nature of the study on the activities of the rest of the Games track and field and conducting similar research on other activities and choose other psychological variables, such as the personal traits, motivation or aggressive behavior.

Key words : the relaxation, breathing regulation, self-confidence, high jump

للعوامل النفسية أهمية كبيرة في تحديد نتيجة جهود اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية للفوز إذ إن الرياضيون على المستوى العالي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي , إلا أن هناك عاملاً مهماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسة الرياضية في سبيل الفوز وهو العامل النفسي الذي يلعب دوراً هاماً لتحقيق الفوز , وقد أتجه بعض علماء النفس والباحثين إلى إجراء العديد من الدراسات الخاصة بتدريب الاسترخاء وتنظيم التنفس بهدف استخدامها كوسيلة للأعداد النفسي للرياضيين كمحاولة للتخلص من التوتر والقلق والاستثارة التي تواجه الرياضيين قبل أو أثناء المنافسة الرياضية .

وان فعاليات القفز واحدة من الفعاليات المميزة بألعاب القوى , إذ تتطلب قدرات بدنية وقابليات حركية ونفسية خاصة بالنسبة لممارستها فضلاً عن بعض المواصفات الجسمية للقافز فان الاداء فيها يعتمد على تطبيق النواحي الفنية بشكل متكامل , بالإضافة الى مجموعة من العناصر النفسية التي يتوجب توافرها مثل الثقة بالنفس والشجاعة والجرأة كون ان فعالية القفز العالي خصوصاً والقفز بشكل عام تتطلب تعبئة نفسية الى جانب التعبئة البدنية لصعوبة اداء مهارات القفز لوجود عنصر المخاطرة واحتمال التعرض للإصابة.

"وتكمن أهمية الاسترخاء وتنظيم التنفس إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة في الوصول إلى المستوى الأمثل من الاستثارة كما تساعد اللاعبين على التحكم بانفعالاتهم قبل وأثناء المنافسة الرياضية , هذا من الناحية السيكولوجية , بينما من الناحية الفسيولوجية تسهم القدرة على الاسترخاء في خفض ضغط الدم وتقليل الحمل الواقع على القلب وتنمي قدرة اللاعب في السيطرة على انفعالاتهم لأثرها الإيجابي على الجهاز العصبي , كما إن عدم قدرة اللاعب على الاسترخاء قد تفقده جانباً من لياقته البدنية نظراً لانفعاله الزائد الذي قد يؤدي إلى اختلال توزيع الجهد أثناء الأنشطة الرياضية "

(سامية فرغلي منصور وسلوى عبد الهادي شكيب , 1990 , ص 89)

وتكمن أهمية البحث في الوقوف على أثر البرنامج الاسترخائي وتنظيم التنفس في تنمية الثقة بالنفس والإنجاز لفعالية القفز العالي لدى طالبات قسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات في جامعة الكوفة. ولا شك إن فعالية القفز العالي من الفعاليات التي تتطلب الاقتصاد الأقصى للطاقة حتى تستطيع الطالبة مواصلة الامتحان وتحقيق افضل درجة للدرس لاحتواء الفعالية على مجموعة كبيرة من المحاولات , إذ عند كل ارتفاع هناك ثلاث محاولات , هذا من جانب ومن جانب آخر إن الشد العصبي وزيادة الاستثارة للطالبة نتيجة ضغط الامتحان والمنافسة قد ترفع من مستوى الاستثارة الانفعالية والتي تؤدي إلى زيادة الشد العضلي والنفسي والتي تؤثر على المدى الحركي للمفاصل وكذلك زيادة الفرق بين الشد والارتخاء وهذا يؤثر على ادائها , وقد لاحظ الباحثون ان فعالية القفز العالي من الفعاليات التي تحتاج الى ثقة عالية بالنفس كي تتمكن الطالبة من الهجوم على العارضة واداء المهارات الخاصة بعبورها , وان طالبات قسم التربية الرياضية عادة ما يترددن في القيام بمحاولة عبور العارضة ويظهر عليهن الشد والتوتر اثناء محاولتهن اداء المهارة مما يؤثر سلباً على درجة التحصيل العملي للامتحان وكذلك عدم اتقان هذه الفعالية المهمة من فعاليات الساحة والميدان.

ويهدف البحث إلى :

- 1- إعداد وتطبيق برنامج مقترح للاسترخاء وتنظيم التنفس على أفراد عينة البحث.
- 2- التعرف على تأثير البرنامج المقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى طالبات قسم التربية الرياضية.
- 3- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على انجاز فعالية القفز العالي لدى طالبات قسم التربية الرياضية.

2- اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بطريقة (المجموعتين المتكافئتين) والذي يعد "الأقرب والأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية"

(محمد حسن علاوي ، 1999م ، ص 217)

كونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات قسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات ، وتم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات المرحلة الاولى في قسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات جامعة الكوفة للعام الدراسي 2012-2013 ، وقد بلغ عددهن ( 20 ) طالبة ، تم تقسيمهن إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية بواقع (10) طالبات لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية

وقد تم إجراء عمليتي التجانس والتكافؤ في المتغيرات التي يحتمل أن تؤثر في البرنامج وهي

(الوزن والعمر والطول وإنجاز فعالية القفز العالي ومستوى الثقة بالنفس)

جدول (1) يبين تجانس أفراد العينة في المتغيرات السابقة الذكر

المتغيرات	وحدة القياس	س	وسيط	ع	معامل الالتواء
م ضابطة	الوزن	كغم	62,2	61	0,78
	العمر	سنة	19,4	19	0,92
	الطول	سم	158,35	159	-0,78
	الإنجاز	سم	1,10	0,9	0,98
	الثقة بالنفس	درجة	88	86	0,77
م تجريبية	الوزن	كغم	61,7	61	0,66
	العمر	سنة	19,6	19,2	0,86
	الطول	سم	158,2	157	0,95
	الإنجاز	سم	1,05	1	0,75
	الثقة بالنفس	درجة	87	85	0,86

يبين الجدول (1) تجانس أفراد العينة في متغيرات الدراسة إذ انحصر معامل الالتواء للمتغيرات في المجموعتين بين (+1 و -1) مما يدل على أن أفراد العينة متجانسة في متغيرات (الوزن والعمر والطول وإنجاز القفز العالي والثقة بالنفس)

جدول (2) يبين التكافؤ للمجموعتين في المتغيرات السابقة الذكر

المتغيرات	م. ضابطة		م. تجريبية		(ت) المحتسبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
الوزن / كغم	62,2	4,6	61,7	3,2	0,49	غير دال
العمر / سنة	19,4	1,3	19,6	1,4	0,26	غير دال
الطول / سم	158,35	2,5	158,2	3,8	0,67	غير دال
الإنجاز	1,10	0,61	1,05	0,2	0,022	غير دال
الثقة	88	7,81	87	6,08	1,25	غير دال

الجدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي الدراسة في المتغيرات (الوزن والعمر والطول وإنجاز القفز العالي والثقة بالنفس) إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة لهذه المتغيرات هي (0,49 و 0,26 و 0,67 و 0,022 و 1,25) على التوالي وهي قيم أقل من قيمها الجدولية البالغة (1,7) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في هذه المتغيرات.

2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

1- المصادر العلمية والدراسات السابقة والمشابهة .

2- ميزان طبي.

3- شريط قياس .

4- جهاز حاسوب نوع لابتوب (dell)

5- جهاز القفز العالي.

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث :

2-4-1 اختبار قياس الثقة بالنفس :

بعد اطلاع الباحثون على عدد من المقاييس المتوافرة لقياس الثقة بالنفس، مثل: مقياس أسامة كامل راتب، ومقياس محمد حسن علاوي، وبعد عرض المقاييس على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال علم النفس العام والرياضي، حول اختيار أي المقاييس أكثر ملائمة لقياس الثقة بالنفس لدى اللاعبين، تم إجماع الخبراء على اختيار مقياس روبين فيلي والمعرب من قبل محمد حسن علاوي، والمتضمن (13) فقرة لقياس الثقة بالنفس، كما وجد الباحثون أن هذا المقياس أكثر شمولاً واتصالاً بالبحث الحالي، من حيث الفقرات الممثلة للثقة بالنفس وكما موضح في (معلق 1)

2-4-1-1 وصف الاختبار (المقياس)

صممت، روبين فيلي Vealey (1986) قائمة لمحاولة قياس سمة الثقة الرياضية بعنوان Trai Sport Confidence Inventory من حيث إنها بُد هـام من أبعاد دافعية الإنجاز . وتتكون القائمة من (13) عبارة، ويقوم اللاعب بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس مدرج من 9 نقاط بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي، وذلك بالمقارنة بلاعب آخر سواء في فريقه أو في فريق آخر يتميز بأعلى درجة من الثقة بالنفس بصفة عامة. وقام محمد حسن علاوي (1995) بتعريب القائمة وتقنينها في البيئة المصرية.

- التسجيل :

أما حساب درجة الثقة بالنفس لدى المفحوصين، فيكون من خلال جمع الفقرات، وكلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة العظمى وقدرها (117) كلما تميز اللاعب بدرجة أكبر من سمة الثقة الرياضية، وبالعكس

2-4-1-2 الأسس العلمية للاختبار

1- صدق المقياس

قام الباحثون بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين ( ملحق 2) في علم النفس العام والرياضي وعددهم (5) خبراء، وكانت آرائهم تؤكد صلاحية استخدام المقياس لذا فقد تم استخراج الصدق الظاهري.

2- ثبات المقياس

قام الباحثون باستخراج الثبات وذلك باستخدام إعادة الاختبار لتأكيد ثبات المقياس، وقاموا بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من خمسة طالبات بتاريخ 2012/2/15 وبعد مرور (14) يوم تم إعادة التجربة، وقد ظهر معامل الثبات وقدره 0.885.

2-4-2 اختبار قياس الإنجاز لأفراد العينة

قام الباحثون بقياس مستوى الانجاز لفعالية القفز العالي من خلال اجراء اختبار عملي في درس الساحة والميدان وتبليغ الطالبات بانه امتحان شهري وذلك لأثارة اهتمام الطالبات بالامتحان وبالتحصيل العملي.

2-5 خطوات تنفيذ البحث :

لتحقيق أهداف البحث كان لابد للباحثين من إتباع الخطوات الآتية :

- إعداد المنهج التدريبي المقترح :

من أجل إعداد المنهج التدريبي المقترح للاسترخاء اتبع الباحثون الخطوات الآتية :

- الاطلاع على ما توفر من المصادر والدراسات التي تناولت برامج تدريبات الاسترخاء إضافة لمشاهدة وسماع العديد من الأشرطة السمعية والمرئية المتعلقة باستخدام بعض تقنيات الاسترخاء , والاستفادة منها في إعداد وتطبيق المنهج التدريبي , وقد أشارت المصادر في التربية الرياضية ومنها

(أسامة راتب) (ومحمد العربي شمعون) (أسامة كامل راتب , 2004, ص649)

(محمد العربي شمعون, 1996, ص225)

إلى إن هناك أربعة أساليب للاسترخاء العضلي هي :-

الاسترخاء التصوري (التخيلي) , الاسترخاء الذاتي , الاسترخاء التقدمي (التعاقبي) , استرخاء التغذية الراجعة الحيوية. وقد أشارت الخبرات العلمية إلى إن حوالي 90% من الرياضيين يقبلون على استخدام الطريقتين الأولى والثانية (الاسترخاء الذاتي والاسترخاء التخيلي ) إذ يرون إنهما الأكثر فاعلية

(أسامة كامل راتب , 2004, ص649)

(محمد العربي شمعون, 1996, ص225)

لذا عمد الباحثون إلى استخدام الأسلوبين ودمجهما في أسلوب واحد يجمع بين محاولة تغيير البيئة الواقعية للاعب والتي تتسم بالشد والتوتر إلى بيئة أخرى تتسم بالهدوء والراحة وفي نفس الوقت تعليم اللاعب استرخاء مجموعات عضلات الجسم مع التركيز على التنفس البطيء السهل وتخيل التوتر يغادر الجسم ,, لزيادة الفائدة والاقتصاد بالوقت . تمت الاستعانة بمجموعة من المناهج المعدة سابقا لتدريب الاسترخاء منها المنهج الذي

(أسامة كامل راتب, 1997, ص282)

(محمد العربي شمعون, 1996, ص285)

(ثناء بهاء الدين التكريتي , 1995, ص148)

(سليمان عباس سليمان, ص221)

(مؤيد منير كامل التميمي, 2000, ص202)

أعدده أسامة كامل راتب

ومحمد العربي شمعون

وثناء بهاء الدين التكريتي

وسليمان عباس سليمان

ومؤيد منير كامل التميمي

- تم عرض المنهج المقترح في استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس والاختبارات النفسية لبيان صلاحيته ومدى ملائمته للتطبيق على أفراد عينة البحث.

- استفادة الباحثون أيضاً في إعداد وتطبيق المنهج التدريبي من حيث الخبرة النظرية والعملية التطبيقية من خلال الدورة العلمية التي اجتازها الباحث وهي "الدورة العلمية الأولى في تقنيات الاسترخاء " والتي نظمتها كلية التربية- ابن رشد بأشراف أ.م.د. ثناء التكريتي بتاريخ 2001/11/17 بحيث أصبح الباحث مدرباً معتمداً لتقنيات الاسترخاء في مركز تقنيات الاسترخاء التابع لكلية التربية ابن رشد / جامعة بغداد.

2-6 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية يوم 2012/2/15 في القاعة الرياضية لكلية التربية للبنات عينة مكونة من خمس طالبات من خارج عينة البحث كان الهدف من التجربة الآتي :

1- تهيئة المستلزمات الخاصة بالاختبار القبلي وتدريب فريق العمل المساعد على مهامهم.

2- معرفة الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحثون خلال تطبيق الاختبار القبلي والبعدي .

3- معرفة الوقت اللازم لتطبيق مفردات المنهج المقترح.

2-7 التجربة الميدانية الرئيسة :

قام الباحثون بأخذ التدابير اللازمة التي تكفل بتهيئة الجو الملائم لإجراء التجربة وتحقيق أهداف الدراسة ومن أجل ذلك :-

أكد الباحثون على المواصفات الآتية في وضع الرقود:

- ملامسة منتصف الرأس للأرض بحيث يكون النظر مستقيماً إلى الأعلى .

- تساوي ضغط الكتفين إلى أسفل وكذلك الفخذين والساقين والكعبين .

- الرقود بشكل مستقيم والعمود الفقري في وضعه الطبيعي .

- مد الذراعين جانباً والكفان موجهان إلى الأعلى .

تمت الاستعانة بالمواصفات العامة لوضع الاسترخاء كما حددها (محمد العربي شمعون ) .

(محمد العربي شمعون, 1996 , ص178)

كما أكد الباحثون على الاعتبارات المهمة أثناء تمارين التنفس :

- يجب أن يؤدي التنفس وفقاً لمعدل السرعة الطبيعي للفرد.

- يجب مراعاة أن تدع دخول الهواء أكثر من التركيز على اخذ التنفس .

- تراعى السلاسة والانسيابية في الانتقال من الشهيق إلى الزفير ... ومن الزفير إلى الشهيق إلا إذا أظهرت التمارين غير ذلك.

- يفضل التنفس خلال الأنف عن التنفس من خلال الفم حيث إن ممرات الأنف تسمح بالتنقية والدفع للهواء الداخل .

- بالرغم من أن بعض التمارين تركز على جوانب معينة لدورة التنفس فإن التنفس يجب أن يؤدي دائماً بطريقة سلسة وانسيابية.

- تجنب التنفس العميق على نحو صناعي أو متكلف.

تمت الاستعانة بالمواصفات العامة لطريقة التنفس الصحيحة أثناء التدريب عليها كما حددها (راتب).

(أسامة كامل راتب , 2004, ص617)

2-8 الاختبار القبلي :

قام الباحثون بقياس مستوى الثقة بالنفس عن طريق توزيع استمارة قياس الثقة بالنفس بتاريخ 2012/2/29 وبعد ذلك تم قياس مستوى الانجاز بالقفز العالي عن طريق تبليغ الطالبات بموعد الاختبار على انه موعد امتحان فصلي عملي لتحفيز الطالبات وزيادة اهتمامهن بالامتحان

2-9 تنفيذ المنهج التدريبي المقترح :

بعد الانتهاء من الاختبار القبلي قام الباحثون بتطبيق المنهج التدريبي المقترح للاسترخاء على أفراد المجموعة التجريبية يوم الاثنين الموافق 2012/3/1 بواقع وحدتين تدريبيه في الأسبوع لمدة ثمانية اسابيع , مدة الوحدة التدريبية الواحدة (15-20) دقيقة , أي كان عدد الوحدات التدريبية (16) وحدة تدريبية للاسترخاء , أما التدريب البدني فقد تم عن طريق مدرس المادة دون تدخل الباحثون فيه , إن موقع تدريب منهج الاسترخاء يأتي بعد الدرس العملي , أي أُستُخدم كأحد الإجراءات للوصول إلى التهدئة واستعادة الشفاء .

2-10 الاختبار البعدي :

قام الباحثون بقياس مستوى الثقة بالنفس عن طريق توزيع استمارة قياس الثقة بالنفس بتاريخ 2012/5/1 وبعد ذلك تم قياس مستوى الانجاز بالقفز العالي عن طريق تبليغ الطالبات بموعد الاختبار على انه موعد امتحان فصلي عملي لتحفيز الطالبات وزيادة اهتمامهن بالامتحان , تمت الاختبارات والقياسات بنفس الطريقة والوقت التي جرت فيها الاختبارات القبليه .

2-11 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية (وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد العبيدي ، ص 102)

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري ع

3- قانون (ت) للعينات المستقلة والمترابطة

4- معامل الالتواء

3- عرض نتائج قياس مستوى الثقة بالنفس وإنجاز القفز العالي وتحليلها ومناقشتها  
 1-3 عرض نتائج مستوى الثقة بالنفس وإنجاز القفز العالي للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي  
 الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) الجدولية والمحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة

المجموعات	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س		
المجموعة	الثقة بالنفس	7,81	90,25	7,21	0,96	2,26	غير معنوي
الضابطة	الانجاز	0,61	1,10	0,42	0,63		غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) تساوي (2,26)

يبين الجدول (3) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لأفراد عينة البحث , إذ كانت قيمة الوسط الحسابي للثقة بالنفس في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (88) وبانحراف معياري (7,81) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (90,25) والانحراف المعياري (7,21) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (0,96) وهي قيمة أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2,26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ,

وكانت قيمة الوسط الحسابي لإنجاز القفز العالي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (1,10) وبانحراف معياري (0,61) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (1,10) والانحراف المعياري (0,42) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (0,63) وهي قيمة أصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2,26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

2-3 عرض نتائج مستوى الثقة بالنفس وإنجاز القفز العالي للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي  
الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) الجدولية والمحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي  
للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة

المجموعات	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س			
المجموعة	الثقة بالنفس	6,08	96,74	6,97	2,84	2,26	معنوي	
التجريبية	الانجاز	0,2	1,15	0,41	2,29			

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) تساوي (2,26)

وكانت قيمة الوسط الحسابي للثقة بالنفس في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (87) وبانحراف معياري (6,08) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (96,74) والانحراف المعياري (6,97) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (2,84) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ,

وكانت قيمة الوسط الحسابي لإنجاز القفز العالي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (1,05) وبانحراف معياري (0,2) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (1,15) والانحراف المعياري (0,41) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (2,29) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

يلاحظ من الجدولين (3 , 4) ان مستوى الثقة بالنفس ومستوى الانجاز قد تطورت عند المجموعتين بتأثير التدريب البدني لكن هذا التطور في المجموعة الضابطة لم يصل الى حد الفرق المعنوي بينما في المجموعة التجريبية فقد تطور مستوى الثقة بالنفس وكذلك انجاز القفز العالي , ويعزو الباحثون هذه النتائج إلى اهمية الاسترخاء في الجانب الرياضية في "خفض مستوى التوتر العالي الى مستوى السيطرة بصورة ايجابية قبل المنافسة مباشرة وكذلك اثناء وبعد المنافسة وتقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي والعودة الي نقطة الاتزان واستخدام الاسترخاء في الفترات البيئية التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك وازاله التوتر في مجموعات عضلية محددة اثناء المنافسات والمدخل الى الاسترجاع العقلي للاستراتيجيات ما قبل المنافسات من خلال التصور العقلي الايجابي " وان التدريب المنظم يؤدي ايضا الى زيادة كفاءة الجهاز التنفسي وعملية الايض واعادة بناء مصادر الطاقة التي تم استهلاكها اثناء اداء التدريب لتصل اكثر من مستواها الاولي وهذا ما يعبر عنه بحالة التعويض الزائد , اذ " ان العمل العضلي يؤدي الى زيادة كفاءة عمليات الايض ونشاط الخمائر واعادة بناء مصادر الطاقة التي تم استهلاكها خلال اداء التدريب لتصل اكثر من مستواها الاولي "

(علي بن صالح الهرهوري , 1994 , ص27)

3-3 عرض نتائج قياس مستوى الثقة بالنفس وانجاز القفز العالي للمجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ومناقشتها

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) الجدولية والمحتملة للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المدروسة.

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحتملة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
الثقة بالنفس	90,25	7,21	96,74	6,97	2,74	معنوي
الانجاز	1,10	0,42	1,15	0,41	1,36	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) تساوي (2,101)

يبين الجدول (5) نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية , إذ كانت قيمة الوسط الحسابي للثقة بالنفس في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (90,25) وبانحراف معياري (7,21) اما المجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي (96,74) والانحراف المعياري (6,97) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ظهر ان قيمة (ت) المحتملة (2,74) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,101) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ,

وكانت قيمة الوسط الحسابي لإنجاز القفز العالي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (1,10) والانحراف المعياري (0,42) اما المجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي (1,15) والانحراف المعياري (0,41) وكانت قيمة (ت) المحتملة (1,36) وهي قيمة أصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2,101) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

ويعزو الباحثون هذا التطور الى فاعلية تدريب الاسترخاء وتنظيم التنفس الذين أديا إلى زيادة ثقة اللاعب بنفسه كون اللاعب عندما يكون متوترا ومشدودا تقل لديه الاحساس بالمحيط وكذلك انتباهه مما يقلل لديه ثقته بنفسه , اما اذا كان هادئ ومسترخي وغير متوتر فإنه يستطيع ادراك المحيط بشكل افضل مما يزيد ثقته بنفسه , وكذلك فان الاسترخاء يؤدي الى تنشيط وظائف أعضاء الجسم وتحسين النغمة العضلية لعضلات التنفس وزيادة التحكم وتحسين العمليات التنفسية , إضافة إلى أن المنهجين التدريبيين عملا على زيادة العمل العضلي والمقدرة الوظيفية لأجهزة التنفس, ونلاحظ ان هناك تطورا في انجاز القفز العالي لكن لم يصل الى الفرق المعنوي لكن بملاحظة الفرق بالأوساط الحسابية نجد ان هناك تحسن طفيف والسبب هو ان طبيعة تدريس فعاليات الساحة والميدان في قسم التربية الرياضية هي تحديد مدة محددة لكل فعالية وبالتالي لم يكن هناك وقت كاف للتدريب على فعالية القفز العالي للوصول الى تطوير الانجاز بما يكفي , ويرى محمود عبد الفتاح عن هلمان (helman) ان هذا الشكل من الأداء يخدم كثيرا في تنبيه ومساعدة الأجهزة الداخلية على أداء وظائفها .

(محمد عبد الفتاح رحيم, 1982, ص6)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات : من خلال مناقشة النتائج استنتج الباحثون الآتي :

- 1- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الثقة بالنفس وانجاز القفز العالي للطالبات.
- 2- وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الثقة بالنفس ولصالح المجموعة التجريبية.
- 3- عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في انجاز القفز العالي للطالبات.

4-2 التوصيات : يوصي الباحثون بالآتي :

- 1- على مدرسي فعاليات الساحة والميدان الاستفادة من تدريبات الاسترخاء وتنظيم التنفس كونها تساعد الطالب في زيادة الثقة بالنفس وتطوير الانجاز بشكل افضل.
- 2- اجراء المزيد من البحوث والدراسات للتعرف على طبيعة تلك الدراسة على باقي فعاليات العاب الساحة والميدان.
- 3- اجراء بحوث مشابهة على فعاليات اخرى واختيار متغيرات نفسية اخرى كالمسماة الشخصية او الدافعية او السلوك العدوانى .

المصادر

- أسامة كامل راتب , النشاط البدني والاسترخاء, مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة , القاهرة , دار الفكر العربي , 2004.
- أسامة كامل راتب , علم نفس الرياضة , المفاهيم - التطبيقات , ط1 القاهرة , دار الفكر العربي , 1997.
- ثناء بهاء الدين التكريتي , بناء برنامج ارشادي في الاسترخاء لخفض التوتر المصاحب للقلق العصابي لطلبة مؤسسات التعلم العالي, رسالة دكتوراه غير منشوره , جامعة بغداد كلية التربية - ابن رشد 1995.
- سامية فرغلي منصور وسلوى عبد الهادي شكيب , برنامج مقترح لتنمية القدرة على الاسترخاء وتنظيم التنفس وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء في الجمباز للناشئات , مجلة علوم وفنون الرياضة , القاهرة , جامعة حلوان , (المجلد الثاني ) العدد الأول , يناير , 89-105, 1990.
- علي بن صالح الهرهوري , علم التدريب الرياضي , بنغازي , منشورات جامعة قازيونس , 1994
- محمد العربي شمعون , التدريب العقلي في المجال الرياضي , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1996.
- محمد حسن علاوي , أسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , 1999م.
- محمد عبد الفتاح رحيم: اليوجا والتنفس : القاهرة , دار المعرف , 1982
- مؤيد منير كامل التميمي , اثر استخدام تقنية الاسترخاء في خفض العادات العصابية لدى طلبة المرحلة الإعدادية , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد , كلية التربية , /ابن رشد, 2000.

ملحق (1) يوضح منهج الاسترخاء وتنظيم التنفس المقترح المستخدم في الدراسة

" أريدك ألان أن تغلق عينيك بلطف وتنتبه وتصغي إلى صوتي بكل قوتك ، وتحاول أن تعمل ما أقوله لك.... استلق على الأرض ودع منتصف راسك يلامس الأرض بحيث يكون النظر مستقيماً إلى الأعلى ، ويتساوى ضغط الكتفين إلى أسفل وكذلك الفخذين والساقان والكعبان ، الرقود بشكل مستقيم والعمود الفقري في وضعه الطبيعي ، الفخذان والساقان متقاربان ومتلاصقان ، مد الذراعين جانباً والكفان موجهان إلى الأعلى . عند الاسترخاء عليك أولاً إزالة جميع الخطوط من جبينك (الخطوط على الجبين هي علامة مؤكدة على وجود نوع من التوتر لدى الشخص)

(تمرينات تنظيم التنفس تبدأ بتعليم عادات التنفس الصحيحة ثم زيادة عمق التنفس العميق جداً بالتوقيت (ويتم هذا النوع بأخذ شهيق مع العد 1,2,3,4 عقلياً حسب حركات النبض- ثم يحجز الهواء نصف العد 1,2, ويترد هواء الزفير حسب نفس العدد 1,2,3,4 وبنفس التوقيت مع دخول وخروج الشهيق والزفير ببطء وهدوء واستمرار دون تقطع - وتسمى وحدة تنفسية) تكرر الوحدة التنفسية في كل تمرين من التمارين المحددة بالدراسة بزيادة عدة واحدة في كل مجموعة من الوحدات حتى نصل إلى الرقم (10) في نهاية المدة التدريبية) ركز اهتمامك بالرأس أرخ عضلات وجهك ولا تفكر بأي شيء ، ولا تؤد جهداً كبيراً جداً عند محاولتك الاسترخاء فالاسترخاء هو عبارة عن عمل لا شيء ، فقط أرخ أعصابك ولا تفكر بأي شيء ، وألان أرخ العضلات المحيطة بعينيك إلى أن تحس إنهما مرتاحتان ومسترخيتان ، استرخ أكثر فأكثر ، ومن ألان أريد أن تتنفس ببطء وانتظام وعند زفيرك اطرده كل التوتر الموجود ، تنفس بصوت مسموع إذا أردت وألان دع فكرك يرتخي ، حاول أن تريح شفثيك ولسانك ..أنت ألان تشعر بالاسترخاء في عضلات وجهك ،،، أحسنت لقد قمت بعمل جيد حيث أنك قد أرحت الجزء العلوي من جسمك وألان أريدك أن ترخي جميع العضلات التي تحمل رأسك ، تنفس ببطء ، ولكي تتخلص من التوترات في رأسك أرخ كتفيك وعندها ستحس بأن التوترات كلها قد تلاشت من رقبتك ، عموماً لا تحاول أداء ذلك ولكن على مهلك وتذكر إن تتنفس ببطء وانتظام وعند الزفير ستحس ان التوتر يخرج من جسمك،،،،

وألان جاء دور اليدين (الذراعين والكتفين)، ركز على عضلة الذراع اليمنى وأمرها أن تسترخي ،،،، أنت تظن بأنها مسترخية ولكن أرخها أكثر فأكثر ، وبعد ذلك ستجد انه عندما تكون ذراعاك مسترخيتين ستحس وكأنهما طاقتين ، ثم أرخ الجزء الخلفي من ذراعاك الأيمن ، والساعد ، أرخ بعدها جميع أصابعك ويدك اليمنى أرخها جميعاً إلى أن تحس وكأن اللحم معلق باللحم ، ألان جاء دور ذراعاك اليسرى ، حاول أيضاً التركيز على عضلة الذراع اليسرى وأمرها بان ترتخي . وبعدها أرخ الجزء الخلفي من الذراع الأيسر وتخيل وكأنك لا تملك عظاما في يدك اليسرى،،، وبعد هذا أرخ يدك اليسرى ، كفك ، أصابعك ، واعمل على أن تحس بيدك مستريحة ومسترخية ، وتحقق من إن كلتي يديك مسترخيتين تماماً وبالتساوي .

وألان جاء دور الصدر والقفص الصدري ، خذ نفساً عميقاً وعندما تزفر دع صدرك ينزل تدريجياً ،اعملها مرة

ثانية ودع كل التوترات تخرج مع الزفير ثم أرخ عضلات معدتك وصدرك وجوفك ألبطني دعها ترتاح وترتخي تدريجيا وها هي الفرصة الحقيقية للإحساس وكأنك لا تملك عظام ، أرخ المنطقة البطنية عندها ستشعر بنقل على رديك (المنطقة الحوضية) وعند هذه النقطة بالذات وإذا كنت قد حققت ولو إرخاء المناطق المذكورة آنفا فانك ستشعر بشعور بهيج وبالدفء يجتاحك ، انه شعور مريح جدا بالنشوة وبالصحة الجيدة ، إذا فهذه هي حالة الاسترخاء ، إنها عظيمة ، ولهذا نريدك إن تلزم هذا الشعور وتجعله كعادة من عاداتك .

وعليه فأنت يجب أن تقوم بربط حالة الاسترخاء بالكلمة (استرخ) وتذكر دائما كلمة (استرخ) عندما تكون في وضع انفعالي وتوتر وتريد أن ترتخي وتستريح فما عليك إلا إن تتذكر هذه الكلمة (استرخ) ، عندئذ تكون قد حققت حالة جيدة من الاسترخاء الجسدي للنصف الأعلى من الجسم .

دعنا الآن نتحقق من وجود أي توتر خلفي .اعمل على التحقق من وجود التوتر في النصف الأعلى من جسمك بسرعة وتخيل بأنك لا تمتلك حتى عضلات لتحمل صدرك أو بطنك، دع كل شيء ينزل تدريجيا، وعندما تكون مسترخ تماما حاول الاسترخاء أكثر فأكثر ، وتذكر لا تجهد نفسك بمحاولتك الاسترخاء ، فقط لا تجهد نفسك وكل شيء سيأتي تبعا.

وألان بقي لنا الرجلان والفتضان ، والكاحلان والساقان والأصابع لنريحها ، أمر عضلات فخذك الأيمن إن تستريح وتخيل عدم وجود عظام في رجلك اليمنى ، دعها تسلط ثقلا على الأرض ، تنفس ببطء وعندما ترفرف ارتخي ، وألان دعنا نذهب إلى عضلات الساقين ، أرخها فقط وعندها ستحس بنقل في قدمك اليمنى ، بعدها تنفس ببطء وبعمق وانتظام وأرخ جميع العضلات المحيطة بكاحلك وقدمك الأيمن .

انقل انتباهك إلى فخذك الأيسر وتخلص من أي توتر موجود هناك ، وألان ساقك الأيسر والعضلات المرتبطة به ، أرخها لدرجة انك تحس فقط وكأن اللحم معلق على العظام ، وبعد هذا أرخ كاحلك وقدمك الأيسر ، ومنذ ألان يجب أن تكون كلتا قدميك عديمتي الوزن على الأرض ، انتم ألان قريبين جدا من عتبة النوم ولكن أريدك أن تبقى متيقظا كفاية مع استمرارية الشعور بالراحة وافرح .

خذ شهيقا عميقا ,, وزفيرا بطيء.... شهيقا عميقا, وزفيرا بطيء.... أنت ألان هادئ . في كل مرة زفير يصبح الجسم أكثر استرخاء .... هادئ ..... ثقيل.....اشعر بالاسترخاء في الوجه ، الرقبة ، الكتفين, الذراعين ، الصدر والبطن ,, الرجلين والقدمين... الإحساس بخروج التوتر من جميع أجزاء الجسم .

تخيل نفسك في مكان جميل تود إن تكون فيه ((هنا نختار نحن المكان الذي سنأخذ أفراد عينة البحث له كأن يكون ساحل البحر أو حديقة من الأشجار والعصافير أو مرج من الورد وفرشات ويمكن أن ننوع هذه الأماكن لنبعد الملل)) خذ شهيقا عميقا .. ابتسم وافتح عينيك ببطء...

ملحق (2)

أسماء الخبراء الذين تم عرض المقياس عليهم

- 1- أ.د. عامر سعيد الخيكاني / علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
- 2- أ.م.د. سلمان عكاب سرحان / علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية - جامعة ذي قار
- 3- أ.م.د. وفاء تركي مزعل / علم النفس الرياضي/ كلية التربية للبنات - جامعة الكوفة
- 4- أ.م.د. علي حسين هاشم / علم النفس الرياضي / كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية.
- 5- م.د. حسن صالح مهدي / علم النفس الرياضي/ كلية التربية للبنات - جامعة الكوفة