

تأثير تمارين الاسترخاء الذاتي - التخيلي في تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد

رفيف مؤيد هاتف

أ.م.د نزار حسين النفاخ

تاريخ استلام البحث: ٢٠١٥/٥/١٢

تاريخ قبول البحث : ٢٠١٥ /٦ /٢١

الكلمات المفتاحية: (تمارين الاسترخاء الذاتي- التخيلي, المهارات الهجومية المركبة, كرة اليد)
ملخص البحث :

هدف البحث بأعداد تمارين للاسترخاء الذاتي- التخيلي للتعرف على تأثيرها في تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد اما فرض البحث فهو أن هناك تأثير ايجابي لتمارين الاسترخاء الذاتي- التخيلي في تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد أما مشكلة البحث فتكمن بأن هناك ضعفا لدى الممارسين من الطلاب في اتقان المهارات الهجومية المركبة أثناء الأداء لها، والتعرف على مدى تأثير أسلوب الاسترخاء الذاتي – التخيلي في تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة باختبار قبلي وبعدي أكثر ملاءمة لأهداف البحث وفرضياته، فأحتوى البحث ايضا" على عرض النتائج ومناقشتها التي من خلال الجداول وتحليلها ومناقشتها علميا وقد استنتجت الباحثة بأن لتمارين الاسترخاء الذاتي – التخيلي تأثير ايجابي في تعلم المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد لعينة البحث التجريبية وأن التطور الحاصل في متغيرات البحث التجريبية يؤكد فاعلية المتغير المستقل والمدى الزمنية له والدمج بين تمارين الاسترخاء الذاتي – التخيلي في تمارين واحدته مركبة، وتوصي الباحثة باستخدام تمارين الاسترخاء في الدراسة الحالية أثناء الإعداد النفسي للطلاب لما له من تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة في مواقف المنافسة الرياضية والامتحانات العملية وفي تحقيق الإنجاز الأفضل .

The effect of self-relaxation exercises - in the imaginary learn some offensive skills in the vehicle
Handball

Asst. Prof. Dr. Nizar Hussain Al- Naffakh Rafeef Moayed Hatif
Abstract

Key words: (relaxation exercises Almata- imaginary, composite offensive skills, handball)
Aim of the research numbers exercises to relax Almata- imaginative to get to know its impact on learning some offensive skills vehicle in handball either impose Find is that there Tothiraijaa for relaxation exercises Almata- imaginary learn some offensive skills vehicle in handball The research problem lies that there are vulnerable practitioners of students in mastering the offensive skills vehicle during the performance to her, and to identify the extent of the effect of stylistic self-relaxation - the imaginary to learn some offensive skills vehicle where the researcher used the experimental method using the experimental design with the experimental and control groups tested before me and after me more appropriate to the research objectives and hypotheses, Vohtoy research also "on the display and discussion of results which through tables and analyzed and discussed scientifically has concluded the researcher that the exercise of self-relaxation - the imaginary positive impact on learning offensive skills vehicle in handball for experimental research sample, the researcher recommends using relaxation exercises in the present study during the psychological preparation for students because of its a positive impact on learning some offensive skills in the positions of the vehicle athletic competition and examinations and in the process achieve better achievement

لها ، وكما مبين بالجدول (٢) :

جدول (٢)

يبين تكافؤ المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) في متغيرات البحث

قيمة t الجدولية	قيمة t المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		ع	س	ع	س
٢.٠٥	٠.٤٥	٠.٧٠	٩.٠٦	٠.٨٨	٨.٩٣

درجة الحرية = (ن + ١ - ن) = (٢٨) وبمستوى دلالة ٠.٠٥

٣-٤-٢ وصف الاختبار المستخدم في البحث: اختبار المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد (المناولة والطبقة والتصويب^(١)):- تم اعتماد الاختبار التحصيلي المعد من قبل مدرس المادة في كرة اليد للمرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة. والذي غرضه قياس المهارات الهجومية المركبة. حيث يقف الطالبان بصورة متقابلة ويبدأن بالمناولة والاستلام لمدة (٣٠ ثا) ثم يبدأ رقم (١) بالطبقة بين ٤ شواخص وبعد الانتهاء منها يقوم بعمل الركضة التقريبية (الثلاثية) والتصويب من خط ال(٩متر) وبعد ان اكمل اللاعب رقم (١) اداء المهارة المركبة يقوم اللاعب رقم (٢) باداء مهمة وهكذا بالنسبة لبقية افراد العينة بالترتيب نفس الاداء , يتم تقييم الاداء للطلاب من ١٥ درجة لكل مهارة ٥ درجات (للمناولة وللاستلام , والطبقة والتصويب). ويكون ذلك بالاعتماد على ثلاثة من الخبراء والمختصين (***) في مادة كرة اليد و كما موضح في الشكل (١):

والجدول (٢) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في متغير (المهارات الهجومية المركبة) إذ كانت قيمة (T) المحتسبة لهذه المتغيرا على التوالي (٠.٤٥) وهي قيم أقل من قيمها الجدولية البالغة (٢.٠٥) عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين مجموعتي البحث المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغير (المهارات الهجومية المركبة).

٣-٣ وسائل جمع المعلومات: لتحقيق أهداف البحث والحصول على نتائج دقيقة وصحيحة فقد استعانت الباحثة بالوسائل والأجهزة الآتية:

٣-٣-١ أدوات البحث:- المراجع والمصادر العربية والأجنبية - الاختبار والقياس - المقابلات الشخصية - استمارة استبانته خاصة باستطلاع آراء الخبراء والمختصين (*) حول تحديد أهمية اختبارات المهارات المركبة في كرة اليد وصلاحيات تمارين الاسترخاء الذاتي - التخلي. - استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المستعملة في البحث. - فريق العمل المساعد.

٣-٣-٢ الأجهزة والإدوات المستخدمة : جهاز قياس الوزن والطول. - حاسبة يدوية نوع (Cedar). - صافرة - كاميرا فيديو نوع (SONY) (صناعة يابانية).- أهداف كرة يد قانونية عدد (٢). - كرات يد قانونية عدد (٥).

إجراءات البحث:

٣-٤-١ تحديد اختبارات الخاصة بالبحث: اختبارات المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد فقد حددت الباحثة هذه الاختبارات من خلال الأطلاع على المصادر والمراجع الخاصة فصممت الباحثة استمارة خاصة بالمهارات الهجومية المركبة في كرة اليد (*) ؛ بعد التداول مع ذوي الخبرة والاختصاص وعرضها على الخبراء في المجال الرياضي لكرة اليد (***) ؛ وبعد جمع البيانات وتقريغها تمثلت بنسبة ٨٠% من الخبراء اتفقوا في الغالب بعد الحذف والإضافة والتعديل على أن تكون المهارات الهجومية من ثلاث مهارات مركبة لذلك اعتمدت الباحثة بعد ذلك على تقييم الاداء لمدرس مادة كرة اليد للعينة نفسها وثلاث من الحكام لوضع الدرجة الخاصة بالمهارات وهي (الاستلام - الطبقة - التصويب) التي تم استخدامها في البحث.

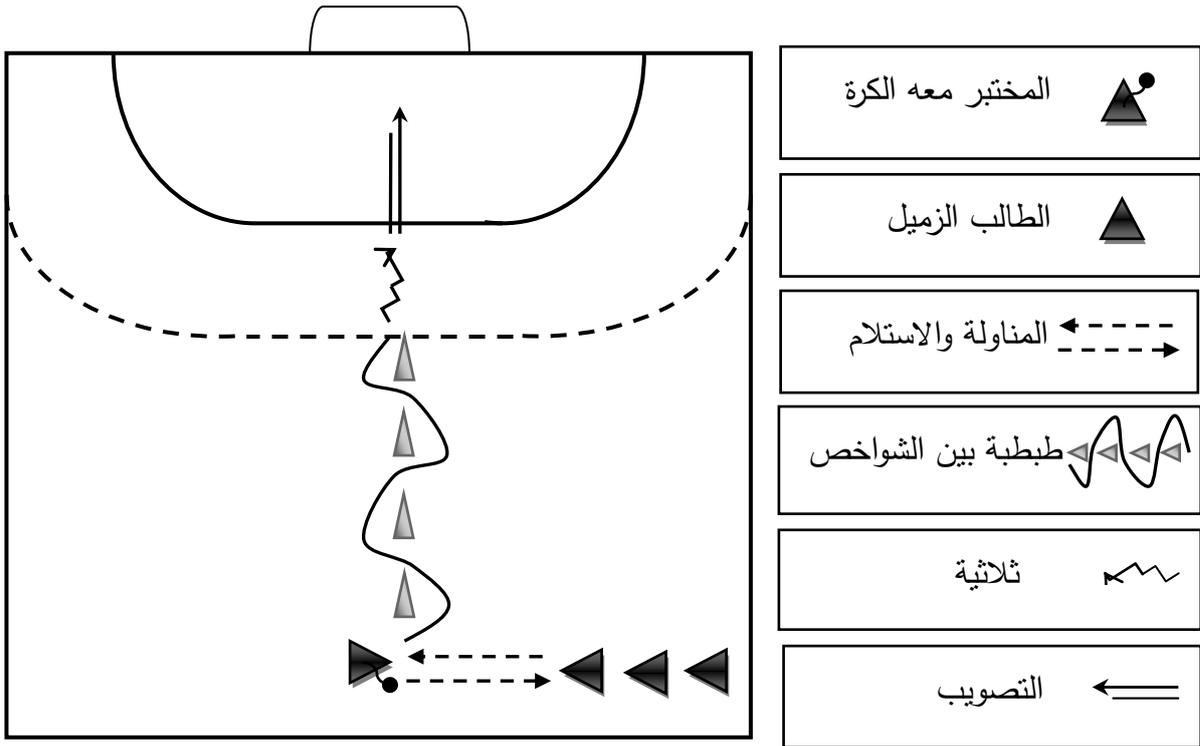
** انظر الملحق رقم (٣)

^١-تم تصميم استمارة من قبل الباحثة لغرض اختيار اختبار مهارة هجومية مركبة لتقييم الأداء للاعب بعد عرضها على الخبراء والمختصين في المجال الرياضي ؛ أنظر ملحق رقم (٤)

*- انظر الملحق رقم (٥)

*- انظر الملحق رقم (٤)

*- انظر للملحق رقم (٢)



شكل رقم (١)

يبين كيفية اداء المهارة الهجومية المركبة من قبل اللاعب في كرة اليد

التمارين الى معرفة أثرها في تنمية الادراك الحس -حركي والتفكير الابداعي وتعلم بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد لأفراد العينة. حيث قامت الباحثة بتوضيح مفهوم الاسترخاء على افراد عينة البحث وأهميته كيفية ممارسته وفوائده من جميع الجوانب في تنمية الادراك الحس -حركي والتفكير الابداعي وتعلم بعض المهارات الهجومية المركبة وكذلك فائدته في الحياة العامة بعيداً عن الرياضة. وشرحت الهدف من تدريب وتعلم مهارة الاسترخاء لأفراد العينة حتى يسهم ذلك في مزيد من الواقعية لاستخدام هذا الأسلوب وللإقناع بدور الاسترخاء في تطوير مستوى الأداء في المسابقات. حيث قامت الباحثة بالإشراف على سير العمل في أعطاء التمرينات الاسترخاء الذاتي - التخيلي وتمارين بدنية وعضلية اخرى ؛ وقد اختارت الباحثة مكان هادئ ومناسب بعيداً عن الضوضاء تتوفر فيه درجة الحرارة وضاءة مناسبة، إذ اختار الباحثة قاعة المؤتمرات رقم (١) في كلية التربية الرياضية /جامعة الكوفة، التي تبلغ أبعادها (٨×٩) م ؛ بحيث تكون الإنارة والتهوية داخل القاعة مناسبة وبيعتان على الاسترخاء من حيث الهدوء ودرجة الإضاءة حيث تمثل برنامج تطبيق التمرينات من (٦) اسابيع بمعدل وحدتين في الأسبوع كل وحدة مدتها ٢٥ الى ٣٠ دقيقة وبعد أن تم اختيار العينة قسمت الى مجموعتين مجموعة ضابطة وتجريبية وتتألف كل مجموعة من (١٥) طالب وقد تم اخضاع المجموعة التجريبية الى الاختبار اضافة الى برنامجهم المعد من قبل الكلية ، أما المجموعة الضابطة فقد اخضعوا الى برنامجهم المعد من قبل الكلية فقط. وبعد الانتهاء من تمرينات الاسترخاء طبق الاختبار البعدي لتعلم بعض المهارات الهجومية المركبة لمعرفة تأثير تمرينات الاسترخاء الذاتي - التخيلي في تعلم بعض المهارات الهجومية

٣-٤-٣ التمرينات المستخدمة في البرنامج :

لغرض الحصول على أفضل النتائج على في تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية /كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة ، فقد تم إعداد نموذج (لتمرينات الاسترخاء الذاتي - التخيلي) (*)؛ الذي اعتمد في تقويمه على آراء الخبراء والمختصين (**); ليكون بمستوى علمي يتناسب وإمكانات العينة وكذلك يتناسب مع الإمكانيات المتوافرة من وسائل وأدوات مساعدة بغية الوصول بالعينة الى المستوى الذي تطور تعلم المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد ، ولقد استمر تطبيق التمرينات لمدة (٦) أسابيع من (٢٠١٥/٣/٩ ولغاية ٢٠١٥ / ٤/١٦).

أما الاجراءات العملية لتمرينات الاسترخاء :- تم اختيار هذه التمرينات بعد الاطلاع على المصادر والدراسات السابقة ورأي الخبراء في مجال علم النفس والتدريب الرياضي والتعلم الحركي هذا وقامت الباحثة باجراء مقابلات معهم وعرض محتويات التمرينات عليهم لغرض التأكد من سلامة مفردات التمرينات وإمكانية تطبيقها على أفراد عينة البحث التي تناولت دراسة الاسترخاء فضلا عن سماع ومشاهدة العديد من الأشرطة السمعية والمرئية (١) المتعلقة باستخدام بعض اساليب الاسترخاء والاستفادة منها في تطبيق التمرينات. وتهدف هذه

* أنظر الملحق رقم (١).

* أنظر الملحق رقم (٤).

١-استقادت الباحثة في تطبيق المنهجين التدريبيين للبحث من وذلك بالاطلاع على أدلة تقنيات الاسترخاء المختلفة المصممة مع أشرطتها السمعية والمرئية المستخدمة في علاج بعض الحالات المتعلقة بالاضطرابات والقلق والتوتر.

تضمن هذا الفصل عرض النتائج للاختبارات القبالية والاختبارات البعدية لكل من المجموعتين ، وقد تم تحليل هذه النتائج ومناقشتها لغرض الوصول الى أهداف البحث والتحقق من صحة الفروض. لقد تم استخدام اختبار (T. test) للعينات المترابطة والمستقلة لمعرفة معنوية الفروق للأوساط الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، والتحقق من تأثير التمرينات المستخدمة وعرض الاختبارات لتعلم بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد لعينة البحث. ومن خلال النتائج الإحصائية التي تم الحصول عليها ، توافرت لدى الباحثة حصيلة كافية من البيانات حول نتائج التجربة الميدانية التي نفذتها على المجموعة التجريبية ، فقد دلت النتائج على وجود فروق معنوية عالية بين الاختبارين القبلي والبدي لمتغير البحث موضوع الدراسة ، وتم تفسيرها من الباحثة ، إذ أظهرت النتائج وجود تقدم ملموس لدى أفراد هذه المجموعة ، وتم عرض هذه النتائج لتوضيحها استنادا الى المفاهيم التدريبية النظرية والدراسات والبحوث السابقة ، والى خبرة الباحثة البسيطة في مجال علم النفس.

المركبة في كرة اليد ، وموازنة ذلك بما يظهر عند المجموعة الضابطة التي لم تخضع الى تمرينات الاسترخاء .

٥-٣ التجربة الرئيسية:

تم إجراء الاختبارات الرئيسية لعينة البحث المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) في تاريخ (٤-٥ / ٣ / ٢٠١٥) في تمام الساعة التاسعة صباحا في قاعة وملعب كلية التربية الرياضية /جامعة الكوفة ، بعد الانتهاء من تنفيذ وتطبيق التمرينات المستخدمة في البرنامج ، وقد عملت الباحثة على توفير الظروف نفسها من حيث المكان والزمان والأدوات وطريقة التنفيذ وفريق العمل الذي أجرى الاختبارات البعدية بعد تطبيق التمرينات في تاريخ(١٩-٢٠ / ٤ / ٢٠١٥).

٦-٣ الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية في البرنامج الجاهز للحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتم اختيار ما يناسب البحث منها :- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - T-test لعينات المترابطة - T-test للعينات المستقلة .

٤- عرض النتائج ومناقشتها:

٤-١-١-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية.

جدول رقم (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات واختباراتها	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(t) المحسوبة	(t) الجدولية	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
المهارات الهجومية	٩.٠٦	٠.٧٠	١٢.٤٦	٠.٦٣	٢٥.٩٦	٢.١٤	معنوي
- قيمة t الجدولية عند درجة الحرية = (ن - ١) = (١٤) وبمستوى دلالة ٠.٠٥							

في جدول رقم (٤) كانت نتائج مجموعة البحث (التجريبية في المهارات الهجومية المركبة) على النحو الاتي: حيث حصل افراد المجموعة التجريبية (مجموعة الاسترخاء الذاتي- التخيلي) من خلال ادائهم للاختبارات الهجومية المركبة على وسط حسابي مقداره(٩.٠٦) وانحراف معياري مقداره (٠.٧٠) للمهارات الهجومية في الاختبار القبلي ووسط حسابي مقداره (١٢.٤٦) وانحراف معياري مقداره (٠.٦٣) للاختبار البعدي للمهارات الهجومية المركبة ، وبعد تطبيق اختبار (t) للعينات المترابطة بين

تطبيق اختبار (t) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر إن قيمة (t) المحسوبة (٢٥.٩٦) ، حيث كانت قيمها الجدولية بمقدار (٢.١٤) عند درجة حرية (١٤) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) حيث كانت القيمة الجدولية اقل من قيمة (t) المحسوبة مما دلت على وجود فرق معنوي

٤-١-٢-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة.

جدول رقم (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة

المتغيرات واختباراتها	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(t) المحسوبة	(t) الجدولية	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
المهارات الهجومية المركبة	٨.٩٣	٠.٨٨	١٠.٥٣	٠.٧٤	٥.٨٧	٢.١٤	معنوي
- قيمة t الجدولية عند درجة الحرية = (ن - ١) = (١٤) وبمستوى دلالة ٠.٠٥							

في جدول رقم (٥) كانت نتائج مجموعة البحث (الضابطة المهارات الهجومية المركبة) على النحو الاتي: حيث حصل افراد المجموعه الضابطة من خلال ادائهم لاختبار المهارات الهجومية المركبة على وسط حسابي مقداره(٨.٩٣)

انحراف معياري مقداره (٠.٨٨) للمهارات الهجومية في الاختبار القبلي ووسط حسابي مقداره (١٠.٥٣) وانحراف معياري مقداره (٠.٧٤) للاختبار البعدي للمهارات الهجومية المركبة ، وبعد تطبيق اختبار (t) للعينات المترابطة بين

من قيمة (t) المحسوبة مما دلت على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعد ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

الاختبارين القبلي والبعدي ظهر إن قيمة (t) المحسوبة (٥.٨٧) حيث كانت قيمها الجدوليه بمقدار (٢.١٤) عند درجة حريه (١٤) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) حيث كانت القيمة الجدولية اقل

٣-١-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديه للمجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول رقم (٦)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعديه للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات واختباراتها	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبار البعدي	الاختبار البعدي	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
المهارات الهجومية	١٢.٤٦	٠.٦٣	١٠.٥٣	٠.٧٤	ع	س	معنوي

- قيمة t الجدولية عند درجة الحرية = (ن + ١ - ٢) = (٢٨) وبمستوى دلالة ٠.٠٥

تمرنينات الاسترخاء الذاتي - التخيلي في تعلم الأداء الجيد للمهارات الهجومية المركبة طبقاً لفلسفة هذه التمرينات في تهيئته الممارس للنشاط نفسياً من خلال التنفس العميق وتغيير بيئة الممارس باتجاه الراحة النفسية النشطة التي تعمل على زيادة كفاءة الأداء لأي مهارة ومنها المهارات الهجومية المركبة التي تتطلب التركيز والادراك الجيدين فمن خلال اشتراك العضلات العاملة ذات العلاقة بالأداء فقط بواسطة الاسترخاء لما تتطلبه تلك المهارة المركبة وصولاً إلى الآلية في الأداء نتيجة تكرار تمرينات الاسترخاء حيث أكد (شمعون، ١٩٩٦) " إن الاسترخاء يؤدي إلى عمق ويطيئ التنفس وخفض معدلات القلب واسترخاء العضلات وتهدئة الغدد الهرمونية الهامة والشعور بالهدوء والأمان وتطوير الثقة بالنفس وتقدير الذات وتطوير الذاكرة وتطوير التوافق بين الجسم والعقل وإدراك أفضل للقدرة الواقعية وتطوير الانتباه والتركيز".^(٢) حيث أكد (ROBB) "أن أسلوب تدريب الأسترخاء أحد الأساليب التي تساعد بشكل كبير في تطوير وأتقان المهارات الرياضية وخاصة تلك المهارات التي يتطلب إتقانها الدقة والتركيز وذات تكنيك خاص".^(٣) فمن خلال الاسترخاء الذاتي يتمكن الممارس من إزالة كل التوترات التي عملها تكرار الاداء للمهارات واعادة مخزون الطاقه اللازمة للأداء اللاحق بأحسن اداء من خلال الأقتصادي في الوقت. وبذلك فان تمرينات الأسترخاء الذاتي تهدف إلى أنقاص الفترة الزمنية المطلوبة إلى الأسترخاء الكامل لجميع اجزاء الجسم وتهيئة المجموعات العضلية للأداء بأفضل صورة اما تمرينات الاسترخاء التخيلي والتي زادت قدرة الممارس (الطالب) من تغيير بيئته الواقعية باستخدام التصور الذهني لأجل زيادة الراحة النفسية والعقلية باتجاه زيادة كفاءة الممارس لأداء أي مهارة. وأشار (محمد حسن علاوي) إلى " ان تمرينات الاسترخاء تسهم في خفض مستويات الضغط والقلق لدى اللاعب وخفض مستوى النشاط العضلي او التوتر العضلي سواء قبل او أثناء او

يبين في الجدول رقم (٦) ان نتائج الفروق بين الأوساط الحسابية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي كون وسطها الحسابي أكبر من المجموعة الضابطة للاختبار البعدي. حيث حصل افراد المجموعة التجريبية للاختبار البعدي من خلال ادائهم للاختبار المهارات الهجومية المركبة على وسط حسابي مقداره (١٢.٤٦) وانحراف معياري مقداره (٠.٦٣) للمهارات الهجومية في الاختبار البعدي ووسط حسابي مقداره (١٠.٥٣) وانحراف معياري مقداره (٠.٧٤) للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة للمهارات الهجومية المركبة , وبعد تطبيق اختبار (t) للعينات المترابطة بين الاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ظهر إن قيمة (t) المحسوبة (٧.٦٣) , حيث كانت قيمها الجدولية بمقدار (٢.٠٥) عند درجة حرية (٢٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) حيث كانت القيمة الجدولية اقل من قيمة (t) المحسوبة مما دلت على وجود فرق معنوي بين الاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

٢-٤ مناقشة النتائج:

من خلال ماجاء في انجاز عينة البحث التجريبية والضابطة والفروقات المعنوية الواضحة للعينة التجريبية في متغير البحث (المهارات الهجومية المركبة). حيث تعزو الباحثة هذه الفروقات المعنوية إلى نوعية التمرينات المستخدمة للراحة النفسية والبدنية المتمثلة بتمرينات الاسترخاء الذاتي - التخيلي ومدى تعبئة الطاقه النفسية باتجاه زيادة فاعلية الاداء واعادة نشاط الجانب العقلي للعينة وهذا ما أكده صريح عبد الكريم واخرون بأن " تمرينات (الاسترخاء الذاتي - التخيلي) تعمل على حفظ الاستثارة الانفعالي هذا ان التدريب على الاسترخاء يؤدي إلى انخفاض استثارة الجهاز العصبي المركزي وبالتالي السيطرة على انفعالاتهم بشكل جيد في صالح الاداء الحركي للمهارة".^(١) أن التطور الحاصل في نتائج الاختبارات البعديه للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ما هو إلا تأثير فعالية

٢- محمد العربي شمعون (١٩٩٦): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط ١، القاهرة، دار الفكر العربي، ص ١٧٠-١٧٥.

3- ROBB. O. Mara grate, (1972): The organics of motor skill equation (Robb) prentice hill Engel wood cliffs New Jersey. p 225.

١- صريح عبد الكريم (واخرون) (٢٠٠٦): تأثير تمرينات الأسترخاء (الذاتي - التخيلي) في الأستثارة الأفعالية وبعض المتغيرات الكينماتيكية من البدء إلى اجتياز الحاجز الأول في عدو ١١٠ م جوائز. مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الخامس، المجلد الثاني، ص ١٤.

- ٤- ريسان خريبط: التدريب الرياضي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨٨.
- ٥- صريح عبد الكريم (واخرون): تأثير تمارين الاسترخاء (الذاتي - التخيلي) في الاستئارة الانفعالية وبعض المتغيرات الكينماتيكية من البدء إلى اجتياز الحاجز الأول في عدو ١١٠ م حواجز، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الخامس، المجلد الثاني، ٢٠٠٦.
- ٦- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط ١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦.
- ٧- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢.
- ٨- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، ٢٠٠٢.

(8) ROBB. O. Mara grate: The organics of motor skill equation (Robb) prentice hill. Engel wood cliffs New Jersey, 1972.

الملاحق

ملحق رقم (١): نموذج من التمارين للاسترخاء الذاتي

التخيلي

المنهج التدريبي للاسترخاء الذاتي

تمارين الاسترخاء الذاتي

خذ شهيقاً وزفيراً ببطء. فكر بالاسترخاء (توقف) شهيق عميق. زفير بطيء شهيق عميق زفير بطيء... ألان فكر على اهتمامك في الرأس اشعر بأي توتر في مقدمك رأسك الاسترخاء في مقدمة الرأس فقط. استرخاء... توقف... استرخاء عميق... أعمق... أعمق... اشعر بأي توتر في الفكبين أو عضلات الوجه الأخرى استرخاء التوتر في هذه العضلات فقط اشعر أن التوتر يخرج بعيداً شهيق عميق... زفير بطيء... اشعر بالاسترخاء في عضلات وجهك استرخاء... توقف شهيق عميق... زفير بطيء... توقف استرخاء عميق... أعمق... ألان اشعر بأي توتر في الذراعين الساعدين اليدين الاسترخاء في عضلات الذراعين فقط استرخاء... توقف اشعر بأي توتر في يديك الأصابع أو الذراعين الاسترخاء من التوتر في هذه العضلات فقط وقد شاهد التوتر وهو يخرج من جسمك. شهيق عميق... زفير بطيء... اشعر باسترخاء في الذراعين واليدين استرخاء توقف الشهيق العميق. الزفير البطيء توقف استرخاء عميق... أعمق... أعمق... ألان ركز انتباهك على الرقبة وعلى الظهر اشعر بأي توتر في هذه العضلات في الرقبة أعلى الظهر الاسترخاء في هذه العضلات فقط... توقف شاهد التوتر وهو يخرج من الجسم شهيق عميق زفير بطيء اشعر بالاسترخاء في هذه العضلات استرخاء توقف شهيق عميق... زفير بطيء... اشعر بالاسترخاء في هذه العضلات استرخاء (توقف)... شهيق عميق... زفيراً بطيء (توقف) زفيراً بطيء (توقف) استرخاء عميق... أعمق... أعمق... تذكر الاحتفاظ بعضلات الوجه مسترخية... والاحتفاظ بعضلات اليدين والذراعين مسترخيتين والاحتفاظ بعضلات الرقبة وعلى الرأس مسترخيين احتفظ بجميع هذه العضلات مسترخية شهيق عميق... زفيراً بطيء... اشعر باسترخاء في جميع هذه

بعد المنافسة وذلك للمقدرة على اكتساب بعض الأنواع من الادراكات الحس حركية والتخلص من بعض التوترات العضلية في بعض المجموعات العضلية المعينة طبقاً لرغبة اللاعب".^(١) حيث يؤكد (محمد العربي شمعون وماجدة اسماعيل) " أن الاسترخاء التخيلي يهدف الى تغيير المكان داخل عقل اللاعب اذا لم يكن قادراً" على تغيير الجو المحيط به واستخدام القدرة على التخيل التي تمثل احدى مميزات العقل البشري التي يفضل استخدامها باتجاه زيادة كفاءة العمليات العقلية".^(٢) وأضاف ايضاً (حلمي المليجي) " أن تمارين الاسترخاء الذاتي تهدف الى انقاص الفترة الزمنية المطلوبة الى الاسترخاء الكامل لجميع اجزاء الجسم وتهيئة المجموعات العضلية للاداء بأفضل صورة"^(٣).

٥-الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات)

تضمنت الاستنتاجات : لقد أظهرت تمارين الاسترخاء الذاتي - التخيلي تأثيراً ايجابياً وبشكل واضح في تعلم المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد. كذلك ظهرت فروق معنوية وكانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية مما دل على فاعلية تمارين الاسترخاء فيما يخص تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد. كما ان التطور الحاصل في متغير البحث التجريبية يؤكد فاعلية المتغير المستقل والمدى الزمني له والضبط التجريبي. اذ ان الدمج بين تمارين الاسترخاء الذاتي - التخيلي في تمارين واحدة مركبة زاد من فاعلية الاسترخاء وتأثيرها في تنمية متغير البحث (المهارات الهجومية المركبة. أماللتوصيات فقد تضمنت استخدام تمارين الاسترخاء المستخدمة في الدراسة الحالية أثناء الإعداد النفسي للطلاب لما له من تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة في مواقف المنافسة الرياضية والامتحانات العملية وفي تحقيق الإنجاز الأفضل والتأكيد على تأهيل المدربين والمدرسين من استخدام بعض الاساليب النفسية التي تساعد في تخليص لاعبيهم وطلابهم من الضغط النفسي عن طريق فتح دورات وعمل ندوات متخصصة لذلك وأجراء دراسات مشابهه أخرى على فئات عمرية أخرى.

المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- ١- اسامة كامل راتب: النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، ط ١، مصر، دار الفكر العربي، ٢٠٠٤.
- ٢- احمد مصطفى السويفي و أسامة كامل راتب: لياقته البدنية والمحافظة على وزنك، ط ١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨١.
- ٣- حلمي المليجي: علم النفس المعاصر، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، ط ٨، ٢٠٠٠.

١- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص ٢١٦.

٢- محمد العربي شمعون و ماجد محمد اسماعيل: اثر برنامج مقترح بالتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حسان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية بالقاهرة. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٨٣، ص ١٠٣.

٣- حلمي المليجي (٢٠٠٠): علم النفس المعاصر، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، ط ٨، ص ١٤٩.

العضلات اشعر باسترخاء عميق... أعمق... أعمق. لأن اشعر بالتوتر في عضلات أسفل الظهر والمعدة ركز كل اهتمامك على هذه العضلات ثم اجعلها في وضع الاسترخاء الكامل تشعر أن التوتر يخرج من جسمك بشهيق عميق... زفير بطيء... اشعر بالاسترخاء في عضلات أسفل الظهر والبطن استرخاء... (توقف). شهيق عميق... زفير بطيء (توقف) استرخاء عميق... أعمق... أعمق لأن اشعر بأي توتر في أعلى الرجلين من الإمام والخلف ركز كل اهتمامك على هذه العضلات ثم اجعلها في وضع الاسترخاء الكامل لهذه العضلات اشعر إن التوتر يخرج من جسمك. شهيق عميق... زفير بطيء. اشعر بالاسترخاء في أعلى الرجلين استرخاء... توقف شهيق عميق... زفير بطيء... (توقف) استرخاء عميق... أعمق. أعمق. تذكر الاحتفاظ بعضلات أسفل الرجلين مسترخية. الاحتفاظ بجميع هذه العضلات مسترخية. شهيق عميق... زفير بطيء. اشعر بالاسترخاء في جميع هذه العضلات اشعر بالاسترخاء عميق... أعمق... أعمق. لأن اشعر بتوتر بأسفل الرجلين والقدمين ركز كل اهتمامك على هذه العضلات ثم اجعلها في وضع الاسترخاء الكامل في هذه العضلات اشعر أن التوتر يخرج من جسمك. شهيق عميق... زفير بطيء. اشعر باسترخاء في أسفل الرجلين والقدمين.

استرخاء... (توقف) شهيق عميق. زفيراً بطيء (توقف). استرخاء عميق... أعمق... أعمق. لأن استرخاء كل الجسم استرخاء كامل اشعر إن جميع التوتر يخرج من عضلات الوجه... الذراعين والرجلين... الرقبة وأعلى الظهر... أسفل الظهر والبطن... أعلى الرجلين أسفل الرجلين والقدمين. شهيق عميق... زفير بطيء. اشعر بالاسترخاء في جميع جسمك استرخاء... (توقف) شهيق عميق... زفير عميق (توقف) استرخاء عميق... عميق... عميق.

تمارين الاسترخاء التخيلي

*اتخذ وضعاً مريحاً وأغلق عينك بلطف. خذ شهيقاً مرتين مع خروج الزفير ببطيء. في كل مرة زفير يصبح الجسم أكثر استرخاءً هادئاً... ثقيلًا". اشعر باسترخاء الوجه، الرقبة، الكتفين... الذراعين..الصدر...البطن... الرجلين، القدمين. الإحساس يخرج التوتر من جميع أجزاء الجسم. تخيل نفسك في المكان الذي تود أن تكون فيه مكان آمن. تخيل هذا المكان استمتع بوجودك في هذا المكان.. راحة.. موسيقى. لأن ارجع بهدوء إلى هذا المكان الجميل. تحرك فيه قليلاً. خذ شهيقاً عميقاً. عندما تكون مستعداً ابتسم قليلاً". ٣ افتح عينك وانتبه.

ملحق رقم (٢)

استمارة استبانته/ المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد :

الاستاذ الفاضل.....

المحترم.....

تحية طيبة...

تروم الباحثه اجراء بحثها الموسوم (تأثير تمارين الاسترخاء الذاتي - التخيلي في تعلم بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد) على طلاب المرحلة الثانية, ونظرا لما تتمتعون به من خبره عاليه وكفاهه علمية في هذا الاختصاص نرجو من سيادتكم اختيار بعض المهارات الهجومية المركبة مع ابداء الملاحظات وازضافة مهارات هجومية مركبة اخرى ترونها مناسبة للعينه ولصالح البحث. مع الشكر والتقدير

الرجاء وضع إشارة (√) أمام المهارة التي ترونها مناسبة للبحث .

ت	المهارات الهجومية المركبة	تصلح	لا تصلح	الملاحظات
١	الاستلام + المناولة القصيره			
٢	الاستلام + المناولة المتوسطة			
٣	الاستلام + المناولة الطويلة			
٤	الاستلام + الطبطبه + المناوله			
٥	الاستلام + التصويب من القفز عاليا			
٦	الاستلام + التصويب من الوثب أماما			
٧	الاستلام + الطبطبه + التصويب من القفز عاليا			
٨	الاستلام + الطبطبه+ التصويب من الوثب للأمام			
٩	الاستلام + الخداع+ التصويب من الوثب أماما"			
١٠	الطبطبة + التصويب من القفز عاليا"			
١١	الطبطبة + التصويب من الوثب أماما"			
١٢	الطبطبه+الخداع+التصويب من القفز عاليا"			
١٣	الطبطبه + الخداع + التصويب من الوثب أماما"			
١٤	الخداع + التصويب من القفز عاليا			
١٥	الخداع+ التصويب من الوثب أماما			

ونرجو من حضراتكم اضافة بعض المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد والتي ترونها مناسبة للعينه ولصالح البحث.....

ملحق (٣) :

الخبراء والمختصون الذين أجرت الباحثة معهم مقابلات شخصية

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د عقيل يحيى الاعرجي	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة
٢	أ.د سلمان عكاب الجنابي	علم نفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة
٣	أ.م.د فاضل تركي شلاكة	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة

ملحق (٤) :

الخبراء الذين عرض عليهم تمارين للاسترخاء (الذاتي- التخيلي) وأختبارات المهارات الهجومية المركبة في كرة اليد

ت	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د عبد الوهاب غازي حمودي	تدريب / كرة اليد	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٢	أ.د سامر يوسف متعب	تعلم حركي / كرة اليد	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
٣	أ.د عقيل يحيى الأعرجي	تعلم حركي	قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة
٤	أ.م.د قيس سعيد دايم	فلسفة / كرة يد	كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية
٥	أ.م.د فاضل كردي شلاكة	علم النفس الرياضي / كرة اليد	كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة
٦	م.د مشرق عزيز طنيش	تدريب / كرة يد	كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية

ملحق (٥) :

أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	التخصص	العنوان
١	فاضل كردي شلاكة	دكتوراه تربية رياضية	محافظة النجف الأشرف
٢	خالد شاكر	دكتوراه تربية رياضية	محافظة النجف الأشرف
٣	غسان محمد عبد السادة	ماجستير تربية رياضية	محافظة النجف الأشرف