



The effect of a proposed program for relaxation and breathing regulation on psychological health and the level of performance of the volleyball set skill among students of the College of Physical Education and Sports Sciences/University of Anbar

Lec. Dr. Anas Abdel Sattar Eid ^{*1} , Lec. Dr. Saif Al-Din Dahham Awad ² 

^{1,2} Iraq. Ministry of Education/General Directorate of Anbar Education*Corresponding author:

anas83sa@gmail.com

Received: 28-12-2024

Publication: 28-02-2025

Abstract

The study examined the impact of a proposed program for relaxation and breathing regulation on improving mental health and the level of performance of the “preparation” skill in volleyball for students, as relaxation and breathing regulation are effective techniques that aim to improve psychological health and enhance athletic performance. Relaxation contributes to relieving stress and anxiety by calming the nervous system and reducing psychological arousal, while regulating breathing helps achieve physical and psychological stability by controlling breathing patterns and directing energy positively. These methods are widely used in sports training to improve concentration, calmness, and increase motor efficiency. Which makes them essential tools for improving performance in fine skills, such as the “preparation” skill in volleyball. The researchers used the experimental method in a two-group manner to suit the nature of the problem. The results of the research indicate that players who are close in physical and skill levels can be affected by the psychological aspect that contributes to better performance during competitions. The program uses various relaxation techniques and aims to improve psychological response and relieve stress, which helps improve motor performance. The results indicated that the program contributed effectively to developing the psychological health and performance of the “preparation” skill among the experimental sample compared to the control group.

Keywords: A Suggested Program For Relaxation, Breathing Regulation, Mental Health, set Skills, And Volleyball.



أثر برنامج مقترح للاسترخاء وتنظيم التنفس في الصحة النفسية ومستوى أداء مهارة الاعداد بالكرة الطائرة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الانبار

م.د. أنس عبد الستار عيد ، م.د. سيف الدين دحام عواد

العراق. وزارة التربية/المديرية العامة لتربية الانبار

anas83sa@gmail.com

ranera4050@gmail.com

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٤/١٢/٢٨ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٢/٢٨

الملخص

تناولت الدراسة أثر برنامج مقترح للاسترخاء وتنظيم التنفس على تحسين الصحة النفسية ومستوى أداء مهارة "الاعداد" في الكرة الطائرة للطلاب اذ يُعدّ الاسترخاء وتنظيم التنفس من التقنيات الفعّالة التي تهدف إلى تحسين الصحة النفسية وتعزيز الأداء الرياضي. يُسهم الاسترخاء في تخفيف التوتر والقلق من خلال تهدئة الجهاز العصبي وتقليل الاستثارة النفسية، بينما يُساعد تنظيم التنفس على تحقيق استقرار جسدي ونفسي عبر التحكم في أنماط التنفس وتوجيه الطاقة بشكل إيجابي. يتم استخدام هذه الأساليب بشكل واسع في التدريب الرياضي لتحسين التركيز والهدوء وزيادة الكفاءة الحركية، مما يجعلها أدوات أساسية لتحسين الأداء في المهارات الدقيقة، مثل مهارة "الاعداد" في الكرة الطائرة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين لملائمتها لطبيعة المشكلة، وتشير نتائج البحث إلى أن اللاعبين المتقاربين في المستوى البدني والمهاري يمكن أن يتأثروا بالجانب النفسي الذي يسهم في أداء أفضل خلال المنافسات. يستخدم البرنامج أساليب استرخاء متنوعة ويستهدف تحسين الاستجابة النفسية وتخفيف التوتر، مما يساعد على تحسين الأداء الحركي. أشارت النتائج إلى أن البرنامج ساهم بشكل فعال في تطوير الصحة النفسية وأداء مهارة "الاعداد" لدى العينة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

الكلمات المفتاحية: برنامج مقترح للاسترخاء ، تنظيم التنفس ، الصحة النفسية ، مهارة الاعداد ، الكرة الطائرة

تلعب العوامل النفسية دورًا حاسمًا في تحديد نتائج أداء الرياضيين أثناء المنافسات الرياضية، إذ أن تحقيق الفوز لا يعتمد فقط على القدرات البدنية أو المهارات الفنية، بل يتأثر بشكل كبير بالحالة النفسية للرياضيين ومدى استعدادهم للتعامل مع الضغط النفسي والتوتر الذي قد يرافق هذه المنافسات. ومن المعروف أن لاعبي الكرة الطائرة على المستويات العالية يتقاربون في مستوياتهم البدنية والمهارية والتكتيكية، مما يجعل العامل النفسي عاملاً فارقاً يمكن أن يكون حاسماً في تحقيق الفوز.

وفي هذا السياق، أصبح من الضروري الاهتمام بالبرامج النفسية التي تهدف إلى تعزيز الحالة النفسية للرياضيين، ومنها برامج الاسترخاء وتنظيم التنفس، التي تعد من الأساليب الحديثة والفعالة في الإعداد النفسي. إذ تساعد هذه البرامج على تقليل مستويات القلق والتوتر وتحسين التركيز، مما ينعكس إيجاباً على أداء اللاعبين في المنافسات.

تتميز لعبة الكرة الطائرة بكونها من الألعاب الجماعية التي تتطلب مستويات عالية من التكامل بين الأداء البدني والمهاري والنفسي، حيث تتطلب من اللاعبين سرعة في التفكير ودقة في التنفيذ، إلى جانب المرونة والقدرة على التحكم في المشاعر والتعامل مع التحديات. ومن بين المهارات الأساسية في هذه اللعبة، تبرز مهارة الاعداد كواحدة من المهارات المعقدة التي تحتاج إلى توافق كبير بين الجوانب البدنية والفنية والنفسية، نظراً لدقتها وأهميتها في بناء الهجمات وتحقيق النقاط.

وبالنظر إلى أهمية الصحة النفسية ودورها في تعزيز أداء اللاعبين، تكمن أهمية هذا البحث في تسليط الضوء على تأثير برنامج مقترح يعتمد على تقنيات الاسترخاء وتنظيم التنفس في تحسين الصحة النفسية ومستوى أداء مهارة الاعداد بالكرة الطائرة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الأنبار. كما يهدف البحث إلى تقديم توصيات عملية يمكن أن تساهم في تطوير البرامج التدريبية الموجهة للرياضيين، بما يساهم في إعدادهم بشكل شامل لمواجهة متطلبات المنافسات الرياضية بكفاءة أعلى.

لا شك إن مهارة الاعداد بالكرة الطائرة من الفعاليات التي تتطلب الاسترخاء والهدوء والتركيز والدقة وعندما يكون الطالب مشدود ومتوتر لا يمكن أن يؤدي المهارة بالشكل الصحيح وتحقيق أفضل درجة للدرس لاحتواء المهارة على تركيز ودقة ، كذلك ان الشد العصبي وزيادة الاستثارة قد ترفع من مستوى الاستثارة الانفعالية لدى اللاعب و والتي ربما تؤدي إلى زيادة الشد النفسي والعضلي والتي تؤثر على مدى المفاصل الحركي لعمل المفاصل وكذلك زيادة المدى بين الشد والارتخاء وهذا يؤثر على الاداء ، وقد لاحظ الباحثان ان مهارة الاعداد بالكرة الطائرة من الفعاليات التي تحتاج الى صحة نفسية كي يتمكن الطالب من أداء المهارة بالشكل الأمثل، وان طلاب الكلية في جامعة الانبار عادة ما يترددون في أداء مهارة الاعداد ويظهر عليهم الشد والتوتر اثناء المحاولة مما يؤثر سلبا على درجة الدرس

العملي للامتحان ، ومن جهة أخرى عدم اتقان هذه المهارة يؤثر على المهارة اللاحقة وهي مهارة الضرب الساحق وتحقيق الهجوم الذي يحقق النقطة.

ويهدف البحث الى:

- ١- إعداد منهج مقترح باستخدام الاسترخاء وتنظيم التنفس لتطبيقه على العينة.
- ٢- معرفة تأثير المنهج المقترح في تنمية الصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الانبار.
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على اداء مهارة الاعداد بالكرة الطائرة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الانبار.

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة (المجموعتين المتكافئتين) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث وهم طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الانبار الدراسة الصباحية، وتم تحديد عينة بطلاب المرحلة الثانية الذكور للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤، وقد بلغ عددهم (٢٠) طالباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية بواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة.

وقد تم إجراء عمليتي التجانس والتكافؤ في المتغيرات التي يحتمل أن تؤثر في البرنامج وهي (الوزن والعمر والطول واداء مهارة الاعداد بالكرة الطائرة ومستوى الصحة النفسية)

جدول (١) يبين التجانس لأفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	س	وسيط	ع	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦٨,٣٥	١٦٩	٢,٤	-٠,٧٧
العمر	سنة	١٨,٤	١٨	١,٢	٠,٩١
الكتلة	كغم	٦١,٢١	٦٠	٤,٥	٠,٧٧

الجدول (١) يبين تجانس أفراد العينة في متغيرات الدراسة إذ انحصر معامل الالتواء للمتغيرات بين (١+ و ١-) مما يدل ذلك على أن الأفراد متجانسين في المتغيرات المذكورة بالجدول (١)

جدول (٢) يبين عملية تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المدروسة

المتغيرات	م. ضابطة		م. تجريبية		(ت) المحتسبة	الدالة
	س	ع	س	ع		
الصحة النفسية	٤١,٣٦	٣,٦٩	٤٢,٩٦	٤,٩٧	١,٣٦	غير دال
أداء الاعداد	٣,٦٥	٠,٨٥	٣,٧٨	٠,٩٦	١,٨٢	غير دال

الجدول (٢) يبين تكافؤ مجموعتي الدراسة في المتغيرات المدروسة مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في المتغيرات المدروسة.

٢-٣ الأجهزة والأدوات والوسائل الخاصة بجمع المعلومات المستعملة في البحث:

- المصادر والمراجع.
- شريط قياس.
- ميزان.
- جهاز حاسوب نوع لابتوب (dell)
- المقابلات الشخصية.
- الشبكة العنكبوتية (الانترنت)

2-4 الاختبارات المستعملة في البحث:

٢-٤-١ مقياس الصحة النفسية:

بعد اطلاع الباحثان على المقاييس المتوفرة التي تقيس متغير الصحة النفسية، ومنها مقياس محمد حسن علاوي وأسامة راتب، واسراء رزاق جبار، وبعد عرض المقاييس على الخبراء المختصين في مجال الاختبار والقياس وعلم النفس الرياضي، حول اختيار الأكثر ملائمة لقياس الصحة النفسية لدى الطلاب، تم إجماع الخبراء على اختيار مقياس (اسراء رزاق جبار)، والمتضمن (٢٢) فقرة لقياس الصحة النفسية، كما وجد الباحثان أن هذا المقياس أكثر شمولاً في قياس الصحة النفسية للطلاب.

٢-٤-١-١ وصف المقياس:

يتكون المقياس من (١٣) عبارة، ويقوم الطالب بالاستجابة على عبارات الفقرات باختيار خيار واحد من ثلاثة خيارات هي (نعم، أحياناً، لا) وتثبت لها الدرجات (٣، ٢، ١) تالياً وانحصرت الدرجة الكلية للمقياس بين

(٢٢ - ٦٦) وكان المتوسط الفرضي (٤٤)

- التسجيل:

تحسب الدرجة لمقياس الصحة النفسية لدى الطلاب افراد عينة البحث، وكلما اقتربت درجة هذه الدرجات من الدرجة العليا وقدرها (٦٦) والوسط الفرضي هو (٤٤) وكلما زادت الدرجة دل ذلك على تميز اللاعب بدرجة أكبر من سمة الصحة النفسية.

٢-٤-١-٢ الخصائص السيكومترية للمقياس:

- صدق المقياس

عرض الباحثان المقياس على مجموعة من السادة المتخصصين والخبراء في الاختبار والقياس وعلم النفس الرياضي وعددهم (٥) خبراء، وقد أكدوا على صلاحية استخدام المقياس.

- ثبات المقياس

تم استخراج معامل الثبات باستعمال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار للتأكد من ثبات المقياس، اذ قاموا بتطبيق مقياس الصحة النفسية على العينة الاستطلاعية المتألّفة من (٥) طلاب بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/١٥ وبعد مرور (١٣) يوم تم إعادة الاختبار عليهم، وقد كان معامل الثبات (٠,٨٧).

٢-٤-٢ قياس أداء الفني لمهارة الاعداد بالكرة الطائرة لأفراد العينة:

الهدف من الاختبار: تقييم الأداء الفني لمهارة الإعداد من خلال الأقسام الثلاثة للمهارة (التحضير، الرئيس، الختامي).

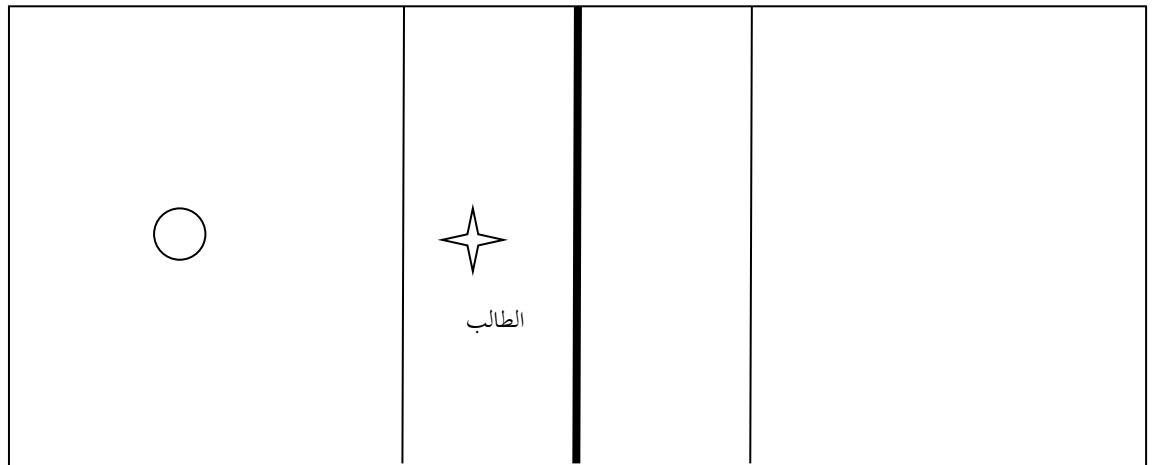
الأدوات المستعملة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة عدد (٣) استمارة تقييم معدة مسبقاً.

طريقة الأداء: يقوم الطالب المختبر بأداء مهارة الإعداد في المنطقة المحددة للإعداد، أي من المركز (٣) محاولاً أداء مهارة الإعداد بصورة صحيحة ولثلاث محاولات، بشرط أن لا تمس الكرة وجسم اللاعب الشبكة

أو عبوره ملعب المنافس، كما هو موضح بالشكل (١).

التسجيل: يقوم ثلاثة مقومين بتقييم المحاولات الثلاث لكل طالب مختبر، ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل مقوم علماً إن درجة التقييم النهائية لكل محاولة (١٠) درجات، مقسمة على أقسام المهارة الثلاثة، وهي (٣) درجات للقسم التحضيري و (٥) درجات للقسم الرئيس، و (٢) درجة للقسم النهائي ويختار بعدها أفضل درجة عن كل مقوم ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات، تستخرج الدرجة النهائية لكل طالب مختبر

ملاحظة: تم التقييم عن طريق التصوير و تم عرضه على الخبراء.



شكل (١) يبين أداء مهارة الاعداد بالكرة الطائرة

٢-٥ تنفيذ البحث:

- إعداد منهج الاسترخاء وتنظيم التنفس المقترح:

لأجل إعداد منهج الاسترخاء وتنظيم التنفس المقترح اتبع الباحثان الآتي:

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) إلى إن هناك أساليب متنوعة للاسترخاء العضلي هي:-

الاسترخاء التصوري (التخيلي)، الاسترخاء الذاتي، الاسترخاء التقدمي (التعاقبي)، استرخاء التغذية الراجعة الحيوية.

عند الباحثان إلى استخدام الأسلوبين ودمجهما في أسلوب واحد يجمع بين محاولة تغيير البيئة الواقعية للاعب والتي تساهم في الشد 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. وقد تمت الاستعانة بمجموعة من البرامج التي تم اعدادها سابقا لتدريب الاسترخاء منها المنهج الذي أعده أسامة كامل راتب ومحمد العربي شمعون وثناء بهاء الدين التكريتي وسليمان عباس سليمان ومؤيد منير كامل التميمي.

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

٢-٦ التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية يوم ١٥/١٠/٢٠٢٣ في القاعة الرياضية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار على عينة مكونة من (٥) طلاب كان الهدف من التجربة الاتي:

- تم تحضير مستلزمات الاختبار القبلي وتهيئة الفريق المساعد على واجباتهم.

- التعرف على المعوقات التي من الممكن ان تواجه الباحثان خلال التطبيق في الاختبار القبلي والبعدي.

- التعرف على المدة المطلوب لتطبيق المنهج المقترح للاسترخاء وتنظيم التنفس.

٢-١٧ الاختبار القبلي:

قام الباحثان بقياس مستوى الصحة النفسية عن طريق توزيع استمارة قياس الصحة النفسية بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١ وبعد ذلك تم قياس مستوى اداء الاعداد بالكرة الطائرة عن طريق تبليغ الطلاب بموعد الاختبار وتم التأكيد للطلاب بأنه امتحان فصلي عملي وذلك لتحفيز الطلاب وزيادة اهتمامهم بالامتحان

٢-٨ تطبيق منهج الاسترخاء وتنظيم التنفس المقترح:

بعد الانتهاء من الاختبار القبلي قام الباحثان بتطبيق المنهج التدريبي المقترح للاسترخاء على أفراد المجموعة التجريبية وذلك بتاريخ ٢٠٢٣/١١/٢ بواقع وحدتين تدريبية في الأسبوع لمدة شهرين، مدة الوحدة التدريبية الواحدة (١٧-٢٠) دقيقة، أي ان عدد الوحدات التدريبية (١٦) وحدة للاسترخاء وتنظيم التنفس، أما التدريب البدني فلم يتم التدخل فيه كونه عند مدرس المادة الباحثان لم يتدخل فيه، إن موقع تدريب منهج الاسترخاء كان بعد الدرس العملي، أي تم استخدامه للوصول الى التهدئة واستعادة الشفاء.

٢-٩ الاختبار البعدي

قام الباحثان بقياس مستوى الصحة النفسية عن طريق توزيع استمارة قياس الصحة النفسية بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢ وبعد ذلك تم قياس مستوى اداء الاعداد بالكرة الطائرة عن طريق تبليغ الطلاب بموعد الاختبار بأنه امتحان فصلي عملي لزيادة اهتمام الطلاب بالامتحان، تمت القياسات بالطريقة نفسها التي تمت في الاختبار القبلي.

٢-١٠ الوسائل الإحصائية: تم استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) لتحليل البيانات

٣- عرض ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض نتائج مستوى الصحة النفسية وأداء مهارة الاعداد بالكرة الطائرة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول (٣) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الصحة النفسية والأداء

المجموعات	القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	الدالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
المجموعة	الصحة النفسية	٤١,٣٦	٣,٦٩	٤٥,١٥	٣,٦٩	١,٥٤	٢,٢٦	غير معنوي
الضابطة	أداء الاعداد	٣,١٠	٠,٦١	٣,٦٧	٠,٤٢	٠,٦٢		غير معنوي

يبين الجدول (٣) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لأفراد عينة البحث ، إذ كانت قيمة الوسط الحسابي للصحة النفسية في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (٤١,٣٦) وبانحراف معياري (٣,٦٩) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (٤٥,١٥) والانحراف المعياري (٣,٦٩) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (١,٥٤) وهي قيمة أقل من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ،

أما الوسط الحسابي لأداء الاعداد بالكرة الطائرة في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (٣,١٠) وبانحراف معياري (٠,٦١) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (٣,٦٧) والانحراف المعياري (٠,٤٢) وبعد استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (٠,٦٢) وهي قيمة أصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق عشوائي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

٣-٢ عرض نتائج مستوى الصحة النفسية وأداء الاعداد بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدى:

الجدول (٤) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدى

المجموعات	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	الدالة
		ع	س	ع	س			
المجموعة	الصحة النفسية	٤٢,٦٩	٤,٩٧	٦٩,٢٤	٤,٩٨	٣,٨٤	٢,٢٦	معنوي
التجريبية	أداء	٣,٠٥	٠,٢	٦,١٥	٠,٤١	٣,٢٩		معنوي

وكانت قيمة الوسط الحسابي للصحة النفسية في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (٤٢,٦٩) وبانحراف معياري (٤,٩٧) أما في الاختبار البعدى فقد كان الوسط الحسابي (٦٩,٢٤) والانحراف المعياري (٤,٩٨) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدى ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (٣,٨٤) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

وكانت قيمة الوسط الحسابي لأداء الاعداد بالكرة الطائرة في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (٣,٠٥) وبانحراف معياري (٠,٢) أما في الاختبار البعدى فقد كان الوسط الحسابي (٦,١٥) والانحراف المعياري (٠,٤١) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدى ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (٣,٢٩) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

من الجدولين (٣ ، ٤) نلاحظ ان مستوى الصحة النفسية والأداء للإعداد العالي بالكرة الطائرة قد تطورت عند المجموعة التجريبية بتأثير البرنامج المقترح للاسترخاء وتنظيم التنفس ، ويعزو الباحثان هذه النتائج إلى أهمية البرنامج المستخدم للاسترخاء وتنظيم التنفس في الجانب الرياضية والذي أدى الى "خفض مستوى التوتر العالي بالكرة الطائرة الى مستوى السيطرة بصورة ايجابية وتقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي والعودة الي نقطة الاتزان وان استخدام تقنيات الاسترخاء وتنظيم التنفس في الفترات البينية التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك ازالة التوتر في المجموعات العضلية المحددة في اثناء المباريات والمدخل الى الاسترجاع العقلي للاستراتيجيات ما قبل المنافسات من خلال التصور

العقلي الإيجابي وإزالة التوتر الناجم من الضغط النفسي. وان التدريب المنتظم للاسترخاء قد يؤدي الى زيادة في كفاءة الجهاز التنفسي والرئتين وعمليات الايض واعادة بناء مصادر الطاقة التي تم استهلاكها في اثناء الاداء والتدريب كي تصل الى أكثر من المستوى الاول وهذا ما يسمى التعويض الزائد، اذ " ان الأداء البدني يؤدي الى زيادة في كفاءة عمليات الايض واعادة بناء مصادر الطاقة التي تم صرفها خلال اداء التدريب لتصل أكثر من المستوى الاول.

٣-٣ عرض نتائج قياس مستوى الصحة النفسية واداء الاعداد بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ومناقشتها:

الجدول (٥) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين البعديتين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحتسبة	الدالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الصحة النفسية	٤٥,١٥	٣,٦٩	٦٩,٢٤	٤,٩٨	٣,٥٨	معنوي
اداء	٣,٦٧	٠,٤٢	٦,١٥	٠,٤١	٥,٥٥	معنوي

يبين الجدول (٥) نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ كانت قيمة الوسط الحسابي للصحة النفسية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (٤٥,١٥) وبانحراف معياري (٣,٦٩) اما المجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي (٦٩,٢٤) والانحراف المعياري (٤,٩٨) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (٣,٥٨) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٠١) عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ،

وكانت قيمة الوسط الحسابي لإداء الاعداد بالكرة الطائرة في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (٣,٦٧) والانحراف المعياري (٠,٤٢) اما المجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي (٦,١٥) والانحراف المعياري (٠,٤١) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٥,٥٥) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٠١) عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

ويعزو الباحثان هذا التطور في المتغيران الصحة النفسية والاعداد بالكرة الطائرة الى فاعلية تدريبات الاسترخاء وتنظيم التنفس الذين أديا إلى زيادة ثقة الطالب بنفسه كون ان الطالب عندما يتوتر تقل عنده الاحساس بالمحيط الذي يعيش فيه وكذلك تركيز انتباهه مما يقلل لديه ثقته بنفسه ، اما اذا كان غير متوتر وهادئ ومسترخي فإنه يستطيع ان يدرك المحيط بشكل افضل مما يزيد ثقته بنفسه ، وكذلك فان تمرينات الاسترخاء وتنظيم التنفس 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 اداء الاعداد بالكرة الطائرة وبملاحظة الفرق بالأوساط الحسابية نجد ان هناك تحسن والسبب هو ان طبيعة تدريس فعاليات الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار هي تحديد مدة محددة لكل فعالية وبالتالي لم يكن هناك وقت كاف للتدريب على مهارة الاعداد بالكرة الطائرة للوصول الى تطوير اداء بما يكفي ، ويرى محمود عبد الفتاح عن هلمان (helman) ان هذا الشكل من الأداء يفيد كثيرا في تنشيط وتنبيه ومعاونة أجهزة الجسم الداخلية على أداء وظائفها بأفضل وجهة.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- البرنامج المقترح للاسترخاء وتنظيم التنفس دور إيجابي في الصحة النفسية واداء الاعداد بالكرة الطائرة للطلاب.
- ٢- وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الصحة النفسية ولصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- وجود فروق إحصائية في بين الاختبارين البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اداء الاعداد بالكرة الطائرة للطلاب ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-٢ التوصيات:

- ١- على مدرسي فعاليات الكرة الطائرة الاستفادة من تدريبات الاسترخاء وتنظيم التنفس كونها تساعد الطالب في زيادة الصحة النفسية وتطوير اداء بشكل أفضل.
- ٢- اجراء المزيد من البحوث والدراسات للتعرف على طبيعة تلك الدراسة على باقي فعاليات العاب الكرة الطائرة.
- ٣- اجراء بحوث فعاليات والاعاب اخرى وتحديد متغيرات نفسية اخرى كالمسماة الشخصية والرضا النفسي او الدافعية.

المصادر

- حبش، حيدر ناجي .(2002). الاسترخاء الذاتي والتخيلي وأثره في خفض الاستثارة الانفعالية وأداء لفعالية ١٠٠م عدوا، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة القادسية.
- حسين، م .(2021). أثر برامج الاسترخاء والتنفس العميق في تحسين الصحة النفسية . مجلة الدراسات النفسية والاجتماعية، ١٥(٢)
- راتب، أسامة كامل .(2000). تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي ، ط ١. القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل .(2004). النشاط البدني والاسترخاء: مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة . القاهرة: دار الفكر العربي.
- الزبيدي، أ. (٢٠٢٣). الصحة النفسية وأدائها في الرياضات الجماعية: دراسة تطبيقية على طلاب التربية الرياضية .مجلة البحوث الرياضية المعاصرة، ١٩(3)
- السويفي، أحمد مصطفى .(1981). تأثير برنامج لتمارين الاسترخاء على بعض المتغيرات النفس جسميه ومستوى الأداء لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة حلوان.
- عبد الله، س. (٢٠٢٠). دور تقنيات التنفس في تحسين الأداء الرياضي لطلاب التربية البدنية . مجلة البحوث الرياضية، ٢٨(1)
- العلي، ن. (٢٠٢٢). أثر برامج الاسترخاء في تحسين أداء المهارات الحركية للرياضيين: دراسة حالة على لاعبي الكرة الطائرة .مجلة العلوم الرياضية التطبيقية، ١٢(6)
- الكبسي، ف. (٢٠٢٢). التدريب العقلي في الكرة الطائرة: أثره على الأداء المهاري والصحة النفسية للرياضيين .مجلة التدريب الرياضي، ١٠(4)
- الهرهوري، علي بن صالح .(1994). علم التدريب الرياضي .بنغازي: منشورات جامعة قازيونس.
- يوجندرا، شري .(1988). اليوغا تطيل عمرك (تعريب محمد روجي البعلبكي). بيروت: دار العلم للملايين.

ملحق (١) يوضح منهج الاسترخاء وتنظيم التنفس المقترح المستخدم في الدراسة

أريدك الآن 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) (تمارين تنظيم التنفس تبدأ بتعليم عادات التنفس الصحيحة ثم زيادة عمق التنفس العميق جداً بالتوقيت)

ويتم هذا النوع بأخذ شهيق مع العد ٤،٣،٢،١ عقلياً حسب حركات النبض- ثم يحجز الهواء نصف العد ٢،١ ويطرد هواء الزفير حسب نفس العدد ٤،٣،٢،١ وب نفس 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 (١٠) 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 الآن أريد أن تتنفس ببطء وانتظام وعند زفيرك اطرّد كل التوتر الموجود، تنفس بصوت مسموع إذا أردت وألان دع فكرك يرتخي، حاول أن تريح شفتيك ولسانك. أنت الآن تشعر بالاسترخاء في عضلات وجهك

أحسنّت لقد قمت بعمل جيد حيث إنك قد أرحت الجزء العلوي من جسمك، وألان أريدك أن ترتخي جميع العضلات التي تحمل رأسك، تنفس ببطء، ولكي تتخلص من التوترات في رأسك، أرخ كتفك 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 أن 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 أنه 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، ألام جاء دور ذراعاك اليسرى، حاول أيضاً التركيز على عضلة الذراع اليسرى وأمرها أن ترتخي. وبعدها أرخ الجزء الخلفي من الذراع

الأيسر وتخيّل 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 تماما وبالتساوي.

والآن جاء دور الصدر والقفص الصدري، خذ نفسا عميقا وعندما تزفر دع صدرك ينزل تدريجيا، اعملها مرة ثانية ودع كل التوترات تخرج مع الزفير ثم أرخ عضلات معدتك وصدرك وجوفك البطني دعها ترتاح وترتخي تدريجيا وها هي الفرصة الحقيقية للإحساس وكأنك لا تملك عظام، أرخ المنطقة البطنية عندها ستشعر بثقل 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 فأنك 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 وتخيّل بأنك لا تملك 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.

والآن بقي لنا الرجلان والخصدان، والكاحلان والساقان والأصابع لنريحها، أمر عضلات فخذك الأيمن إن تستريح وتخيّل عدم وجود عظام في رجلك اليمنى، دعها تسلط ثقلا على الأرض، تنفس ببطء وعندما تزفر ارتخي، والآن دعنا نذهب إلى عضلات الساقين، أرخها فقط وعندها ستحس بثقل 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، والآن ساقك الأيسر والعضلات المرتبطة به، أرخها لدرجة إنك تحس فقط وكأن اللحم معلق على العظام، وبعد هذا أرخ كاحلك وقدمك الأيسر، ومنذ الآن يجب أن تكون كلتا قدميك عديمتي الوزن على الأرض، أنتم الآن قريبين جدا من عتبة النوم ولكن أريدك أن تبقى متيقظا كفاية مع استمرارية الشعور بالراحة وافرحة.

خذ شهيقا عميقا، وزفيرا بطيء.... شهيقا عميقا، وزفيرا بطيء.... أنت الآن 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.

تخيّل نفسك في مكان جميل تود إن تكون فيه ((هنا نخترنا 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 (٢) يبين مقياس الصحة النفسية المستخدم بالبحث

عزيزي الطالب

بين يديك مجموعة من الفقرات التي من الممكن ان تواجهك خلال اداء الواجبات الرياضية في كافة المهارات والفعاليات
الرياضية نرجو منك قراءة كل فقرة بدقة ووضع اشارة () امام الفقرة التي تراها تناسبك والتي تعبر عن رأيك مع عدم ترك اي فقرة
بدون اجابة علما انه لن يتم الاطلاع على اجابتك سوى الباحثان وليس هناك اجابة خاطئة واخرى صحيحة انما هي اجابة تعبر
عن رأيك، شكري وتقديري لتقديم عونكم
الملاحظات

- لا داعي لذكر الاسم
- ليس هناك وقت محدد للإجابة
- عدم ترك اي عبارة بدون إجابة
- لا تضع علامتين امام الفقرة

ت	الفقرات	نعم	لا	احيانا
١	أنفق كثيرا" من المبالغ لشراء التجهيزات الرياضية ذات الجودة العالية			
٢	انا دقيق في الالتزام بالتعليمات التي من شأنها وقايتي عند الاداء			
٣	أجد نفسي اراجع المهارات التي قمت بها مرارا" رغبة مني			
٤	اشعر بعدم استطاعتي على اداء المهارات الرياضية عندما اكون متعبا جسميا			
٥	احافظ دائما على لياقتي الجسمية			
٦	استسلم او أجد صعوبة في تنفيذ فعالية الوثب العالي او بعض المهارات الرياضية			
٧	اشعر بالخوف دائما من الاصابة عند تنفيذ اي مهارة رياضية			
٨	أتردد دائما عندما يطلب مني المدرس تنفيذ فعالية الوثب العالي			
٩	أشعر أن ممارسة الرياضة تجلب لي السعادة			
١٠	استمتع كثيرا" عندما يكون انجازي للفعالية يثير اهتمام الآخرين			
١١	أتعامل بصدق مع جميع الطالبات وبدون استثناء			
١٢	احلم " بأنني سوف أصبح لاعب منتخب او نادي في المستقبل			
١٣	لا أخاف الأداء الرياضي عنما تكون عارضة الوثب العالي مرتفعة			
	لا اخاف الاداء الرياضي فوق اماكن عالية ومرتفعة			
١٥	سعادتي كبيرة عندما احقق انجاز عالي في اي فعالية			
١٦	اذكر الله كثيرا" عندما اكون في منافسة او بطولة			
١٧	أتمسك بالقوانين والأنظمة الرياضية			
١٨	أشعر بالتعب والإرهاق بعد الانتهاء من تنفيذ الدروس العملية			
١٩	أشعر بالغثيان عندما أؤدي فعالية رياضية تتطلب الدوران			
٢٠	اكون متواضعا في جميع المواقف الرياضية			
٢١	تساعدني قدراتي الرياضية على حل كل المشاكل الرياضية التي تواجهني في الرياضة وعند الاداء			
٢٢	لدي السيطرة على انفعالاتي عنما أخطأ في تنفيذ المهارات الرياضية			