

## تأثير تمرينات التهدئة بالألوان والتصور العقلي في خفض قلق المنافسة وبعض المتغيرات الوظيفية (لدى لاعبي منتخب ناشئين - خماسي / تربية الرصافة الثانية) 2017 م

م. د زينة خالد جاسم      م.م الهام علي حسون      م. د خنساء صبري

### ملخص البحث

تشتمل الدراسة عدة ابواب :- يشمل الباب الاول اهمية النواحي النفسية للرياضي ومدى تأثير بعض هذه المشاكل النفسية الخاصة بالإنجاز في المنافسات الرياضية وكذلك الاعباء النفسية التي تصاحب هذه المرحلة من حالات قلق نفسي اثناء فترة المنافسة الرياضية في البطولات بالتالي التأثير على الطاقة النفسية للاعب ، لذا استخدمت الباحثة تمرينات التنفسية والتصور العقلي باستخدام الالوان باعتبار اللون ذو تأثير سيكولوجي على وظائف اعضاء الجسم وكذلك الحالات الانفعالية للإنسان وكذلك تأثير تلك الالوان على المحيط الخارجي المنعكس على نفسية اللاعب ومن اهم الالوان التي ارتأت الباحثة الدراسة حولها كرة الخماسي للناشئين / تربيات ،لما لهذه الفئة من اهمية من النواحي العمرية والرياضية والنفسية على الانجاز ، اما أهداف البحث :

- التعرف على درجة قلق المنافسة عند لاعبي منتخب الناشئين كرة القدم في التربية /الرصافة الثانية

- التعرف على نتائج اختيار الالوان كمؤشر لميول اللون عند عينة البحث.

- معرفة تأثير تمرينات التهدئة النفسية باستخدام الالوان في اخفض قلق المنافسة وبعض المتغيرات الوظيفية لدى عينة البحث

### Abstract

The current study is looking at several sections, which includes the first section to the psychological aspects of the athlete And the extent of the impact of some of these psychological problems of achievement in sports competitions as well as the psychological burden that accompany this stage of mental anxiety during the period of competition in sports championships, therefore, the impact of the psychological capacity of the player Therefore, the researcher used respiratory exercises and mental perception using colors as a color with a cyclic effect on the functions of the body organs as well as the emotional states of the person as well as the effect of those colors on the external environment reflected on the psyche of the player and one of the most important games that the researcher studied around the quintet As for this category of importance of age, sports and psychological achievement, the objectives of the research:

- Identify the degree of concern of competition in the players of the national football team in education / Rusafa II

- Identify the results of color selection as an indicator of color trends in the research sample.

- Know the effect of psychological calm exercises using colors in the least concern of competition and some functional changes in the sample of the research

The research hypotheses

1- There are no statistically significant differences between the tribal and remote tests for the effect of psychological calm exercises using colors to the degree of concern among the players of the junior football team in education / Rusafa II.

2- There are no statistically significant differences between the tests and the multiplication of the impact of psychological calm exercises using colors in the achievement of the sample research.

The Part III: Looking on research methodology and procedures field as the researcher used the experimental method as well as the research sample football team chose five junior / Directorate of Education / Alarzavh second, also conducted tests on the sample and the program used by exercises psychological calm color Bhdha conducted posttest For anxiety and some functional tests.

The researcher also came out with some statistical results that were analyzed and discussed in section four. Based on these results, the researcher came out with a set of important conclusions and recommendations for the study.

## 1- مقدمة:

يعتبر الوصول الى درجة من التقدم والمستوى العالي للرياضي من الامور المهمة التي لا يمكن تحقيقها الا بعد ان يخضع الرياضي الى البرنامج الرياضي التدريبي الكامل من كل النواحي سواء ( بدنية ، نفسية ) باعتبارهما عاملا مهما ومساعدوا وكذلك اساسيا للوصول الى نتائج عالية وتحقيق انجازا في الفعاليات الرياضية كافة ، لهذا فان الرياضي في حاجة مستمرة للسيطرة النفسية قبل واثاء وكذلك بعد المنافسة الرياضية ، كذلك تزداد هذه الحاجة كلما اقترب وقت المنافسة اذ يتطلب الاداء تركيزا وجهدا عقلي اكبر قبل المنافس هاذ يكون اللاعب تحت ضغط القلق والخوف من النتائج وكذلك بعض الاحيان ما يدور داخل المنافسة من تأثيرات هذا سوف يؤثر على اللاعب بشكل سلبي من الناحية البدنية والنفسية والفسولوجية بالتالي هذه المواقف ذات ارتباط مباشر بنتائج المنافسة ، اذ يناط الامر السيطرة على المواقف الانفعالية المتغيرة والمرتبطة بنتائج الفوز والفشل لدى اللاعب ، بالتالي يجب ان يكون هناك وسائل وبرامج معدة خصيصا التهدئة والتقليل من القلق واستخدام طرق تعمل على رفع الطاقة النفسية للاعب ، وهذا جزء من الاعداد النفسي للاعب لان القلق يخلق عدم توازن بين ما يدركه الرياضي بالمطلوب منه وما يدور له بالنسبة لاستعداداته وقدراته .

ونظرا للتقدم في المفاهيم الحديثة في علم النفس الرياضي التي ساهمت في السيطرة النفسية للاعبين استخدمت الباحثة لمعالجة قلق المنافسة باستخدام تمارينات التنفس والتصور العقلي بالألوان باعتبارها ذات تأثير سيكولوجي على اعضاء الجسم واحساسه ومن الطرق المهمة في التأثير على انفعالات الاشخاص وكذلك يساهم في قدرة اللاعب في تغير المحيط الذي يعيش فيه ويضاعف انتاجه واداءه ويعزز قدرته النفسية، اضافه الى التطور الذاتي والحيوية والتكامل الجسدي والعاطفي والعلي والنفسي.

من هنا جاءت اهمية البحث في ان يجب ان ندرس حياة اللاعب من نواحي اعم وأشمل وتجهزه من كافة النواحي بطريقة اعم واشمل بالتالي الوصول بالمتغيرات النفسية والجسمية الى حالة قريبة من الطبيعية والقدرة على تخفيف من حدة القلق للمنافسة.

### **مشكلة البحث**

ان في ضل التقدم والتطور في المجال الرياضي وظهور الأجهزة والادوات الحديثة في المناهج التدريبية بغية اوصول اللاعبين والفرق الرياضية الى افضل مستويات في المنافسات ، لهذا نلاحظ اغفال في مجالات التدريب لبعض المتغيرات التي تحقق اهدافهم التي يسعى المدرب الى تحقيقها في المنافسات وذلك في ابتكار وسائل نفسية تساعد علم التدريب الرياضي الحديث ،لهذا يتطلب الاعداد للمنافسة استعدادا نفسيا لكي يتمكن الرياضي التغلب على الفريق الخصم في كافة البطولات ، اذ يتعرض الرياضي الى درجة من القلق خوفا من المنافسة وكذلك يتزامن مع هذه الحالة النفسية لديه تأثير على بعض المتغيرات الوظيفية هذا قد يؤثر على النتائج النهائية للمنافسة ، لذا اعتمدت الباحثة الى اعداد برنامج تهدئة نفسية باستخدام الالوان يتضمن احد الاساليب المهمة والتقنيات العلمية الحديثة بما في ذلك الوان ملابس اللاعبين - الزملاء - المنافسون - الوان ارضية الملاعب وبما يحيط به ( كجزء من الامور المهمة التي تؤثر في احداث المنافسة ، لهذا نجد الالوان قد تؤثر في تقليل القلق النفسي على انجاز اللاعب وكحل لهذه المشكلة ، من هنا ساهمت الباحثة في محاولة الحد من قلق المنافسات الرياضية وذلك باستخدام الالوان بالبرامج التدريبية لتقليل القلق من خلال استخدام تمارينات التهدئة الالوان بالتالي تحقيق افضل انجاز رياضي .

### **اهداف البحث**

1- التعرف على درجة قلق المنافسة عند لاعبي منتخب الناشئين كرة القدم في التربية /الرصافة الثانية

2- التعرف على نتائج اختيار الالوان كمؤشر لميول اللون عند عينة البحث.

3- معرفة تأثير تمارينات التهدة النفسية باستخدام الالوان في اخفض قلق المنافسة وبعض التغيرات الوظيفية لدى عينة البحث

### فروض البحث

1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير التمارينات التهدة النفسية باستخدام الالوان بدرجة القلق لدى لاعبي المنتخب للناشئين كرة القدم في التربية /الرصافة الثانية.

2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير تمارينات التهدة النفسية باستخدام الالوان في الانجاز لدى عينة البحث.

### 2-اجراءات البحث الميدانية

#### 2-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة المراد دراستها.

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته

اختارت الباحثة مجتمع البحث وهم لاعبين المنتخب لكرة القدم - خماسي في وزارة التربية / الرصافة الثانية، والبالغ عددهم (14) لاعب، اما عينة البحث فقد اشتملت (10) لاعبين اختيرت بطريقة عشوائية بلغت النسبة المئوية 71.42% اما عينة التجربة الاستطلاعية بلغت (4) لاعبين كرة القدم خماسي في منتخب الناشئين / تربية الرصافة الثانية.

#### 2-3 الأجهزة وادوات جمع المعلومات

##### 2-3-1 الأجهزة المستخدمة في البحث

- ساعة الكترونية لقياس الزمن
- جهاز لقياس ضغط الدم
- المحرار الطبي لقياس درجة حرارة الجسم

##### 2-3-2 الادوات المستخدمة بالبحث

- المصادر والمراجع العلمية
- استمارة استبانة لقياس قلق المنافسة
- اشربة ملونه
- تيشيرتات ملونه
- كامرة تصوير ( suny )
- حاسبة الكترونية (del)
- مسدس إطلاق

- فريق مساعد \*

## 2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث

### 2-4-1 اختبار قلق المنافسة

بعد اطلاع الباحثة على المصادر والمراجع ذات الصلة بموضوع البحث قامت الباحثة باختبار قلق المنافسة \*\* لغرض قياس درجة القلق لدى عينة البحث، وهو عبارة عن استمارة تتكون من (15) عبارة منها (10) عبارات لقياس سمة القلق للمنافسة الرياضية، و (5) عبارات تم وضعها لمحاولة اخفاء الصدق الظاهري للاختبار، اي عدم اعطاء اللاعب الرياضي فكرة واضحة عن وجهة الاختبار وبالتالي امكانية الاقلال من تحيز استجابات اللاعب الرياضي على العبارات العشرة الاساسية للاختبار.

يقوم اللاعب باستجابة على<sup>1</sup> جميع عبارات الاختبار طبقا لمقياس ثلاثي التدرج (نادرا، احيانا، غالبا)

### 2-4-3 الاسس العلمية للاختبار

#### 2-4-3-1 الصدق

يعد الصدق من المؤشرات والمفاهيم الأساسية المهمة في تقويم أدوات القياس، والمقياس الصادق " هو المقياس الذي ينجح في قياس ما وضع من آجلة" (علاوي:1998: 241) ولغرض التحقيق من صدق المقياس قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وبذلك تحقق صدق المحتوى حيث بتحقيق هذا النوع من الصدق بالاعتماد لا راء الخبراء والمختصين\* في المجال الذي يحاول قياسه وقد حصلت الباحثة على نسبة اتفاق 100%.

#### 2-4-3-2 الثبات

استخدم التجزئة النصفية بلغ (0.864) بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون بلغ معامل الثبات (0.927)

### 2-4-5 الاختبارات الوظيفية

- اختبار قياس ضغط الدم

- اختبار قياس درجة الحرارة

- اختبار قياس النبض

\* (الفريق المساعد / الكابتين مؤيد عمران - منتخب كرة القدم خماسي / م.د. خنساء صبري - مشرف فريق )  
\*\* محمد حسن علاوي ؛ الاختبارات النفسية للرياضيين :مصر ، القاهرة ،جامعة حلوان، ط1، 1998، ص241-249.

## 2-5 اجراءات البحث الميدانية

### 2-5-1 التجربة الاستطلاعية

لغرض تلافي الصعوبات والمعلومات التي قد تواجه عمل الباحث ولدقة العمل اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية الاحد المصادف يوم 2 / 1 / 2017.

### 2-5-2 التجربة الرئيسية

#### 2-5-2-2 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية على افراد عينة البحث وبلغ عددهم (10) لاعب، في يومي الاثنين والثلاثاء المصادف 3-4 / 1 / 2017، الساعة التاسعة صباحا لجميع الاختبارات الوظيفية واختبارات قلق المنافسة على التوالي.

#### 2-5-2-3 تمارين التهدئة النفسية

تم استخدام برنامج التهدئة النفسية باستخدام الالوان<sup>1</sup> بعد اجراء بعض التعديلات عليه وفقا للعينة الطبق عليها البرنامج ، وذلك وفقا لميول اللاعبين للالوان ، كما توضحت الجوانب السلبية والايجابية لبعض الالوان التي لا يرغب اللاعبون لها لغرض الوصول بالرياضي الى الياحاء الفكري لبعض الجوانب السلبية والايجابية للالوان لدى لاعبي منتخب كرة القدم خماسي لغرض بناء منهج متكامل بجميع الجوانب ، احتوى البرنامج على تمارين التصور العقلي والنفسي باستخدام الالوان ، وتم تطبيق البرنامج لمدة اربعة اسابيع وحدتين في الاسبوع وكل وحدة تدريبية تتضمن مجموعة من تمرينات التصور العقلي والنفسي باستخدام الالوان وزمن كل وحدة ( 30 ) دقيقة علما ان برنامج التهدئة النفسية يطبق في نهاية الوحدة التدريبية .

#### 2-5-4 الاختبارات البعدية

اجريت الاختبارات البعدية على جميع افراد العينة لجميع الاختبارات وبنفس الظروف المكانية والزمانية في يومي الاحد والاثنين بتاريخ 19 و 20 / 2 / 2017.

### 2-6 الوسائل الإحصائية استخدمت الباحثة الوسائل التالية الحقيبة الإحصائية spss

## 3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتناول هذا الباب عرض النتائج لاختبار القلق النفسي والاختبارات الوظيفية لأفراد عينة البحث التجريبية

### 3-1 عرض نتائج اختبار القلق النفسي القبلي والبعدي في متغيرات البحث التجريبية

جدول (1)

| المتغيرات  | الاختبار القبلي |       | الاختبار البعدي |       | س ف | ع ف   | قيمة ت * | الدلالة الاحصائية |
|------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----|-------|----------|-------------------|
|            | س               | ع     | س               | ع     |     |       |          |                   |
| ضغط عالي   | 13              | 0.459 | 12.2            | 0.341 | 0.8 | 0.413 | 6.153    | معنوي             |
| ضغط واطي   | 7.4             | 0.843 | 7.6             | 0.516 | 0.7 | 0.682 | 3.255    | معنوي             |
| نبض        | 82.3            | 4.888 | 78              | 3.981 | 4.3 | 3.124 | 4.356    | معنوي             |
| درجة حرارة | 36.6            | 0.511 | 36.7            | 0.483 | 0.1 | 0.442 | 0.719    | غير معنوي         |
| قلق نفسي   | 28.6            | 2.502 | 25.4            | 1.841 | 3.2 | 1.656 | 6.118    | معنوي             |

\* بلغت قيمت ت الجدولية (1.833) تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 9 .

من خلال النتائج المبينة بالجدول (1) نلاحظ هنالك فروق بين الاوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (الضغط العالي) هو 13 وانحراف معياري 0.459 بينما قيمة الوسط الحسابي 12 و 0.341 في الاختبار البعدي وقد تم استخدام ( t ) للعينات المترابطة لغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاوساط الحسابية والقبلي والبعدي تبين ان قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الاوساط الحسابية للضغط العالي (0.8) بانحراف 0.413 وبلغت قيمة ( t ) المحسوبة 6.153 ، ولما كانت قيمة t المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة ( 1.833 ) ودرجة حرية 0.05 فان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

كما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (الضغط الواطي) هو 7.4 وانحراف معياري 0.843 بينما قيمة الوسط الحسابي 6.7 وب انحراف 0.516 في الاختبار البعدي وقد تم استخدام ( t ) للعينات المترابطة لغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاوساط الحسابية والقبلي والبعدي تبين ان قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الاوساط الحسابية للضغط الواطي (0.7) بانحراف 0.682 وبلغت قيمة (t) المحسوبة 3.25، ولما كانت قيمة t المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية فان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

كما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (النبض) هو 82.3 وانحراف معياري 4.888 بينما قيمة الوسط الحسابي 78 وبانحراف 3.981 في الاختبار البعدي وقد تم استخدام ( t ) للعينات المترابطة لغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاوساط

الحسابية القبلية والبعديّة تبين ان قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الاوساط الحسابية للضغط النبض (4.3) ب انحراف 3.124 وبلغت قيمة (t) المحسوبة 4.356، ولما كانت قيمة t المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية فان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

كما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (درجة الحرارة) هو 36.6 وانحراف معياري 0.511 بينما قيمة الوسط الحسابي 36.7 وانحراف 0.483 في الاختبار البعدي وقد تم استخدام (t) للعينات المترابطة لغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاوساط الحسابية القبلية والبعديّة تبين ان قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الاوساط الحسابية درجة الحرارة (0.1) بانحراف 0.442 وبلغت قيمة (t) المحسوبة 0.719، ولما كانت قيمة t المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية فان الفرق غير معنوي ولصالح الاختبار القبلي.

كما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (القلق النفسي) هو 28.6 وانحراف معياري 2.502 بينما قيمة الوسط الحسابي 25.4 وانحراف 1.841 في الاختبار البعدي وقد تم استخدام (t) للعينات المترابطة لغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاوساط الحسابية القبلية والبعديّة تبين ان قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الاوساط الحسابية درجة القلق (3.2) بانحراف 1.656 وبلغت قيمة (t) المحسوبة 6.1188، ولما كانت قيمة t المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية فان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

## 2 مناقشة نتائج اختبار متغيرات البحث التجريبية

اظهرت نتائج الاختبارات الوظيفية ان هناك فروقا بين الاوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي لدى عينة البحث، اذ ان هناك فروق معنوية لنتائج الاختبار للضغط (العالي والواطي) لصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثة ذلك بسبب تأثير تطبيق التمرينات المطبقة بالبحث واستخدام الالوان وذلك لان اللون (له تأثير سيكولوجي خاص بوظائف اعضاء الجسم مثلا اللون الاخضر ذات طبيعة منعشة ومهدئة فيقلل من تعب الاعصاب اما اللون الاصفر يقوي الجهاز العصبي وقادر على تهدئة بعض الحالات العصبية) (حمودة: 1981: 59).

وهذا جعل تأثير الالوان والتمارين التهدة ذات تأثير على درجة الضغط مما ادى معنوية

الفروق بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي.

اما معنوية الفروق بالنسبة لاختبار درجة النبض لصالح الاختبار البعدي تعزو الباحثة ذلك الى اثر البرنامج المستخدم للعينة وكذلك خبرة اللاعبين في كيفية استغلال الخبرة مع المثيرات المستخدمة من تمرينات على عمل القلب ( فعند الجهد ترتفع نبضات القلب بالمقابل يزداد الناتج القلبي لكن بالرغم من ذلك فان ذلك يتوقف على درجة القلق عند اللاعبين بالمنافسة وهنا تتدخل خبرة اللاعب في السيطرة على درجة القلق النفسي والمحافظة على درجة القلق

بالتالي التوازن بعمل الاجهزة الوظيفية فيصبح هناك توازن بالناحية النفسية والوظيفية للجسم فيؤدي اللاعب بشكل اعم واشمل) .

كما تعزو الباحثة الفروق الغير معنوية لدرجة حرارة الجسم لأفراد العينة قبل المنافسة الى ان هناك ارتباط وثيق بين درجة الحرارة للجسم والاداء قبل المنافسة اي ما تسمى بالحمى النفسية بالنسبة للاعبين وقد ترتفع درجة الحرارة بسبب اداء التمارين اي ارتفاع اللياقة البدنية بالتالي ترتفع درجة الحرارة بشكل دائم ، كما ان المنافسة الرياضية امر مهم وضروري لكل نشاط رياضي لأنها الموقف الوحيد لإظهار نتيجة الجهد التدريبي للاعب وهذا قد يكون لساعات او لدقائق او قد يرتبط بالتفكير بنتيجة المنافسة وعدم السيطرة على درجة حرارة الجسم في مواقف القلق والتفكير في ضرف المنافسة في موقف ما .

اما الفروق المعنوية في اختبار قلق المنافسة لصالح الاخبار البعدي لأفراد عينة البحث فهذا يدل على تطور افراد عينة البحث في التوازن النفسي والسيطرة على القلق بالنسبة للمنافسة عن طريق التمارين التهدئة والاسترخاء المطبق على العينة وكذلك فهم حالة اللاعب والتركيز على ما يثير اللاعبين قبل المنافسة او اثناء اداء التمرينات مما تعكس نفسية اللاعب وما يعاناه لهذا فان الحالة المعرفية بتأثير الالوان الايجابية مع التصور العقلي من قبل الباحثة والمنعكس في الوحدة التدريبية على حالة اللاعب النفسية ساهمت في التقليل من درجة القلق النفسي للاعبين ( فمجرد التفكير او التصور لمدة ثوان مع اللون المحبب لديهم يحدث احساس ينتج بأفكار تريحنا وتطمئننا فمثلا اللون الازرق هو لون السماء ، منعش قادر على خلق اجواء خياليه ويساعد على تقليل التوتر النفسي والعضلي وتهدئة النفس اما اللون الفيروزي يبعث الهدوء والسكينة والشعور بالاسترخاء ويقلل من الضغط النفسي والقلق ) (حمودة:1987: 64) ، كما يشير (اسامة كامل راتب ) الى ان درجة الاستثارة لدى الرياضيين في مواقف المنافسة الرياضية المرتفعة تشير الى شدة القلق وضعف المقدرة للرياضي عل الضبط النفسي والسيطرة والتحكم في ادائه . (صن:1991: 11)

اضافة مما تقدم فان الباحثة تشير الى تأثير الالوان والتصور العقلي والتمرينات التهدئة المستخدمة بالبرنامج من التأثير الواضح على افراد العينة ودرجه المساهمة في التوازن النفسي والجسدي والسيطرة على درجة القلق نوعا ما ، اي ان (الالوان أحد منافع التنفس الاساسية وكذلك مفعولها المهدئ والمنشط والتحكم بالاضطرابات وكذلك التنفس العميق لجهاز القلب)

### **3- الخاتمة:**

اثرت تمرينات التهدئة باستخدام الالوان في التوازن والاستقرار النفسي للاعبين مما ادى الى معنوية الفروق بالاختبارات الضغط لأفراد العينة. اثرت تمرينات التهدئة بالالوان والتصور

العقلي في تكيف عمل القلب والسيطرة على النبض. عدم معنوية الفروق بالاختبارين في اختبار درجة حرارة الجسم ولصالح الاختبار القبلي. اثرت تمارين التهدة في استقرار العامل النفسي للاعب مما ادى على السيطرة على درجة القلق لديه.

#### المصادر العربية

- اسامة كامل راتب؛ الاعداد النفسي للناشئين دليل للإرشاد والتوجيه المدربين الاداريين، اولياء الامور (القاهرة، دار الفكر العربي، 2007).
- خنساء صبري: تأثير تمرينات التهدة والتصور العقلي للألوان على مظاهر التوتر النفسي وبعض المتغيرات الوظيفية وانجاز للعبى عدو 200م، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 2009.
- محمد حسن علاوي؛ الاختبارات النفسية للرياضيين: مصر، القاهرة جامعة حلوان، ط1، 1998، ص241-249.
- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص183.
- هارود دو روئي صن؛ اسرار العلاج بالألوان، ترجمه: فائن صبح وسيلفا مقل: (بيروت، لبنان، دار الفراشة للطباعة والنشر، 1991) ص 11-12.
- يحيى حمودة "نظرية اللون: (مصر، دار المعارف، 1981).

#### الملاحق

##### ملحق (1)

#### اسماء الخبراء والمختصين حول صلاحية مقياس القلق النفسي لأفراد العينة

| ت | اسم الخبير    | اللقب لعلمي | الاختصاص            | مكان العمل                                                     |
|---|---------------|-------------|---------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1 | خالدة ابراهيم | استاذ دكتور | علم النفس الرياضي   | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد        |
| 2 | سعد علي زائر  | استاذ دكتور | علم النفس التربوي   | قسم الارشاد النفسي والتربوي كلية التربية ابن رشد / جامعة بغداد |
| 3 | ورده          | استاذ مساعد | علم الاحصاء الرياضي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد        |

## ملحق (2)

### استبانة حول مقياس قلق المنافسة الرياضية

#### تحية طيبة ....

تروم الباحثة اجراء دراستها وفقا لبحثها الموسوم (تأثير تمرينات التهدة بالألوان والتصور العقلي في خفض قلق المنافسة وبعض المتغيرات الوظيفية (لدى لاعبي منتخب ناشئين -خماسي / تربية الرصافة الثانية) ونظرا لذلك بين ايديكم استبانة لدراسة قلق المنافسة الرياضية وتأثيرها في الانجاز ومنه نتعرف على درجة القلق لذا يرجى اعتماد الصراحة والدقة عند الاجابة عن الاسئلة علما ان المعلومات التي نعرضها تكون لأغراض البحث ولايسمح باستخدامها لأغراض اخرى.

مع الشكر لتعاونكم معنا .....

الاسم :-

العمر :-

اللعبة :-

الباحثة

### مقياس قلق المنافسة الرياضية

| ت | العبارات                                                    | نادرا | احيانا | غالبا |
|---|-------------------------------------------------------------|-------|--------|-------|
| 1 | التنافس مع الاخرين متعة اجتماعية                            |       |        |       |
| 2 | قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بأنني مرتبك                   |       |        |       |
| 3 | قبل اشتراكي في المنافسة أخشى من عدم توفيقني في اللعب        |       |        |       |
| 4 | اتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة             |       |        |       |
| 5 | عندما اشترك في المنافسة أخشى من عدم ارتكابي بعض الاخطاء     |       |        |       |
| 6 | قبل ان اشترك في المنافسة اكون هادئا                         |       |        |       |
| 7 | من المهم ان يكون لي هدف اثناء المنافسة                      |       |        |       |
| 8 | قبل ان اشترك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي              |       |        |       |
| 9 | قبل اشتراكي في المنافسة اشعر بان ضربات قلبي أسرع من المعتاد |       |        |       |

|    |                                                         |  |  |
|----|---------------------------------------------------------|--|--|
| 10 | أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا          |  |  |
| 11 | قبل اشتراكي في المنافسة اشعر بالاسترخاء                 |  |  |
| 12 | قبل ان اشترك في المنافسة اكون عصيبا                     |  |  |
| 13 | الالعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الالعاب الفردية |  |  |
| 14 | اكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة                     |  |  |
| 15 | قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بالضيق                    |  |  |

### ملحق (3)

نموذج لوحدة تدريبية للأسبوع الرابع (الوحدة التدريبية الاولى) لتمرين التهدئة والتصور العقلي

ت1 (زمن التمرين 30ثا، التكرار 5، الزمن الكلي للتمرين 100ثا)

الوضع: -الاستلقاء، ثني الركبتين - تنفس (شهيق) ببطء وعمق دافعا معدتك الى الخارج بحيث يوضع حجابك الحاجز في اقصى وضع له ثم زفير ببطء (التأكد على الشعور بالاسترخاء في اثناء الاداء).

ت2 (زمن التمرين 30ثا، التكرار 4، الزمن الكلي للتمرين 80 ثا)

الوضع (الجلوس الطويل) ثني الظهر لأسفل وللأعلى مع حمل القدمين وتقريب الراس الى اعلى الصدر مع شهيق عميق بطيء، رفع الرأس بطيء (حاول التركيز على الاسترخاء بدون أدني توتر، شعور بالاسترخاء وانت تصور الالوان الموجودة امامك