

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

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

ملخص البحث

تشتمل الدراسة عدة ابواب :- يشمل الباب الاول اهمية النواحي النفسية للرياضي ومدى تأثير بعض هذه المشاكل النفسية الخاصة بالانجاز في المنافسات الرياضية وكذلك الاعباء النفسية التي تصاحب هذه المرحلة من حالات قلق نفسي اثناء فترة المنافسة الرياضية في البطولات بالتالي التأثير عالطاقة النفسية للاعب ، لذا استخدمت الباحثة تمرينات التنفسية والتصور العقلي باستخدام الالوان باعتبار اللون ذو تأثير سيكولوجي على وظائف اعضاء الجسم وكذلك الحالات الانفعالية للانسان وكذلك تأثير تلك الالوان على المحيط الخارجي المنعكس على نفسية اللاعب ومن اهم الالعاب التي ارتات الباحثة الدراسة حولها كرة الخماسي للناشئين / تربيات ،لما لهذه الفئة من اهمية من النواحي العمريه والرياضيه والنفسيه على الانجاز ، اما أهداف البحث التعرف على درجة قلق المنافسة عند لاعبي منتخب الناشئين كرة القدم في التربية /الرصافة الثانية لتعرف على نتائج اختيار الالوان كمؤشر لميول اللون عند عينة البحث .معرفة تأثير تمرينات التهدة النفسية بأستخدام الالوان في اخفض قلق المنافسة وبعض التغيرات الوظيفية لدى عينة البحث

اما فروض البحث

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

اما الباب الثالث : يبحث حول منهجية البحث واجراءاته الميدانية اذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي فضلا عن عينة البحث اختارت فريق كرة القدم خماسي للناشئين / مديرية التربية / الرصافه الثانية ، كما اجريت الاختبارات على عينة البحث والبرنامج الذي استخدم به تمرينات التهدة النفسية بالالوان بعدها اجريت الاختبار البعدي للقلق وبعض الاختبارات الوظيفية . كما خرجت الباحثة ببعض النتائج الاحصائية التي اجريت لها تحليل ومناقشة في الباب الرابع .وعلى اساس تلك النتائج خرجت الباحثة بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات المهمه .

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 cycloic 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-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعتبر الوصول الى درجة من التقدم والمستوى العالي للرياضي من الامور المهمة التي لايمكن تحقيقها الا بعد ان يخضع الرياضي الى البرنامج الرياضي التدريبي الكامل من كل النواحي سواء (بدنية ، نفسية) بأعتبارهما عاملا مهما ومساعدو وكذلك اساسيا للوصول الى نتائج عالية وتحقيق انجازا في الفعاليات الرياضية كافه ، لهذا فأن الرياضي في حاجة مستمرة للسيطرة النفسية قبل واثناء وكذلك بعد المنافسة الرياضية ، كذلك تزداد هذه الحاجة كلما اقترب وقت المنافسة اذ يتطلب الاداء تركيزا وجهد 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 والفسيولوجية بالتالي هذه المواقف ذات ارتباط مباشر بنتائج المنافسة ، اذ ينطاب 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 الحديثه في علم النفس الرياضي التي ساهمت في السيطرة النفسية للاعبين استخدمت الباحثة لمعالجة قلق المنافسة باستخدام تمرينات التنفس والتصور العقلي بالالوان باعتبارها ذات تأثير سايكولوجي على اعضاء الجسم واحساسه ومن الطرق المهمة في التأثير على انفعالات الاشخاص وكذلك يساهم في قدرة اللاعب في تغير المحيط الذي يعيش فيه ويضعاف انتاجه واداءه ويعزز قدرته النفسيه ، اضافة الى التطور الذاتي والحيويه والتكامل الجسدي والعاطفي والعلي والنفسى .

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

1-2 مشكلة البحث

ان في ضل التقدم والتطور في المجال الرياضي وظهور الاجهزه والادوات الحديثه في المناهج التدريبية بغية اىصال 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 تساند 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 للمنافسه ، لذا اعتمدت الباحثة الى اعداد برنامج تهدئة نفسية باستخدام الالوان يتضمن احد الاساليب المهمة والتقنيات العلمية الحديثه 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 فيتقليل 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 تمرينات التهدئة الالوان بالتالي تحقيق افضل انجاز رياضي .

3-1 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 تاثير تمرينات التهدئة النفسية بأستخدام الالوان في اخفض قلق المنافسة وبعض التغييرات الوظيفية لدى عينة البحث

4-1 فروض البحث

1- لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتاثير التمرينات التهدئة النفسية باستخدام الالوان بدرجة القلق لدى لاعبي المنتخب للناشئين كرة القدم في التربية /الرصافة الثانية .

2- لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتاثير تمرينات التهدئة النفسية باستخدام الالوان في الانجاز لدى عينة البحث .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :- اشتملت عينة البحث على لاعبي منتخب الناشئين كرة القدم خماسي / التربية- الرصافة الثانية .

1-5-2 المجال الزمني :- المدة من 12/15/2016 الى غاية 15/2/2017 .

1-5-3 المجال المكاني :- قاعة اليرموك / مديرية الرصافه الثانية

3-اجراءات البحث الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة المراد دراستها .

3-2 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 .

3-3 الاجهزه وادوات جمع المعلومات

3-3-1 الاجهزه المستخدمة في البحث

- ساعة الكترونية لقياس الزمن
- جهاز لقياس ضغط الدم
- المحرار الطبي لقياس درجة حرارة الجسم
- 3-3-2 الادوات المستخدمة بالبحث**
- المصادر والمراجع العلمية
- استمارة استبانة لقياس قلق المنافسة
- اشربة ملونه
- تيشيرتات ملونه
- كامرة تصوير (suny)
- حاسبة الكترونية (del)
- مسدس اطلاق
- فريق مساعد

3-4-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث

3-4-1 اختبار قلق المنافسة

بعد اطلاع الباحثة على المصادر والمراجع ذات الصلة بموضوع البحث قامت الباحثة بأختبار 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 بالاجابة على 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"²⁹

²⁹- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي

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 لآراء الخبراء والمختصين في المجال الذي يحاول قياسه وقد حصلت الباحثة على نسبة اتفاق 100%.

3-4-2 الثبات

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

3-4-5 الاختبارات الوظيفية

- اختبار قياس ضغط الدم

- اختبار قياس درجة الحرارة

- اختبار قياس النبض

3-5 اجراءات البحث الميدانية

3-5-1 التجربة الاستطلاعية

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

3-5-2 التجربة الرئيسية

3-5-2 الاختبارات القبلية

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

3-5-3 تمارين التهدئة النفسية

تم استخدام برنامج التهدئة النفسية باستخدام الالوان¹ بعد اجراء بعض التعديلات عليه وفقا للعينة الطبق عليها البرنامج ، وذلك وفقا لميول اللاعبين للالوان ، كما توضحت الجوانب السلبية والايجابية لبعض الالوان التي لايرغب اللاعبون لها لغرض الوصول بالرياضي الى الايحاء 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

*- الخبراء في علم النفس (أ.د. خالدة ابراهيم- علم النفس الرياضي / أ.د. سعد علي زاير- علم نفس تربيوي- طرق تدريس).

تملرينات التصور العقلي والنفسي باستخدام الالوان وزمن كل وحدة (30) دقيقة علما ان برنامج التهدئة النفسية يطبق في نهاية الوحدة التدريبية .

3-5-4 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 .

3-6 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة الوسائل التالية:

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- معامل t للعينات المترابطه
- 4- معامل ارتباط بيرسون

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

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

4-1 عرض نتائج اختبار القلق النفسي القبلي والبعدية في متغيرات البحث التجريبية

جدول (1)

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة ت * المحسوبة	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 و0.341 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 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 وبانحراف 0.516 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 الواطي (0.7) بانحراف 0.682 وبلغت قيمة (t) المحسوبة 3.25 ، ولما كانت قيمة t المحسوبة اكبر 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) بانحراف 3.124 وبلغت قيمة (t) المحسوبة 4.356 ، ولما كانت قيمة t المحسوبة اكبر 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 وبانحراف 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 وبانحراف 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 .

5-2 مناقشة نتائج اختبار متغيرات البحث التجريبية

اظهرت نتائج الاختبارات الوظيفية ان هناك فروقا بين الاوساط الحسائية في الاختبارين القبلي والبعدي لدى عينة البحث ، اذ ان هناك فروق معنوية لنتائج الاختبار للضغط (العالى والواطي) لصالح الاختبار البعدي و تعزو الباحثة ذلك بسبب تأثير تطبيق التمرينات المطبقة بالبحث واستخدام³⁰ الالوان وذلك لان اللون (له تأثير سايكولوجي 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)¹

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 الاعبين في كيفية استغلال خبره مع المثيرات المستخدمه من تمارينات 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)²

كما تعزو الباحثة الفروق الغير معنوية لدرجة حرارة الجسم لافراد العينة قبل المنافسة الى ان هناك ارتباط وثيق بين درجة الحرارة للجسم والاداء قبل المنافسه اي ماتسمى بالحمى النفسية بالنسبة للاعبين وقد ترتفع درجة الحرارة بسبب اداء التمارين اي ارتفاع اللياقة البدنية بالتالي ترتفع درجة الحرارة بشكل دائمى ، كما ان المنافسة الرياضية امر مهم وضروري لكل نشاط رياضي لانها الموقف الوحيد لاطهار 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 ظروف المنافسة في موقف ما .

اما الفروق المعنوية في اختبار قلق المنافسة لصالح الاخبار البعدي لافراد عينة البحث فهذا يدل على تطور افراد عينة البحث في التوازن النفسي والسيطرة على القلق بالنسبة للمنافسة عن طريق التمارين التهدة والاسترخاء المطبق على العينة وكذلك فهم حالة اللاعب والتركيز على مايشير

¹ يحي حموده "نظرية اللون : (مصر ، دار المعارف ، 1981) ص 59-60.
² خنساء صبري : مصدر سبق ذكره ، ص 88 .

اللاعبين قبل المنافسة او اثناء اداء التمرينات مما تعكس نفسية اللاعب وما يعانيه لهذا فان حاله المعرفية بتاثير 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 بافكار تريحنا وتطمئننا فمثلا اللون الازرق هو لون السماء ، منعش قادر على خلق أجواء خياليه ويساعد على تقليل التوتر النفسي والعصلي وتهدئة النفس اما اللون الفيروزي يبعث الهدوء والسكينة والشعور بالاسترخاء ويقلل من الضغط النفسي والقلق)³¹ ، 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 .³²

اضافة مما تقدم فان الباحثة تشير الى تاثير 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 احد منافع التنفس الاساسية وكذلك مفعولها المهدء والمنشط والتحكم بالاضطرابات وكذلك التنفس العميق لجهاز القلب)³

5-الاستنتاجات والتوصيات

6-1 الاستنتاجات

- 1) اثرت تمرينات التهدئة باستخدام الالوان في التوازن والاستقرار النفسي للاعبين مما ادى الى معنوية الفروق بالاختبارات الضغط لافراد العينه .
- 2) اثرت تمرينات التهدئة بالالوان والتصور العقلي في تكيف عمل القلب والسيطرة على النبض
- 3) عدم معنوية الفروق بالاختبارين في اختبار درجة حرارة الجسم ولصالح الاختبار القبلي.
- 4) اثرت تمارين التهدئة في استقرار العامل النفسي للاعب مما ادى على السيطرة على درجة القلق لديه .

6-2 التوصيات

- 1) ضروره استخدام الالوان وعلى حسب درجة تاثيرها في كافة مجالات الوحدات التدريبية للاعبين .
- 2) التكثيف على عامل التهدئة والاسترخاء اثناء الوحدة التدريبية

¹ يحيى حمودة ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 64 .

² اسامة كامل راتب ؛ الاعداد النفسية للناشئين دليل للارشاد والتوجيه المدربين الاداريين ، اولياء الامور (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2007) ص 305 .

³ هاورد دو روئي صن ؛ اسرار العلاج بالالوان ، ترجمه : فاتن صبح وسيلفا مقبل (: بيروت ، لبنان ، دار الفراشة للطباعة والنشر ، 1991) ص 11-12 .

- (3) تسليط الضوء على العامل الوظيفي للاعب ومراعاة العوامل النفسية والجسدية وكذلك مصاحبة اطباء اختصاص للاعبين اثناء الوحدات التدريبية
- (4) الخبرة والدرايه من قبل المدرب بالنسبة للالوان وتاثيل كل لون على نفسية وتاثيره على اللاعبين مع مراعاة الفروق الفردية
- (5) عكس اهمية ميول اللاعبين للالوان على الملابس والادوات اثناء الوحدة التدريبية والمنافسة الرياضية بالبطولات

المصادر العربية

- اسامة كامل راتب ؛ الاعداد النفسي للناشئين دليل للارشاد والتوجيه المدربين الاداريين ، اولياء الامور (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2007) .
- خنساء صبري :تأثير تمرينات التهذئة والتصور العقلي للالوان 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.
- هاورد دو روئي صن ؛ اسرار العلاج بالالوان ،ترجمه : فانتن صبح وسيلفا مقبل : (بيروت ، لبنان ، دار الفراشة للطباعة والنشر ، 1991) ص 11-12 .
- يحيى حموده "نظرية اللون : (مصر ، دار المعارف ، 1981) .

ملحق (1)

اسماء الخبراء والمختصين حول صلاحية مقياس القلق النفسي لافراد العينه

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

ملحق (2)

استبانة حول مقياس قلق المنافسة الرياضية

تحية طيبة تروم الباحثة اجراء دراستها وفقا لبحثها الموسوم (تأثير تمرينات التهدئة باللون 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 لاغراض البحث ولايسمح باستخدامها لاغراض 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 بانني مرتبك			
3	قبل اشتراكي في المنافسة اخشى من عدم توفيقى في اللعب			
4	اتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة			
5	عندما اشترك في المنافسة اخشى 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 اسرع من المعتاد			
10	احب التنافس في الانشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا			
11	قبل اشتراكي في المنافسة اشعر بالاسترخاء			
12	قبل ان اشترك في المنافسة اكون عصبيا			
13	الالعاب الرياضية الجماعية اكثر اثارا من الالعاب الفردية			
14	اكون متوترا عند انتظاربدء المنافسة			
15	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بالضيق			

ملحق (3)

نموذج لوحدرة تدريبيهة للاسبوع الرابع (الوحدرة التدريبيهة الاولي) لتمارين التهدئه 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 (التاكذ على الشعور بالاسترخاء في
اثناء الاداء .

ت2 (زمن التمرين 30ثا ، التكرار 4 ، الزمن الكلي للتمرين 80 ثا)
الوضع (الجلوس الطويل) ثني الظهر لاسفل وللاعلى مع حمل القدمين وتقريب الراس الى
اعلى الصدر مع شهيق عميق بطيء ،.رفع الر اسب بطئ (حاول التركيز على الاسترخاء بدون
ادنى تأثير ، شعور بالاسترخاء وانت تصور الالوان الموجودة امامك

