

## تأثير منهج تعليمي في تعلم بعض المهارات الأساسية للألعاب الفرقية للطلبة الذين يشعرون بالتوتر للمرحلة المتوسطة

أ. م. د. كامل مليوخ حسين  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى  
kamilmaykh@gmail.com  
استلام البحث ٢٠٢٢/٥/٢٤

م. محمد قيس مبدر  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى  
قبول البحث ٢٠٢٢/٦/١٦

م. محمد رحيم ركان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى

### ملخص البحث

تعد المتغيرات الفسيولوجية والمهارات النفسية من العوامل المؤثرة على مستوى اداء لاعبي الفئات العمرية بكرة القدم ولها دور كبير في تحسين وتطوير الاداء المهاري والبدني وان وجود اي نقص او خلل في المهارات النفسية وعدم استشفاء بعض المتغيرات الفسيولوجية للجسم ورجوعها الى الحالة الطبيعية يؤثر سلبا على اداء اللاعب بشكل خاص وعلى قدرة اداء الفريق بشكل عام. وكون الباحثين معنيين باللعب ومتابعاتهم للعمليات التدريبية للاعبين الناشئين في المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية في محافظة المثنى، يضع الباحثين مجموعة من التمرينات الخاصة لتطوير المهارات النفسية للاسترخاء العضلي والعقلي وفق الاداء المهاري لما لها من تأثير على الاداء المهاري واستشفاء المتغيرات الفسيولوجية إن تأثير التمرينات الخاصة المعدة في تطوير مهارتي الاسترخاء العضلي والعقلي وتأثيرها على الاداء المهاري والاستشفاء للاعبين الناشئين بكرة القدم. استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية، لغرض معالجة البيانات إحصائياً، وتضمن عرض النتائج ومعالجة الاحصائيات من خلال برنامج ( SPSS ) وتم تحليلها بأسلوب علمي دقيق مدعم بالمصادر العلمية ، وفي المناقشة توصلنا الى ان التمرينات المستخدمة كان لها دور فعال في تطوير الاسترخاء العضلي والعقلي وتأثيرها على تطوير الاداء المهاري والاستشفاء للوحدات التدريبية اليومية.

الكلمة المفتاحية: الاسترخاء، العضلي، العقلي، الاستشفاء

### *Special exercises to develop the skills of muscle and mental relaxation according to skill performance and their effect on the skill performance and the daily recovery of young footballers*

Dr. Kamel Melioux Hussein  
Muthanna University

M. Muhammed Qais Mubader  
Muthanna University

M. Mohammed Rahim Rakan  
Muthanna University

### Abstract

Physiological variables and psychological skills are among the factors impacting the level of performance of players of age groups in football and have a major role in improving and developing skillful and physical performance. Special exercises are set to develop psychological skills for muscle and mental relaxation according to skill performance because of their impact on skill performance and recovery of physiological variables for young football players. The SPSS is used for the purpose of statistically processing the data, and presenting the results which are analyzed in a precise scientific method supported by scientific sources.

**Keyword:** relaxation, muscle, mental, recovery

**المقدمة:**

ان الوصول بلاعب كرة القدم الى افضل مستوى في الاداء يكمن بتهيئته وإعداده الجيد للمنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقاً من قبل المدرب، والذي يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي وكذلك اعداد بعض المهارات النفسية والفسولوجية والتي لا تقل أهميتها في وصول اللاعب الى أفضل مستوى قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية، ومن خلال التطور الذي حصل للرياضة وفي مختلف الانشطة الرياضية ما هو الا حصيلة ابحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية، ولعل المتغيرات الفسيولوجية والنفسية هي من المتغيرات المهمة في النشاط الرياضي، اذ كانت أول تلك الدراسات والبحوث التي بدأ بها الباحثون للاعبين كرة القدم هي ((دراسة الاسترخاء العضلي والعقلي التي تؤثر على الأداء الرياضي سواء بدنياً أو مهارياً أو خططياً، وتأثر أيضاً على المتغيرات الوظيفية والفسيولوجية بعودتها الى الحالة الطبيعية وحصول عملية الاستشفاء بعد الوحدات التدريبية اليومية))، وتعد كرة القدم من الفعاليات الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً جداً أثناء الاداء المهاري على مدى زمن المباراة الامر الذي يؤدي الى ضغط نفسي كبير على اللاعبين، واستنزاف الطاقة إذا ان العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب والاستقرار على الاداء من خلال اعداده نفسياً للمنافسات وكذلك الرجوع الى الحالة الطبيعية وحصول الاستشفاء بعد المنافسات او الوحدات التدريبية (٦:ص ١١٤).

((وتعد مهارتي الاسترخاء العضلي والعقلي من المهارات النفسية والمؤثرة على مستوى اداء لاعبين الفئات العمرية ولها دور كبير في تحسين وتطور الاداء المهاري وعملية الاستشفاء))، من خلال اعداد تمارين أو برنامج للفريق اعددها الباحثون ومن خلالها يتعرف على الخلل الموجود في الفريق أو من خلالها يحدد ويشخص الأبعاد النفسية والفسيولوجية للفريق واجراء البحوث والدراسات على هذا الاساس، ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي الذي يتناول معرفة مستوى كل من (الاسترخاء العضلي والعقلي) للاعبين المراكز التخصصية بكرة القدم وتأثيرها على الجانب المهاري، وهذا سوف يساهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية التي في حال الاهتمام بها وتطويرها سوف تساعد في الوصول للمستوى المتطور والعالي في الاداء المهاري للاعبين أثناء البطولات والمنافسات الرياضية ورجوع للحالة الطبيعية بعد النشاط بأسرع وقت ممكن (٥: ص ٣١).

**٢- الغرض من الدراسة:**

اعداد تمارين خاصة لتطوير مهارتي الاسترخاء العضلي والعقلي للاعبين المركز التخصصي الناشئين بكرة القدم، والتعرف على تأثير التمارين المستخدمة في تطوير الاسترخاء العضلي والعقلي، وكذلك معرفة مدى تأثير التمارين الخاصة في تطوير الاداء المهاري والاستشفاء البدني.

**٣- الطريقة والإجراءات وتشمل:****٣-١ العينة:**

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي المركز التخصصي بكرة القدم الناشئين، البالغ عددهم (٣٢) لاعبا أما عينة البحث فقد اختار الباحث (٢٠) لاعبا بعد ان استبعد الباحث اللاعبين الذين يمارسون اللعبة في الأندية والمنتخبات وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبالطريقة العشوائية، وكان عدد كل مجموعة (١٠) لاعبين الذين تم اختيارهم، كما أجرى الباحثون تجانس وتكافؤ لعينة البحث في المتغيرات المستخدمة.

**٣-٢ تصميم الدراسة:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة مشكلة البحث، وهو الأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه والذي يمكن من خلاله التوصل الى حل مشكلته بحثه، اذ تعد البحوث التجريبية " أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن ان تؤثر في العلاقة بين المتغيرات الخاصة بالتجربة".

**٣-٣ المتغيرات المدروسة:**

- الاسترخاء: هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط، يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية والانفعالية وهو واحد من المهارات النفسية التي تكون بأنواع متعددة من الاسترخاء، مثل: (الاسترخاء الانقباضي والاسترخاء العضلي والاسترخاء الذاتي والاسترخاء العقلي).

**٣-٤ الاختبارات المستخدمة:****أولاً: اختبارات الاسترخاء.**

- توصيف الاختبار: تم قياس الاسترخاء عن طريق قياس بعض المتغيرات الفسيولوجية:

➤ معدل النبض و معدل ضغط الدم : حيث قيس عن طريق جهاز (روز مكس) وهو على شكل ساعة الكترونية تلبس في ساعد اليد اليسرى.

➤ عدد مرات التنفس : تم اختبارها من خلال اتخاذ المفحوص وضع الجلوس وتم معرفة عدد مرات التنفس من خلال النظر للصدر حينما يرتفع أثناء أخذ الشهيق خلال (دقيقة واحدة) (٩: ص ٣٦).

◀ **درجة حرارة الجلد:** عن طريق الشرائط البلاستيكية الالكترونية التي توضع على الجلد مباشرة على الجبهة فنحصل منها على القياس من خلال أرقام الكترونية تظهر على الشريط البلاستيكي الالكتروني، حيث أنها تسهم في الإشارة إلى المستوى العام للتوتر في الجسم إذ أنها ترتفع عندما يتدفق المزيد من الدم إلى الجلد الذي يحدث عندما تكون العضلة مسترخية، وعندما تكون العضلة منقبضة فإن درجة حرارة الجلد تنخفض وهذا يوضح برودة اليد عندما يكون الشخص متوتراً (٤: ص ١١٢).



شكل (١)

يوضح اختبار الاسترخاء العضلي والعقلي

**ملاحظة:** تم اجراء الاختبارات للمتغيرات الفسيولوجية (الضغط الدموي، النبض) قبل وبعد كل وحدة تدريبية لمعرفة حالة ودرجة الاستشفاء اليومية.

**ثانياً: اختبار الدرجة بين الشواخص ذهاباً وإياباً: (١٨ : ص ١٤٣).**

- ◀ **الهدف من الاختبار:** الدرجة بالكرة ذهاباً وإياباً
- ◀ **ادوات الاختبار:** أرض مستوية أو ساحة خماسي كرة قدم وكرات خماسي عدد (٢) وصفارة وساعة توقيت الكترونية عدد (١) وشواخص عدد (٧) .
- ◀ **توصيف الاختبار:** يبعد الشاخص الأول ٢ م عن خط البداية ويبعد الشاخص الثاني ٢.٧ م أي ٩ قدم عن الشاخص الأول وهي نفسها بين الشواخص الأخرى ويقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة وعندما تعطى أشارته البدء يقوم المختبر بالجري بالكرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً .
- ◀ **شروط الاختبار:** \* يعطى كل مختبر محاولتين. \* يجب الدرجة بين الشواخص.
- \* إذا ابتعدت الكرة يرجع الكرة من مكان ابتعادها ويعود ويكمل الاختبار.
- ◀ **التسجيل:** يحتسب الزمن الأقرب ١ / ١٠ من الثانية ويحسب الزمن لأفضل للمحاولة.



شكل (٢)

اختبار الدرجة بين الشواخص ذهاباً وإياباً

**ثالثاً: اختبار السيطرة بالكرة (٣٠ ثانية): (١٨: ص ٢١٩).**

- **الهدف من الاختبار:** لقياس القدرة على التحكم بالكرة في الهواء .
- **الأدوات المستخدمة:** كرة قدم عدد (٣) قانونية ، ساعة توقيت .
- **وصف الأداء:** عند الإيعاز يقوم اللاعب برمي الكرة ثم يبدأ بالسيطرة على الكرة بحيث لا تسقط ولا تلمس الأرض، يعطى اللاعب محاولة واحدة خلال (٣٠) ثانية، والشكل (٣) يوضح ذلك. (١٥: ص ٨١)
- **التسجيل:**
  - ✓ يحسب عدد مرات ضرب الكرة في (٣٠ ثانية).
  - ✓ يفقد اللاعب نقطة لكل لمسة كرة للأرض .



شكل (٣)

يوضح اختبار السيطرة بالكرة في الهواء

**رابعاً: اختبار الدرجة والمناولة على شواخص متعددة: (١٨: ص ١٠٢)**

- **الهدف من الاختبار:** دقة المناولة.
- **الأدوات:** أرض مستوية ، ١٢ كرة ، ٦ شواخص كبيرة ، ٦ شواخص صغيرة ، صفارة ، شريط لاصق.
- **وصف الاختبار:** يرسم خطان متوازيان يبعدان عن بعض (٥) م وبعرض (٣) م ويبعد (١٠) م عن مجموعة من الشواخص الموزعة أمام وعلى الجانبين من خط المناولة، والمسافة بين الشاخصين الكبيرين ٥٠ سم والصغيران ٢٥ سم من كلا الجانبين وهكذا بالنسبة للشاخصين الآخرين وكما موضح بالشكل .
- **طريقة الأداء:** يقوم المختبر بدرجة الكرة لمسافة (٥) م وعند وصوله إلى خط المناولة يقوم بالمناولة إلى الشواخص الموجودة في جهة اليسار بالنسبة للمختبر ومن ثم يرجع ويستلم الكرة ويدرجها إلى خط المناولة ويقوم بالمناولة إلى المنتصف ومن ثم إلى جهة اليمين وهكذا يكرر المحاولات (١٢) تكرار بواقع (٤) محاولات على كل شاخص.
- **شروط الاختبار:** يجب أن لا يبعد اللاعب الخط المحدد للمناولة. يجب أن يؤدي الاختبار بالتسلسل المطلوب نفسه. الدرجة والمناولة بالقدم المفضلة لدى المختبر.
- **يعطى المختبر (١٢) محاولة.**
- **طريقة التسجيل:** تحتسب للاعب نقطتان في حال دخول الكرة بين الشاخصين الكبيرين ونقطة واحدة في حال دخول الكرة بين الشاخص الكبير والصغير.



## شكل (٤)

يوضح المناولة على الشواخص المتعددة

## ٣-٤-١ الأسس العلمية للاختبارات:

## - صدق الاختبارات:

من اجل ان يتأكد الباحث من صدق الاختبارات تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين، وفي ضوء آرائهم تم انتقاء الاختبارات الصالحة للدراسة والمقننة بواسطة الصدق المنطقي عن طريق الخبراء الذين أجمعوا على صدق الاختبارات في قياس المهارات النفسية والأداء المهاري المراد قياسها الى جانب استخدام معامل الصدق الذاتي (وهو صدق التجربة للاختبار المتعلق بالدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس)، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي نسب إليه صدق الاختبار ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وعلى النحو المبين (١١١: ص ٢٥٧).

## - ثبات الاختبار:

المقصود بالثبات هو اتساق البيانات التي تجمع بواسطة هذه الأداة والاتساق معناه ان يكون لهذه البيانات منطق واحد واتجاه واحد، لحساب معامل ثبات الاختبارات، اعتمد الباحث على طريقة إعادة الاختبار فقد طبقت الاختبارات بتاريخ ١٢ / ١ / ٢٠٢٠ وتم إعادة الاختبارات بعد (١٠) أيام على عينه من خارج عينة البحث الاساسية، وقام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بين درجات كلا الاختبارين وأظهرت قيمة الارتباط المحسوبة ان هناك علاقة ارتباط عالية بين معظم الاختبارات مما يؤكد ثبات الاختبارات.

## - الموضوعية:

يقصد بالموضوعية " (١٠: ص ١٩٥) عدم تأثير نتائج الاختبارات او القياس بالعوامل الذاتية للمصحح مثل حالته المزاجية وتقديره النسبي" ولما كانت الاختبارات المعتمدة واضحة ومفهومة وبعيدة عن التقويم الذاتي اذ ان فريق العمل المساعد من ذوي الاختصاص وبذلك تعد الاختبارات المعتمدة في ذلك موضوعية " والاختبار الموضوعي هو الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المحكمون (١: ص ٩٧).

## ٣-٥-٥ التجربة الرئيسية للدراسة:

## ٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية بتاريخ (٢٤/١١/٢٠٢٠) في الساعة الثالثة عصراً على ملعب المركز التخصصي للموهبة الرياضية لكرة القدم على عينه مكونه من (١٠) لاعبين من خارج عينة البحث الاساسية لاختبار المهارات النفسية والاداء المهاري وبمساعدة فريق العمل المساعد وكان الهدف منها التعرف على :

- ١- إمكانية فريق العمل.
- ٢- تلافي الأخطاء التي من الممكن ان تحدث أثناء التجربة الرئيسية .
- ٣- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
- ٤- التعرف على الوقت اللازم للتنفيذ وماهي الأخطاء المتوقعة
- ٥- وقوف الباحث على أهم المتطلبات المراد توفرها مستقبلاً وكيفية إدارة العمل.

## ٣-٥-٢ الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء (١٧: ص ٧١) الاختبار القبلي بتاريخ (٥ / ١٢ / ٢٠٢٠) على أفراد عينة البحث وذلك بعد تهيئة مستلزمات البحث وادواته وفريق العمل المساعد، وبإشراف مباشر من قبل الباحث قبل البدء بالتخطيط للمنهج المقترح وذلك لتحديد مستوى المهارتين النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى أفراد عينة البحث، وقد كانت الاختبارات الساعة الثالثة عصراً وباتاريخ ٥ / ١٢ / ٢٠٢١.

## ٣-٥-٣ التخطيط للتمرينات المستخدمة في المنهج:

قام الباحث بالتخطيط لوضع التمرينات المستخدمة لتطوير مهارتي الاسترخاء العضلي والعقلي لعينة البحث معتمداً في ذلك على مساعدة مدرب الفريق واستشاراته الفنية وكذلك بتحليل ومراجعة عدد كبير من المصادر والمراجع والدراسات السابقة والبحوث العلمية التي اعتمدت على المناهج النفسية مراعيًا في إعداد التمرينات على الأسس العلمية وقد تم عرض المنهج التدريبي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي بصفة عامة وكرة القدم بشكل خاص، وقد اخذ الباحث بنظر الاعتبار تسلسل تدريب التمرينات المستخدمة وعدد مرات التدريب الأسبوعية لكل عنصر وأولويات تدريب تلك العناصر.

وقد تضمنت التمرينات على (٨) اسابيع وبواقع ثلاث جرعات تدريبية بالأسبوع توزعت على أيام (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) وزمن قدرة (٧٢٠) دقيقة لجميع الوحدات وقد شمل على (٢٤) وحدة تدريبية، والزمن المخصص لتطوير مهارتي

الاسترخاء العضلي والعقلي من الوحدة التدريبية هو (٣٠) دقيقة من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية للمنهج الاصلي ويتكون المنهج من مجموعة من التمرينات الخاصة المستخدمة، وتم البدء بالمنهج المعد للتمرينات المستخدمة بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٩.

### ٣-٥-٤ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج المقترح تم إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث (التجريبية والضابطة) بتاريخ (١٠ / ٢ / ٢٠٢١) وقد سعى الباحث لتهيئة الظروف نفسها من الزمان، المكان، والأجهزة، والأدوات، وطريقة التنفيذ، وفريق العمل المساعد من أجل العمل على خلق الظروف نفسها أو ما يشابهها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية، فكان اليوم الاول لاختبار المهارات النفسية لأفراد عينة البحث وفي تمام الساعة الثالثة عصراً، أما اليوم الثاني (٢٠٢١/٢/١١) تم اختبار الاداء المهاري.

### ٣-٦ الوسائل الاحصائية.

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) للحصول على نتائج بحثه ومعالجة البيانات التي تخدم البحث:

### ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

#### ٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار القدرة على التحكم بالتنفس للمجموعتين

جدول (١) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

وقيمة (T) المحسوبة للاختبار القبلي والبُعدي في اختبار القدرة على التحكم بالتنفس للمجموعتين

| النتيجة | قيمة (T) المحسوبة | الاختبار البُعدي |        | الاختبار القبلي |        | المجموعات |
|---------|-------------------|------------------|--------|-----------------|--------|-----------|
|         |                   | ع ±              | س      | ع ±             | س      |           |
| معنوي   | ٤.٠٧              | ١٢.٧٩            | ١٣٨.٣١ | ١١.٦٠           | ١٥١.٦٠ | التجريبية |
| عشوائي  | ٥.٢٦              | ١٤.٦٠            | ١٤٨.٧٤ | ١٣.٧٤           | ١٥٠.١٣ | الضابطة   |

• تحت درجة حرية (٢٨) ودرجة خطأ (٠.٠٥)، وقيمة (ت) الجدولية ١.٧٠

ويشير الجدول (١) أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في القياس البُعدي وبدلالة معنوية إذ كانت قيمة

(T) المحسوبة (٣.٤١٠) اكبر من قيمتها المجدولة عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

#### المناقشة:

يبين الجدول (١) نتائج قياس اختبار (التحكم بالتنفس) لدى أفراد عينة البحث حيث أظهرت النتائج وجود فرق معنوي ولمصلحة المجموعة التجريبية على اعتبار انها المجموعة الأكثر تطوراً ويعزو الباحث ذلك إلى ان "عملية التنفس الصحيح (البطيء والعميق) هي مفتاح انجاز أداء الاسترخاء لأنها تعد إحدى الوسائل المهمة والسهلة والفاعلة للتحكم في التوتر العضلي كما أن التنفس الصحيح ليس فقط بمثابة استرخاء ولكنه يساعد الاداء عن طريق زيادة كمية الأوكسجين في الدم وهو الأمر الذي يسهم في وصول المزيد من الطاقة للعضلات وبالتالي يمكن للاعب من أداء مهاراته بسهولة ويسر وعندما يكون اللاعب تحت ضغط او توتر المنافسة فإن تنفسه يصبح قصيراً وغير منظم أو أن يقوم بكنم النفس أو أداء عملية تنفس قصير وسريعة من خلال الجزء العلوي من الصدر وهو الأمر الذي يساعد على المزيد من التوتر والتأثير على الأداء بصورة سلبية، فهؤلاء اللاعبون الذين لم تسنح لهم فرصة تعلم طريقة التنفس الصحيح والتحكم بها يفشلون في توافق أوضاعهم مع الأداء المهاري الذين يقومون به، والتنفس العميق والتحكم به يساعد على الاسترخاء ويسهم في الشعور بالقوة والتركيز والاستعداد للأداء الأفضل كما أن التنفس الصحيح والتحكم به يساعد على الاستشفاء السريع من الاداء ويسهم في منح اللاعب مدة راحة عقلية قصيرة وبذلك يستطيع تجديد واستعادة قواه وطاقاته" (١٢: ص ٢١٨)، "يعد التنفس هو الأساس في الحياة ولا يعمل القلب مالم تبدأ عملية التنفس وهو الأساس في تفكيرنا وحركتنا لأنه يزودنا بالطاقة اللازمة لتنشيط الجسم والحصول على الاسترخاء" (١٤: ص ٣١).

#### ٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الاسترخاء البعدية للمجموعتين

جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

وقيمة (T) المحسوبة في اختبار القدرة على الاسترخاء للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي والبُعدي

| النتيجة | قيمة (T) المحسوبة | الاختبار البُعدي |       | الاختبار القبلي |       | المجموعات |
|---------|-------------------|------------------|-------|-----------------|-------|-----------|
|         |                   | ع ±              | س     | ع ±             | س     |           |
| معنوي   | ٣.٩٦-             | ١.٤٤             | ٣٥.٦٢ | ٠.٩٦            | ٣٧.٥٩ | التجريبية |
| عشوائي  | ٠.٩١              | ١.٢٩             | ٣٧.٣٣ | ١.٠٠            | ٣٧.٤١ | الضابطة   |

• تحت درجة حرية (٢٨) واحتمال خطأ (٠.٠٥) وقيمة (ت) الجدولية ١.٧٠

ويشير الجدول (٢) ان المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في القياس البُعدي وبدلالة معنوية إذ كانت قيمة (T)

المحسوبة (٢.٠٨) اكبر من قيمتها المجدولة عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

#### المناقشة:

يبين الجدول (٢) نتائج اختبار (الاسترخاء) لدى أفراد عينة البحث (١: ص ١٠٤)، إذ ظهرت النتائج وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية على اعتبار انها المجموعة التي حصلت على الدرجات الأقل في مستوى الاسترخاء الناتج من انخفاض مستوى التوتر هي أفضل من المجموعة التي حصلت على درجات عالية في مستوى الاسترخاء الناتج من مستوى مرتفع من التوتر (كلما كان مستوى التوتر عالي كان مستوى الاسترخاء منخفض والعكس صحيح) ويعزو الباحث ذلك الى ان الأسلوب الذي يتبعه الرياضي في الاسترخاء يفترض أن يصل الى حالة الاسترخاء في لحظات قليلة وهو عدم سيطرتهم على الوقت لوجود خصم أمامهم كما هو الحال في كرة القدم لهذا يجب أن يتبعوا طريقة سريعة للاسترخاء أثناء المباراة. وتدريب اللاعب على كيفية أداء مهارة الاسترخاء في وقت قصير وأن يركز انتباهه على ما يجري في الساحة. ويسهم الاسترخاء في خفض مستويات الضغط والقلق لدى اللاعب سواء قبل أو أثناء أو بعد لمنافسة رياضية، ويساعد على تنمية الجوانب الفسيولوجية والبدنية والنفسية ومنها زيادة القدرة على العمل لفترات طويلة وتقليل التعب و القدرة على الاسترخاء العضلي أثناء الضغط العصبي وتحسين الثقة بالنفس وتقليل الإحباط والتوتر والعدوان وتحسين التذكر والانتباه والتركيز" (١: ص ١٠٤) "وأن تدريب الاسترخاء العضلي يعد أساساً مهماً في الإعداد النفسي للأنشطة الرياضية التنافسية كما هو الحال في كرة القدم فهي تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم ورفع الروح المعنوية لديهم وتعمل على تنمية الإحساس وتعميق والشعور بالنجاح والفوز"، ومن ثم تسهم في تحسين مستوى الأداء الى جانب ذلك أن الاسترخاء يساعد على ثبات الأداء، وتقليل تأثير الشد أو التوتر والاستشفاء السريع بعد التدريب (٥: ص ٣٦).

## ٥ الاستنتاجات والتوصيات.

### ١-٥ الاستنتاجات.

- ١- أن للتمرينات المستخدمة والمعدة تأثيراً إيجابياً في تطوير مهارتي الاسترخاء العضلي والعقلي للاعبي المركز التخصصي لكرة القدم الناشئين في محافظة المثنى.
- ٢- أن تفوق المجموعة التجريبية التي طبقت التمرينات المعدة كانت أفضل من المجموعة الضابطة والتي طبقت منهج المدرب في المهارتين النفسية والأداء المهاري وسرعة الاستشفاء.
- ٣- أن استخدام التمرينات المعدة ساعد في تطوير الأداء المهاري، أيضاً بالإضافة للمهارتين النفسية للمجموعة التجريبية أكثر من المجموعة الضابطة.

### ٢-٥ التوصيات.

بناءً على نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

- ١- التأكيد على تطوير المهارات النفسية (لما لها من دور) في تطوير مستوى الأداء والمهاري للاعبي الفئات العمرية للناشئين.
- ٢- التأكيد على تنوع التمرينات الخاصة بالمهارات النفسية للفئات العمرية للأعمار المختلفة لتأثيرها الإيجابي على الأداء المهاري.
- ٣- العمل على اجراء دراسات، وبحوث للمهارات النفسية على الفئات العمرية والناشئين والفئات الأخرى في المراكز التخصصية.

## المصادر والمراجع العربية

١. إبراهيم عبد ربة خليفة، حبيب حسيب العدوي: الانتقاء النفسي وتطبيقاته، مطبعة العراق، ١٩٩١.
٢. اسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠.
٣. تيرس عوديشو انوايا: الرياضي للأعداد النفسية، عمان، دار وائل، ٢٠٠٢.
٤. روبرت نايدفر، دليل الرياضيين للتدريب الذهني، ترجمة: محمد رضا ( وآخرون )، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١.
٥. سلوى عز الدين فكري: تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على تحسين كل من القدرة على الاسترخاء ودقة تصويب الرمية الجزائية في كرة اليد، نظريات وتطبيقات، العدد العاشر، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية، ١٩٩١.
٦. عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية، عمان، دار الفكر الاسلامي الحديث، ٢٠٠٠.
٧. كامل طه لويس، علم النفس الرياضي، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨١.
٨. محمد العربي، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١.
٩. محمد حامد الافندي: علم النفس الرياضي (والأسس النفسية للتربية الرياضية) دار الهنا، القاهرة، ١٩٧٥.
١٠. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٢.
١١. محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠.

١٢. محمد حسن علاوي، علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
١٣. نشوان عبد الله، تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية في الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠.
١٤. هوارد كنت ترجمة زهرة رخا وتوت مراجعة منير العلي: اليوغا للمعوقين، ط١، سلسلة كتاب الباراسايكولوجي (٧) وزارة الثقافة والإعلام، الدار الوطنية للنشر.
١٥. وجيه محجوب، التعلم الحركي، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩.
١٦. وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠١.
١٧. وديع ياسين التكريتي، محمد حسن العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في التربية الرياضية، الموصل، جامعة الموصل، ١٩٩٩.
١٨. زهير الخشاب وآخرون، كرة القدم، ط٢، دار الكتب للطباعة، الموصل، ١٩٨٧.

#### المصادر والمراجع الاجنبية

- 1- Nash & Soline:Aguide for Relaxation and Inner mental Training,1995 .