

تأثير تمارين الاستشفاء على بعض المؤشرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة اليد

م. عباس محسن عليوي

جامعة ذي قار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

abbas.muhsin@utq.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2025/6/25

تاريخ استلام البحث 2025/3/28

الملخص

يهدف البحث الى معرفة علاقة التوتر النفسي لدى لاعبي كرة اليد . وكذلك التعرف على تأثير تمارين الاستشفاء لخفض التوتر النفسي وتأثير على بعض المؤشرات الفسيولوجية . وفرض الباحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التوتر النفسي لدى لاعبي كرة اليد ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة المراد دراستها ، وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبي شباب أندية محافظة ذي قار بكرة اليد ، والبالغ عددهم (4) اندية وتم اختيار نادي تشرين الرياضي وبلغ عدد أفراد العينة (10) لاعبين، إذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية ، وايضا اعتمد الباحث في اختيار المؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة والمرتبطة بالتوتر النفسي على الكثير من المصادر العلمية في اختصاص علم التدريب وفلسفة التدريب والعلوم التربوية والنفسية والتي بينت علاقة تلك المؤشرات بزيادة أو انخفاض مستوى التوتر لدى اغلب الرياضيين ، إن الاهتمام بالجوانب النفسية في الإعداد المتكامل للاعب في الفعاليات الرياضية تمثل الأهمية التي تسهم بشكل فعال في اهم نتائج المباريات .

الكلمات المفتاحية : تمارين الاستشفاء – المؤشرات الفسيولوجية .كرة يد

The Effect of Recovery Exercises on Some Physiological Indicators in Handball Players

Abbas Mohsen Aliwi

University of Dhi Qar, College of Physical Education and Sports Sciences

abbas.muhsin@utq.edu.iq

Research received: March 28, 2025, Research published: June 25, 2025

Abstract

The research aims to investigate the relationship between psychological stress and physical activity among handball players. It also aims to identify the effect of recovery exercises on reducing psychological stress and its impact on some physiological indicators. The researcher hypothesized that there were statistically significant differences between the pre- and post-tests of the control and experimental groups in psychological stress among handball players. The researcher used the experimental approach to suit the nature of the problem to be studied. The research community was defined as the youth handball players of Dhi Qar Governorate clubs, numbering (4) clubs. Tishreen Sports Club was selected, and the sample number was (10) players, who were randomly divided into two groups. The researcher also relied on many scientific sources in the fields of training science, training physiology, educational and psychological sciences to select the physiological indicators under study related to psychological stress. These sources demonstrated the relationship between these indicators and an increase or decrease in the level of stress among most athletes. Attention to psychological aspects in the integrated preparation of the player in sporting events represents an important factor that contributes effectively to the most important results of matches.

Keywords: Recovery exercises - physiological indicators. Handball

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تلعب العوامل النفسية دوراً هاماً في تحقيق الأهداف التي تبني عليها عملية التدريب. ونرى إن الظروف التي يمر بها اللاعبين أثناء المباراة كالجُمهور وطبيعة المباراة وأهميتها وكذلك الفريق الخصم وأرضية الملعب وخبرة اللاعب وعمره وحالته التدريبية ، تؤثر في حالته النفسية للاعب ، فقد تسبب له ارتفاعاً في درجة التوتر. وتمارين الاستشفاء تعد عاملاً من العوامل المطلوبة لتحسين كفاءة الجهاز التنفسي والدوري وكفاءة عمل القلب ، وكذلك ينمي التوافق العضلي العصبي وينمي قدرة اللاعب على استخدام المجموعات العضلية الضرورية للحركة الرياضية فقط واسترخاء المجموعات غير الضرورية للحركة ويحافظ على طاقة اللاعب وتأخير ظهور التعب ، فضلاً عن زيادة ثقة اللاعب بنفسه والتقليل أو الحد من تأثير اللاعب بالضغط النفسي التي تواجهه اللاعبين أثناء المباراة .

وكما هو معروف إن الفعاليات التي تمتاز بالسرعة والقوة والتحمل تزيد من درجة التوتر فكل خسارة في ولو بفارق بسيط يمكن أن يصعب تعويضها وخصوصاً عند الحديث عن لعبة كرة اليد إذ تعد من الألعاب الجماعية التي لا تحتاج الإعداد البدني المهاري فقط وإنما لابد أن تسير متداخلة مع الإعداد النفسي والعلوم الأخرى ، وقد يكون هذا التأثير سلبياً إذ تتطلب المباراة قدراً كبيراً من التركيز والانتباه .

وبناءً على ما تقدم ، تكمن أهمية البحث في الكشف عن اثر الاضطرابات والاثار النفسية التي يواجهها اللاعبين قبل وأثناء المباراة الرياضية ومعرفة مدى تأثيرها على نتائج اللاعبين الشباب في كرة اليد .

1-2 مشكلة البحث

من خلال الملاحظة المباشرة للباحث في مجال لعب الاندية ومشاركتهم في العديد من البطولات المحلية و الاطلاع على العديد من الأدبيات والخوض في مجال فلسفة التدريب وعلوم الفسلجة والتدريب الرياضي ، لاحظ ان الكثير من اللاعبين يتغير مستوى أدائهم أثناء المباراة الرسمية عما كانوا عليه خلال الوحدات التدريبية ، وقد يكون السبب في ذلك تعرضهم للتوترات النفسية والفسولوجية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بأدائهم أثناء المباراة لذا ارتأى الباحث دراسة هذه الحالة لدى

لاعبي كرة اليد من خلال ايجاد العلاقة بين التوتر النفسي وكرة اليد للوقوف على نقاط الضعف والقوة ومعرفة مدى التأثير التي يمكن ان يواجهها اللاعب .

3-1 أهداف البحث

1- اعداد تمارين الاستشفاء لخفض التوتر وتأثير على بعض المؤشرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة اليد .

2- التعرف على مستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة اليد .

4-1 فروض البحث

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التوتر النفسي لدى لاعبي كرة اليد .

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التوتر النفسي لدى لاعبي كرة اليد .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبين نادي تشرين الرياضي بكرة اليد .

2-5-1 المجال الزماني: 2024/8/7 والى غاية 2024/11/7 .

3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي تشرين الرياضي في ذي قار .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3 - 1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة المراد دراستها وهي "محاولة لضبط كل العوامل المؤثرة في المؤشرات التابعة في التجربة ماعدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير أو المؤشرات التابعة "

3-2 عينه البحث

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي شباب أندية محافظة ذي قار بكرة اليد ، والبالغ عددهم (4) اندية ، وتم اختيار عينة البحث وهم لاعبو نادي تشرين الرياضي فئة الشباب وعددهم (15) لاعبين ، وذلك لتوفر الظروف المناسبة لإجراء التجربة على عينة البحث ، وتم اختيارها العينة بالطريقة العمدية ، إذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية البسيطة ، حيث ان المجموعة التجريبية سوف تستخدم أسلوب تمارين المعدة من قبل الباحث ، والمجموعة الضابطة التي تعتمد أسلوب تدريب المدرب ، وكانت نسبة عينة البحث (5.55%) من مجتمع البحث .

3-3 أجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

3-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة

1. ساعة توقيت.
2. جهاز لابتوب نوع DELL .
3. كاميرة نوع Samsung .
4. جهاز (wrist digital) لقياس الضغط الدموي والنبض .
5. جهاز (Infra-red) لقياس درجة حرارة الجسم .

3-3-2 وسائل جمع المعلومات

1. المراجع والبحوث العربية والأجنبية المترجمة .
2. الملاحظة والتجريب .
3. المقابلات الشخصية .
4. شبكة المعلومات (الانترنت) .
5. مقياس التوتر النفسي .

3-4 مقياس التوتر النفسي :

استخدم الباحث مقياس التوتر النفسي الذي يهدف إلى التعرف على درجة التوتر النفسي لعينة البحث اثناء المباراة الرياضية الذي أعدته .

ومن الاسباب في اختيار هذا المقياس احتوائه على عدة مجالات (المجال الفسيولوجي) و (المجال العقلي) و (المجال الانفعالي) وتكون هذا المقياس من (31) فقرة .

3-5 إجراءات البحث :

3-5-1 تحديد المؤشرات الفسيولوجية :

كان اعتماد الباحث في اختيار المؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة والتي لها علاقة بالتوتر النفسي على العديد من المصادر العلمية في اختصاص العلوم الفسيولوجية والنفسية والتي بينت علاقة تلك المؤشرات بزيادة أو انخفاض مستوى التوتر لدى اغلب الرياضيين . وكذلك تم الاعتماد على آراء الخبراء المختصين في هذا المجال اللذين اكدوا بأن متغيرات (النبض والضغط ودرجة حرارة الجسم) تعد الأكثر تأثراً بمستوى التوتر النفسي عند اللاعبين .

3-5-2 تحديد تمارين الاستشفاء النفسي :

إن الاهتمام بالجوانب النفسية في الإعداد المتكامل للاعب في النشاط الممارس تمثل من الأهمية التي تسهم بشكل فعال في تقرير كثير من نتائج المباريات ، وبعد اطلاع الباحث على المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب المشرف على تدريب اللاعبين ، والأخذ بنظر الاعتبار المستوى التدريبي والفترة التدريبية واللياقة البدنية للعينة ، حيث تم قياس التوتر النفسي من خلال استمارة وزعت قبل بداية المباراة بفترة نصف ساعة وذلك بعد ان تمت الموافقة على ذلك من قبل المدرب واللاعب وقبل بداية المباراة بوقت 10 دقائق قام الباحث بقياس المؤشرات الفسيولوجية من خلال فريق العمل المساعد وتم تسجيل النتيجة التي حصل عليها اللاعبون بالنسبة للمجموعتين واعتبرت هذه نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث ، وعلى أساس ذلك قام الباحث باختيار تمارين خاصة بالاستشفاء وبالاعتماد على المصادر الخاصة بعلم التدريب وفلسجة التدريب وعلم النفس الرياضي ، وتم اعداد تمارين الاستشفاء للمجموعة التجريبية والبدء بإعطاء تمارين الاستشفاء خلال الجزء الاخير من الوحدة التدريبية وبالاتفاق مع المدرب بإدخال هذه تمارين في الجزء الختامي من الوحدة التدريبية للاعبين المجموعة التجريبية وبوقت يستغرق (10-15) دقيقة واحتوت هذه التمارين على تمارين استرخاء وتمارين تنفس وتمارين تصور، وتم اعداد التكرارات والزمن المستغرق لكل تمرين حسب شدة الوحدة التدريبية المعطاة من قبل المدرب ، وكان الغرض من هذه التمارين هو محاولة خفض درجة التوتر النفسي والمؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة ، وبالتالي التأكد من إن هذه التمارين قد تؤثر بشكل ايجابي من خلال التعرف على نتائج المؤشرات والمباراة التي سيحققها اللاعبين في المباراة القادمة والتي تعد الاختبار البعدي .

3-5-3 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) لاعبين وتم أجراء التجربة في القاعة الرياضية المغلقة لنادي تشرين الرياضي ، وتم خلالها توزيع استمارة استبيان التوتر النفسي كما تم قياس متغيرات النبض والضغط الدموي ودرجة الحرارة للاعبين قبل المباراة ومن خلال التجربة الاستطلاعية تم التأكد من النقاط الآتية :

1- التأكد من صلاحية الاختبارات والقياسات المرشحة ومحاولة تجاوز الأخطاء التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسة .

2- الوقت المطلوب عند تنفيذ تلك الاختبارات والقياسات المرشحة.

3- تدريب فريق العمل على تنفيذ الاختبارات والقياسات المرشحة ومعرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث .

3-5-4 الاختبار القبلي :

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية بين المجموعتين في متغيرات البحث والجدول رقم (1) يبين تكافؤ عينة البحث ، وتم اجراء الاختبار القبلي لأفراد عينة البحث من خلال فريق العمل المساعد قبل بدء المباراة اذ تضمنت الاختبارات القبلية توزيع استمارة قياس التوتر النفسي قبل بدء المباراة بـ (30) دقيقة وتم قياس النبض والضغط الدموي ودرجة حرارة الجسم من خلال جهاز (wrist digital) و (Infra-red) قبل (15) دقيقة من بداية المباراة في استمارة خاصة .

الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لتكافؤ عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
عشوائي	0.461	0.767	0.752	13.166	0.752	12.833	ضغط الدم الانقباضي
عشوائي	0.156	1.536	1.048	7.500	0.816	8.333	ضغط الدم الانبساطي
عشوائي	0.740	0.342	1.632	82.666	3.188	82.166	النبض
عشوائي	0.957	0.055	0.653	37.750	0.355	37.733	حرارة الجسم
عشوائي	0.196	1.385	5.192	88.833	2.786	92.166	التوتر النفسي

3-5-5 التجربة الرئيسية :

تم الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية وذلك بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية ومعرفة مستوى التوتر عند اللاعبين عن طريق الاختبار النفسي والاختبارات الفسيولوجية الخاصة بالبحث ، ومن أجل الوصول إلى حل مشكلة البحث وتحقيق أهداف البحث قام الباحث وبعد الأخذ بآراء الخبراء والمختصين بأعداد تمارينات الاستشفاء واعتمد في هذه التمارين على المصادر والمراجع العلمية وقد اهتم الباحث بالتدرج والتموج في الأحمال التدريبية في المنهج التدريبي للمدرب وفي جميع الوحدات وبما يناسب مستوى اللاعبين وقدراتهم ، حيث بدأ استخدام تمارينات الاستشفاء المعدة من قبل الباحث حيث تكونت تمارينات الاستشفاء للاعبين من (25) وحدة بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع وكانت الايام

هي السبت و الاثنين و الأربعاء و بزمين للتمرينات قدره (10-15) دقيقة خلال القسم الختامي من الوحدة .

3-5-6 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق تمرينات الاستشفاء ضمن المدة المحددة لها في البرنامج الخاص بالمدرّب ، قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وذلك لمعرفة التأثير الحاصل من جراء التمارين المستخدمة ، عن طريق المقياس والاختبارات الفسيولوجية الخاصة بالبحث ومعرفة مدى تأثير هذه التمارين في خفض مقدار التوتر النفسي والمؤشرات الفسيولوجية لدى اللاعبين الشباب ، وكانت الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة والتي تم فيها إجراء الاختبار القبلي .

3-6 الوسائل الإحصائية

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً.

الوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

معامل الارتباط البسيط بيرسن.

اختبار (ت) للعينات المرتبطة.

اختبار (ت) للعينات المستقلة.

مستوى الثقة	قيمة t المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المؤشرات	ت
				± س	-ع	-س	-ع			

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية و الضابطة

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية.

جدول (2)

يبين فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري للفروق و قيمة ت المحسوبة ومستوى نسبة الخطأ في الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

https://www.iasj.net/iasj/journal/460								ضغظ الدم	1
0.025	3.16	0.51	0.66	0.408	12.166	0.752	12.833	الانقباضي	1
								زئبق	
0.042	2.712	0.75	0.833	0.547	7.50	0.816	8.333	ضغظ الدم	2
								الانقباضي	
								زئبق	
.015	3.627	4.50	6.666	2.428	75.500	3.188	82.166	النبض	3
								ضربة/دقيقة	
.000	9.93	0.28	1.166	0.163	36.566	0.355	37.733	حرارة	4
								الجسم	
								درجة	
.003	5.461	2.48	13.00	6.242	79.166	2.786	92.166	التوتر	5
								النفسي	
								درجة	

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة .

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية و قيمة ت المحسوبة ومستوى نسبة الخطأ في الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة.

4 - 2 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

ويلاحظ الباحث ومن خلال نتائج الجدول (2-3) كمية التقدم في المؤشرات المبحوث بين الاختبارين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو

ت	المؤشرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الثقة
			س-	ع-	± س	ع-				
1	ضغط الدم الانتقاضي	مليمتر/ زنبق	13.166	0.752	13.166	0.408	0.00	1.095	0.000	1.000
2	ضغط الدم الانبساطي	مليمتر/ زنبق	7.500	1.048	7.500	1.048	0.000	1.264	0.000	1.000
3	النبض	ضربة/دقيقة	82.666	1.632	82.500	1.870	0.166	1.83	0.222	0.833
4	حرارة الجسم	درجة	37.750	0.653	37.200	0.228	0.550	.854	1.576	0.176
5	مقياس التوتر النفسي	درجة	88.833	5.192	88.833	2.316	0.00	5.65	0.000	1.000

الباحث ذلك التغير إلى أثر المتغير المستقل في البحث الحالي وهو تمارينات الاستشفاء لتخفيف التوتر والمؤشرات الفسيولوجية المصاحبة للأداء لدى لاعبي كرة اليد مما كان واضحاً في نتائج اللاعبين للمجموعة التجريبية ، ويلاحظ الباحث الفرق كان واضحاً في المجموعة التجريبية بين المؤشرات الفسيولوجية ، وتؤكد النتيجة الحالية أهمية استخدام تمارينات الاستشفاء في تحقيق الصحة النفسية السليمة لدى اللاعبين ، وتشخيص مواطن الضعف والقوة في المشكلات النفسية التي تواجه اللاعبين . وتؤكد أيضاً على دور القسم النفسي في فهم الجوانب النفسية والشخصية لدى اللاعبين ، وقدرته على إثارة الدوافع الإيجابية نحو التحصيل والمباراة ، وفي هذا الصدد فإن البحث يمكن أن يشير إلى أهمية مواجهة التوتر باستخدام طرق وأساليب عديدة من ضمنها تمارينات الاستشفاء التي تتضمن العديد من الفقرات.

ويذكر اسامة كامل راتب " أن الخبرة الرياضية قد تمثل نوعاً من الضغط النفسي والتوتر الشديد الذي يؤثر نفسياً على قدرات بعض الرياضيين الشخصية "

ويلاحظ الباحث كذلك من الجدولين وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث الفرق إلى فاعلية تدريب منهج الاستشفاء وأثره في خفض التوتر والمؤشرات الفسيولوجية ، حيث أعطى الاستشفاء الفرصة لأفراد المجموعة التجريبية للسيطرة على توترهم بشكل جيد ، ويرى الباحث من خلال تمرينات الاستشفاء إلى أن عينة البحث التجريبية استطاعت فهم حالة التوتر النفسي وتعاملت معه من خلال تغيب الواقع المحيط باللاعب وبناء واقع جديد يتماشى مع معطيات الأداء.

" إذ يؤدي الاستشفاء إلى الاستقرار النفسي عن طريق خفض التوتر، ويمنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر وخفض معدل ضربات القلب والضغط الدموي ودرجة الحرارة واسترخاء العضلات وتهدئة الغدد الهرمونية الهامة والشعور بالهدوء والأمان وتطوير الثقة بالنفس وتقدير الذات وتطوير الذاكرة وتطوير التوافق بين الجسم والعقل وأدراك أفضل للقدرة الواقعية وتطوير الانتباه والتركيز "

" إذ ان التدريب على الاستشفاء يتعود فيها الفرد على التعامل مع العضلات بالقدر المطلوب وخصوصاً غير الضرورية للعمل مما ينعكس هذا التعود على الجهاز العصبي المركزي فيتطبع على تقليل شد العضلات عن طريق الايعازات الهابطة منه للعضلات "

ويؤكد (بنسن) " إن استجابة الاستشفاء ترتبط بانخفاض فاعلية الجهاز العصبي الذاتي وهذه الاستجابة مفيدة وتحد من الأعراض المرتبطة بالاستثارة والتوتر والقلق ".

أما (كارنغتون) فيؤكد عن التكريري " إن الاستشفاء يحدث تغيرات نفسية طويلة وأهم تلك التغيرات هي خفض التوتر والقلق " (5).

واشار البساطي والشاوي " من وجود فروق دالة إحصائية في القدرة على الاستشفاء بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج لتمرينات الاستشفاء التي أظهرت نتائجها فاعلية الاستشفاء العضلي في التخفيف من التوتر والقلق إذ أظهرت انخفاضا ملحوظا لدى الطلبة في مستوى التوتر والقلق " .

أما المجموعة الضابطة فقد كان الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي عشوائياً ويعزو الباحث عدم وجود فرق إلى إن أفراد المجموعة الضابطة لم يخضعوا إلى منهج يساعدهم في السيطرة والتحكم بالتوتر مما يؤدي الى السيطرة على المؤشرات الفسيولوجية إذ بقيت في نفس مستواها تقريباً.

4 - 3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية في متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية و الضابطة

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة للاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	المؤشرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة T المحسوبة	نسبة الخطأ
			ع	س-	ع	س-		
1	ضغط الدم الانقباضي	مليمتر/ زنبق	12.166	0.408	13.166	0.408	4.243	0.002
2	ضغط الدم الانقباضي	مليمتر/ زنبق	7.50	0.547	7.50	1.0488	0.000	1.000
3	مقدار النبض	ضربة/دقيقة	75.50	2.428	82.50	1.870	5.593	0.000
4	درجة حرارة الجسم	درجة	36.56	0.163	37.2	0.228	5.531	0.000
5	التوتر النفسي	درجة	79.166	6.242	88.833	2.316	3.556	0.005

4 - 4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية في متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة .

يظهر من الجدول (4) إن نتائج الفروق بين المؤشرات لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث الفرق إلى مدى فاعلية منهج الاستشفاء المتبع الذي أدى إلى خفض درجة التوتر والمؤشرات الفسيولوجية المبحوثة لدى أفراد المجموعة التجريبية ، ولعل سبب فاعلية المنهج في تقليل الدرجات يعود لآلية تعلم هذه تمارينات الاستشفاء ، إذ أنها تمنح للفرد الممارس لها خبرة يمكن استثمارها في أوقات المباراة الرياضية ، فمن خلال تدريبات الاستشفاء يمكن السيطرة على الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين وبالتالي التمكن من تحقيق النتائج المتقدمة في المباراة .

" إذ يساعد الاستشفاء على التحكم بالتوترات والضغوط النفسية وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال عملية التدريب ويعمل على الإبقاء على مستويات الاستثارة المثلى "

وان دل ذلك عن شيء فانه يدل على إن لاعبي المجموعة الضابطة عندهم توتر نفسي عال وهذا ما يعود إلى ضعف ممارستهم لتمارين الاستشفاء في القسم الختامي ما يعني عدم الاهتمام بالقسم النفسي لديهم مما سبب الثقة بالنفس قليلة والتردد في تنفيذ بعض المهارات وعدم القدرة على السيطرة على الجسم التي اثرت على النتائج الفسيولوجية لديهم وتشنت الأفكار وضعف الانتباه الذي اظهر بدوره ضعفاً في نتائج منافسات المجموعة الضابطة ، وعلى عكس نتائج لاعبي المجموعة التجريبية الذي كان التوتر النفسي لديهم قليل بسبب ممارستهم لتمارين الاستشفاء المعدة من الباحث التي أدت الى امتلاكهم القدرة على السيطرة على المؤشرات الفسيولوجية وانعكس ذلك على النتائج البعيدة والتي اظهرت تقدم ملحوظ في حصولهم على النتائج المتقدمة .

5 - الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

1- ان ممارسة أفراد العينة التجريبية لتمارين الاستشفاء أثر في خفض التوتر وبعض المؤشرات الفسيولوجية ، حيث ساعد على الإسراع بعمليات الرجوع للحالة الطبيعية بعد الوحدات ولهذه العملية تأثير كبير في تقدم نتائج لاعبي كرة اليد .

2- يتمتع لاعبي كرة اليد بدرجات متباينة من درجات التوتر النفسي والمؤشرات الفسيولوجية تحت ظروف المباراة الرياضية ودرجات متدنية أثناء الوحدات التدريبية .

3- لتمارين الاستشفاء أثر في خفض التوتر النفسي والمؤشرات الفسيولوجية وفي تحسين مستوى نتائج اللاعبين .

4- يوجد فرق معنوي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في خفض التوتر النفسي والمؤشرات الفسيولوجية وفي تحسين مستوى نتائج اللاعبين لصالح المجموعة التجريبية .

5 - 2 التوصيات :

- 1- من الممكن تأهيل المدربين وتمكينهم من استخدام بعض الأساليب النفسية التي تساعد على تخليص لاعبيهم من التوتر النفسي وخفض المؤشرات الفسيولوجية أو تقليلها عن طريق فتح دورات وعمل ندوات متخصصة لذلك .
- 2- ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي والفسيولوجي للاعبين كرة اليد ضمن مناهج التدريب اليومية إلى جانب الإعداد البدني والمهارية .
- 3- استخدام تمارين الاستشفاء في الدراسة الحالية من قبل المدربين لها تأثير إيجابي في السيطرة على التوترات النفسية والفسيولوجية في مواقف المباراة الرياضية وفي تحقيق النتائج الأفضل .
- 4- أن تكون هنالك متابعة للحالة النفسية والفسيولوجية للاعبين بشكل مستمر في سبيل التعرف على حالات التوتر النفسي او الفسيولوجية للاعبين .
- 5- ضرورة اهتمام المدربين بزيادة قدرة لاعبيهم في الفعاليات الاخرى وذلك لزيادة قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية والفسيولوجية .

المصادر

1. امر الله احمد البساطي ، قواعد واسس التدريب الرياضي الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998.
2. هربرت بنسن ، : العقل والجسم دراسة نفسية فسيولوجية ، ترجمة محمد جابر علي ، ط 1 ، بغداد ، دار المأمون ، 1989.
3. هدى جلال محمد البياتي ، بناء وتقنين مقياس التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين بالألعاب الفرقية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2005 .
4. ثناء بهاء الدين التكريتي : بناء برنامج إرشادي في الاستشفاء لخفض التوتر المصاحب للقلق العصابي لطلبة مؤسسات التعليم العالي ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد ، 1995 .
5. اسامة كامل راتب: تدريب المهارة النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
6. حيدر ناجي حبش الشاوي، الاستشفاء الذاتي والتخلي اثرة في خفض الاستثارة الانفعالية والانجاز لفعالية 100م عدوا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2002
7. محمود محمد اشرف شرف ، فاعلية برنامج للتصور العقلي على بعض المؤشرات النفسية لبراعم كرة اليد ، رسالة ماجستير ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 2012.

8. محمد العربي شمعون ، علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
9. الكبيسي ، نوري الشوك ورافع الكبيسي : دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، (بغداد ، 2004،
10. عبد الرزاق ، صائب العبيدي وعبد السلام عبد الرزاق : 1200 تمرين مترجم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988.
11. فرقد عبد الجبار كاظم الموسوي ، تأثير تمارينات خاصة بالاستشفاء في تطوير انجاز سباحة 200م متنوع فردي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد .كلية التربية الرياضية ، 2000

ملحق (1)

نموذج يبين تمارينات الاستشفاء

زمن الوحدة / 14 دقيقة و 41 ثا . الهدف من الوحدة: الاستشفاء العضلي واسترخاء التنفس

الملاحظات : شرح مفردات تمارينات الاستشفاء خلال الوحدة وكيفية تنفيذها (0)

الأقسام	التمارين	الزمن	الراحة	التكرار	المجموع
القسم الختامي	■ (الوقوف فتحا) ثني الجذع للأسفل لمسك الكعبين باليدين	15 ثا	10 ثا	3	15*3+20=65 ثا
	(الوقوف) تحريك الكتفين للإمام والثبات ثم تحريكهما إلى الخلف	15 ثا	10 ثا	2	40 ثا
	■ (الوقوف) ثني الرأس أماما والثبات ثم مدة للخلف والثبات	20 ثا	10 ثا	2	50 ثا
	(الانبطاح) ثني الركبتين مع مسك مشطي القدم باليدين والضغط بهما على الورك والثبات	10 ثا	10 ثا	3	50 ثا
	(الوقوف-الرجل خارجا اماما) ثني الركبة ومد الأخرى خلفا واليدان على الركبة المثنية والثبات بالتعاقب	15 ثا	10 ثا	2	40 ثا
	■ (الجلوس -متربعا) ضغط الركبتين للأسفل باليدين والثبات	20 ثا	15 ثا	2	55 ثا
	(الاستلقاء-الذراعان والرجلان مرفوعتان للأعلى) اهتزاز الرجلين والذراعين وهما مرتخيتان.	20 ثا	15 ثا	2	55 ثا
	(الوقوف) ثني ومد الرقبة للجانبين بالتناوب مع الثبات على كل جانب	15 ثا	10 ثا	3	65 ثا
	قبض كف اليد اليمنى والضغط عليها بشدة والثبات، ثم بسطها وجعلها مسترخية	20 ثا	10 ثا	2	50 ثا
	■ قبض الكف اليمنى بإحكام وثنيتها في اتجاه الكتف والثبات	15 ثا	15 ثا	3	75 ثا
	رفع الكتف الأيمن مع محاولة لمس الإذن القيام بتطبيق نفس الحركات في اليد اليسرى والكتف الأيسر	15 ثا	10 ثا	3	65 ثا
	نفس الزمن لليمن	نفس	نفس الوقت الراحة	نفس التكرار	255 ثا مجموع اوقات التمرين لليد اليسرى