

تمرينات ترويحية وأثرها في انخفاض قلق الحالة للدرس الرياضي العملي لدى طلاب كليات الغير الاختصاص

م.م. محمد هاني حسين

العراق. جامعة القادسية. كلية الفنون الجميلة

Mohammed.hani@qu.edu.iq

### الملخص

أن طلاب المرحلة الأولى في جميع كليات الغير الاختصاص لديهم النشاط الرياضي العملي والنظري وأثناء خوضهم لهذا النشاط الأسبوعي قد يتعرضون الى ضغوط نفسية ناتجة عن بعض العوامل الداخلية والخارجية والتي تؤثر على انفعالهم سواء كان الانفعال سلبياً أو إيجابياً قد يؤثر على فعاليتهم وبالتالي يؤثر على نتيجة نشاطهم من خلال ظهور حالة القلق في أدائهم لكافة الأنشطة الرياضية التي يعطيها لهم مسؤولي الشعب في تلك الكليات ، وتكمن أهمية البحث في التعرف على قلق الحالة الذي يتأثر بها الطلاب في هذه الكليات عن طريق بعض المؤشرات الفسيولوجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) ، ووضع تمرينات ترويحية (نفسية) لرفع هذا الجانب النفسي(قلق الحالة) وجعلهم بأفضل حالة صحية متكاملة مع الجوانب الأخرى مثل الجوانب (البدنية ، والمهارية .. الخ) لأداء ما يتطلب منهم أداءه وأن ذلك يأخذ حيزاً كبيراً من تفكير المختصين ويكون قادراً على أداء واجبه على أتم وجه وأحسن صورة ، ولقلة استخدام برامج ترويحية (نفسية) مع تعلم المهارات المعطاة من قبل مسؤولي الأنشطة الرياضية في كليات الغير الاختصاص لأغلب الألعاب الرياضية ومن خلال المقابلات الشخصية والاستبيان الذي اعده الباحث لمعرفة تطبيق البرامج الترويحية (النفسية) ضمن أنشطتهم اللاصفية والتركيز على ناحية قلق الحالة واثاره لذا أرتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة لمعرفة مستوى قلق الحالة لدى طلاب كليات الغير الاختصاص من خلال ممارستهم للأنشطة اللاصفية ومن ثم وضع تمرينات ترويحية (نفسية) ضمن الدروس المعدة من قبل مسؤولي الأنشطة اللاصفية في هذه الكليات لتقليل قلق الحالة من خلال مؤشرات فسيولوجية (ارتفاع معدل ضغط الدم ، وزيادة معدل ضربات القلب) ووضعها تحت تصرف العاملين والمختصين في هذه الكليات للاستفادة منه لرفع مستواهم والوصول الى أفضل أداء للمهارات المعطاة وفي كل الفعاليات ، والغرض من الدراسة هو إعداد تمرينات ترويحية (نفسية) وتطبيقها في الأنشطة اللاصفية لطلاب كليات الغير الاختصاص للتقليل من قلق الحالة لديهم ، والتعرف على هذا القلق من خلال مؤشرات فسيولوجية (ارتفاع معدل ضغط الدم ، وزيادة معدل ضربات القلب) ، وهل لهذه التمرينات الترويحية (النفسية) الأثر الواضح والملموس في تغير هذا الجانب النفسي (قلق الحالة) لبعضهم ، وهل توجد فروق بين الذين يقومون بتنفيذ هذه التمرينات الترويحية (النفسية) ضمن الأنشطة اللاصفية الممارسة عند أدائهم لبعض المهارات بمختلف الفعاليات وغيرهم في العينة نفسها

الكلمات المفتاحية: تمرينات ترويحية ، قلق الحالة ، الدرس الرياضي العملي ، كليات الغير الاختصاص

١- المقدمة:

يعد التقدم العلمي من متغيرات عصرنا الحديث اذ الحياة بما فيها الجانب الرياضي الذي يتفاعل مع العلوم الإنسانية والنفسية لإعداد الفرد إعداداً متزن يمهد للوصول الى المستويات العليا في الفعاليات الرياضية .

(أحمد أمين فوزي ، ٢٠٠٣ ، ص٢٧)

وأن علم النفس الرياضي هو العلم التطبيقي لمعظم فروع علم النفس حيث يهتم بدراسة السلوك الإنساني الذي يصدر خلال الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها ومجالاتها وذلك بهدف فهم السلوك والتحكم فيها والتنبؤ به من أجل العمل على تطويره والارتقاء به وإيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في التربية البدنية والرياضية والتنافسية والترويحية الرياضية .

فالإعداد النفسي قبل الأداء الرياضي من الأمور المهمة لانه يؤثر في النواحي البدنية والذهنية والانفعالية للطلاب ، ويتوقع ان يكون هناك مستوى أمثل من التعبئة أو الطاقة لديهم حتى تحقيق أفضل مستوى لأدائهم وهي تشمل الطاقة البدنية والعقلية (النفسية) وان أي خلل في نوعي الطاقة يؤثر سلبياً في مستوى هذا الأداء .

فاذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها والتحكم بها من خلال تخطيط حمل التدريب فان الطاقة العقلية (النفسية) يمكن للتحكم بها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على أفكاره وانفعالاته .

(سهاد عبد علكم ، ٢٠٠٧ ، ص٢)

وأن طلاب المرحلة الأولى في جميع كليات الغير الاختصاص لديهم النشاط الرياضي العملي والنظري وأثناء خوضهم لهذا النشاط الأسبوعي قد يتعرضون الى ضغوط نفسية ناتجة عن بعض العوامل الداخلية والخارجية والتي تؤثر على انفعالهم سواء كان الانفعال سلبياً أو إيجابياً قد يؤثر على فعاليتهم وبالتالي يؤثر على نتيجة نشاطهم من خلال ظهور حالة القلق في أدائهم لكافة الأنشطة الرياضية التي يعطيها لهم مسؤولي الشعب في تلك الكليات ويظهر ذلك من خلال عدم التركيز والانتباه والتردد والقلق خاصة قبل وفي أثناء الأداء للمهارات المطلوب أدائها من قبلهم ، فضلاً عن القدرة على معالجة المعلومات المرئية المحيطة بهم .

وتكمن أهمية البحث في التعرف على قلق الحالة الذي يتأثر بها الطلاب في هذه الكليات عن طريق بعض المؤشرات الفسيولوجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) ، ووضع تمارين ترويحوية (نفسية) لرفع هذا الجانب النفسي (قلق الحالة) وجعلهم بأفضل حالة صحية متكاملة مع الجوانب الأخرى مثل الجوانب (البدنية ، والمهارية .. الخ) لأداء ما يتطلب منهم أداءه وأن ذلك يأخذ حيزاً كبيراً من تفكير المختصين ويكون قادراً على أداء واجبه على أتم وجه وأحسن صورة .

وان قلق الحالة هو مؤثر نفسي يظهر في أغلب الألعاب المؤداة وهو من الحالات الانفعالية التي تواجه الطلاب قبل واثاء أداء المهارات المختلفة ذلك يؤدي الى تغييرات فسيولوجية وإدراكية ومعرفية وسلوكية وتفاعلها مع بعضها يؤدي الى ارتفاع معدل ضغط الدم ، وزيادة معدل ضربات القلب . . . الخ ، اما من الناحية الإدراكية والمعرفية والسلوكية يواجه صعوبة في استرجاع المعلومات وعدم القدرة على استقبالها من المدرس أو المدرب أو من الزملاء ، ولقلة استخدام برامج ترويحوية (نفسية) مع تعلم المهارات المعطاة من قبل مسؤولي الأنشطة الرياضية في كليات الغير الاختصاص لأغلب الألعاب الرياضية من خلال المقابلات الشخصية والاستبيان الذي اعده الباحث لمعرفة تطبيق البرامج الترويحوية (النفسية) ضمن أنشطتهم اللاصفية والتركيز على ناحية قلق الحالة واثاره لذا أرتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة لمعرفة مستوى قلق الحالة لدى طلاب كليات الغير الاختصاص من خلال ممارستهم للأنشطة اللاصفية ومن ثم وضع تمارين ترويحوية (نفسية) ضمن الدروس المعدة من قبل مسؤولي الأنشطة اللاصفية في هذه الكليات لتقليل قلق الحالة من خلال مؤشرات فسيولوجية (ارتفاع معدل ضغط الدم ، وزيادة معدل ضربات القلب) ووضعها تحت تصرف العاملين والمختصين في هذه الكليات للاستفادة منه لرفع مستواهم والوصول الى أفضل أداء للمهارات المعطاة وفي كل الفعاليات . ويهدف البحث الى:

١- إعداد تمارين ترويحوية (نفسية) وتطبيقها في الأنشطة اللاصفية لطلاب كليات الغير الاختصاص للتقليل من قلق الحالة لديهم

٢- التعرف على هذا القلق من خلال مؤشرات فسيولوجية (ارتفاع معدل ضغط الدم ، وزيادة معدل ضربات القلب) ، وهل لهذه التمارين الترويحوية (النفسية) الأثر الواضح والملموس في تغير هذا الجانب النفسي (قلق الحالة) لبعضهم ، وهل توجد فروق بين الذين يقومون بتنفيذ هذه التمارين الترويحوية (النفسية) ضمن الأنشطة اللاصفية الممارسة عند أدائهم لبعض المهارات بمختلف الفعاليات وغيرهم في العينة نفسها .

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

أشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية الفنون الجميلة-جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩ المرحلة الأولى والبالغ عددهم (٨٥) طالب لقسمي الفنون والمسرح ، حيث تم اختيار عينة البحث وهم طلاب قسم المسرح وعددهم (٣٥) طالب حيث يتم تطبيق الجانب العملي للأنشطة اللاصفية لديهم وهي مادة دراسية في هذا المستوى الدراسي ، وأن الطلاب الذين تم إجراء التمرينات الترويحية (النفسية) عليهم فعلياً بلغ عددهم (٢٤) طالب (الطلاب الأكثر دواماً وحضوراً في الدرس) واستبعاد الطلاب الاخرين لعدم حضورهم لأسباب قد تكون الغياب أو مرض أو أسباب أخرى ، حيث يمثلون نسبة مئوية (٦٨,٥٧١%) من القسم و(٢٨,٢٣٥%) من المجتمع .

وقسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية ، وضابطة) حيث كان عدد الطلاب (١٢) طالب لكل مجموعة ، أجرى الباحث التجانس للمجموعتين ككل والتكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر، مؤشرات فسيولوجية (الضغط الدموي ، معدل ضربات القلب ، الاختبارات قيد الدراسة) .

حيث تم توزيع عينة البحث الى مجموعتين (التجريبية) التي تستخدم التمرينات الترويحية (النفسية) ، والمجموعة (الضابطة) استخدمت الدروس المعدة نفسها من قبل المسؤول المساعد لمسؤول شعبة الأنشطة اللاصفية في كلية الفنون الجميلة في جامعة القادسية عدا التمرينات الترويحية (النفسية) ، وتم القياس للمؤشرات (الضغط الدموي ، ومعدل ضربات القلب) واختبار المهارات لمختلف الفعاليات (المناولة (كرة القدم)، التصويب (كرة السلة) ، الأرسال (الكرة الطائرة) للطلاب في القياسات والاختبارات القبليّة والتي هي من الدروس المعدة من قبل مسؤول الشعبة في الكلية أعلاه ، وكذلك إعادة هذه القياسات والاختبارات قيد الدراسة في القياسات والاختبارات البعدية بعد البرنامج المعد للتمرينات الترويحية (النفسية) من قبل الباحث ومن ثم تبويب البيانات في استمارات خاصة ووضعها في الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج والمقارنة بين هذه المجموعتين لمعرفة الأثر لهذه التمرينات والأفضل بينها بين المجموعتين .

جدول (١) يبين التجانس للمجموعتين ككل

ت	المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	الطول	سم	١٧٢,٦١١	٣,٠٧٣	١,٧٨٠%
٢	الوزن	كغم	٦٩,٨٨٢	٥,٣٨٥	٧,٧٠٥%
٣	العمر	سنة	١٨,٦١١	٠,٣٧٧	٢,٠٢٥%
٤	المناولة (كرة القدم)	درجة	٢,٣٩٢	٠,٠٥٤	٢,٢٥٧%
٥	التصويب (كرة السلة)	عدد	٥,٩١٩	١,٠١٧	١٧,١٨١%

٦	الأرسال (الكرة الطائرة)	درجة	١٥,٢٩٨	٢,١٧٧	١٤,٢٣٠%
---	-------------------------	------	--------	-------	---------

وكما مبين في الجدول (١) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (٣٠%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعتين ككل "فكلما قرب معامل الاختلاف من (١%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (٣٠%) يعني إن العينة غير متجانسة" (وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي ، ١٩٩٩ ، ص ١٦١)

جدول (٢) يبين التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) في الحالة الطبيعية لأفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*	دلالة الفروق
		س	ع ±	س	ع ±		
-١	الضغط العالي	١٣٠,٧١	١,٢٠٧	١٢٩,٣٨	١,٤١٥	٠,٤٩١	عشوائي
-٢	الضغط الواطئ	٨٥,٢٢٩	١,٣٨١	٨٦,٧٩٢	١,٣١١	٠,٩٢٢	عشوائي
-٣	معدل ضربات القلب	٨٠,١٠٦	١,٣٩٩	٧٩,٤٠٣	١,٥٠٤	١,٠١٩	عشوائي
-٤	المنولة (كرة القدم)	٢,٤١١	٠,٠٦٧	٢,٥٠٢	٠,٠٦٢	٠,٣٦٨	عشوائي
-٥	التصويب (كرة السلة)	٦,٠٣٣	١,١٠٩	٥,٩٧٣	١,٠٣٢	٠,٨١٤	عشوائي
-٦	الأرسال (الكرة الطائرة)	١٥,٥٠١	٢,٤٠٦	١٥,١٨٨	٢,٣٣٩	٠,٢٩٥	عشوائي

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ١,٧١٧

٣-٢ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية .
- الملاحظة والتجريب ، القياس والاختبار .
- استمارة جمع البيانات .
- استمارة تفريغ البيانات .
- شريط قياس (سنتمترى ، كتان).
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- ملاعب قانونية (كرة القدم ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) ، صافرة ، ساعة توقيت عدد/٢ .
- كاميرا فيديو نوع (SONY) يابانية الصنع .
- كرات قدم ، وكرات سلة ، وكرات طائرة .
- جهاز (Balance) لقياس (معدل ضربات القلب ، معدل ضغط الدم).

٢-٤-١ التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة من (٥) طلاب وهم من ضمن مجتمع البحث ، والغرض من التجربة الاستطلاعية هو:

- الوقت اللازم لأداء التمرينات والوقت اللازم لتكرارها (الاستفادة منه في وضع الأوقات المناسبة لكل تمرين).
- جاهزية الفريق المساعد وتنظيم الاستمارات الخاصة بتسجيل الدرجات المخصصة للقياسات والاختبارات .
- صلاحية الأدوات المستخدمة بالبحث لجهاز (Balance) والتمرينات وماهي إمكانية تلف هذه المواد والبطارية والزمن الذي يستغرق لمعالجة ذلك .

٢-٤-٢ القياس بجهاز (Balance) (معدل ضربات القلب ، معدل ضغط الدم):

استخدم الباحث جهاز (Balance) لقياس (معدل ضربات القلب ، معدل ضغط الدم) حيث يجلس المختبر بصورة مريحة على الكرسي ويتم تثبيت الجهاز بواسطة لفافة الساعد التي تُربط حول رسغ اليد اليسرى للمختبر مع الحفاظ على الذراع بحيث يكون الجهاز موازياً لموقع القلب وموازياً لعرض اليد (امتداد) في الطرف العلوي ، يتم الضغط على زر التشغيل وبعد البدء بالنفخ في لفافة الساعد تظهر بيانات يتم تسجيلها باستمرار خاصة أعدت لذلك .

واستخدم الباحث التمرينات الترويحية (النفسية) على عينة البحث (المجموعة التجريبية) لفترة (٨) أسابيع بواقع وحدة في الأسبوع ، حيث أشتملت التمرينات على (الاسترخاء البدني، والتنفس) وزمن التمرينات الترويحية (النفسية) الخاصة يتراوح (١٥-١٠) دقيقة في هذا الدرس المعطى لهم مع إعطاء مدة للراحة وفق كل تمرين نفسي وصعوبته حيث راعى الباحث التدرج بالتمرينات من السهل الى الصعب .

٢-٤-٣ الاختبارات قيد الدراسة:

(عبد الله حويل فرحان الكعبي ، ٢٠٠٨ ، ص ١١٠)

٢-٤-٣-١ اختبار المناولة:

- أسم الاختبار: اختبار دقة تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض .

- الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة .

- طريقة الأداء: نرسم ثلاثة دوائر متحدة المركز أقطارها (٣) م (٥) م (٧) م ، يحدد خط البدء على بعد (٢٥) م من مركز الدائرة وبطول (٥)م جانبا يقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بمناولة الكرة الخمس على التوالي في الهواء محاولاً إسقاطها في الدائرة الصغيرة ، يعطى اللاعب محاولتين متتاليتين ، عندما تمس الكرة أي خط مشترك تحتسب الدرجة الأكبر ، كل محاولة (٥) كرات .

- طريقة التسجيل: أصغر دائرة (٣) درجات - (٢) درجة الدائرة الثانية - (١) درجة الدائرة الثالثة - (صفر) خارج الدائرة .

- وحدة القياس: الدرجة .

(علي سلوم جواد ، ٢٠٠٤ ، ص ١٨٠)

٢-٤-٣-٢ اختبار التصويب من أسفل السلة:

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة التصويب من أسفل السلة .

- الأدوات : ملعب كرة السلة ، كرة سلة ، ساعة توقيت .
- طريقة الأداء : يقف المختبر أسفل السلة مباشرة وهو ممسك بالكرة ، وعند سماع إشارة البدء ، يقوم بالتصويب على السلة (بيد واحدة او باليدين) محاولاً اصابة الهدف ثم استعادة السيطرة على الكرة بسرعة (سواء حقق الهدف ام لا يحقق) ، وهكذا يكرر العمل بأسرع ما يمكن مع محاولة اصابة الهدف أكبر عدد ممكن من الاهداف خلال (٣٠) ثانية وهي الفترة المحددة للأداء على ان يتوقف المختبر عند سماع إشارة النهاية .
- التسجيل : يحسب للمختبر درجة واحدة لكل هدف يحققه خلال الفترة الزمنية المحددة .
- ٢-٤-٣ اختبار الأرسال: (علي مهدي وعادل مجيد ، ٢٠١٥ ، ص١٤٣)
- الهدف من الاختبار: قياس دقة الأرسال في الكرة الطائرة في موقف مشابه للمباراة.
- الأدوات: ملعب كرة الطائرة قانوني ، شريط لاصق ، كرات طائرة قانونية .
- وصف الأداء: يقف المختبر في منطقة الأرسال في منتصف خط النهاية للملعب (النصف المواجهة لنصف الملعب المقسم على بعد ٩م من الشبكة) ومن هذا المكان والمختبر ممسك بالكرة يقوم بأداء مهارة الأرسال لتعبر الكرة الشبكة الى نصف الملعب المقسم .
- الشروط: لكل مختبر عشر محاولات ، في حالة لمس الكرة الشبكة ووصولها الى نصف الملعب المقسم أو خروجها للخارج تحسب محاولة للمختبر (ضمن العشر محاولات) ولا تحسب له نقط .
- التسجيل : يحسب لكل مرة أرسال صحيح رقم المنطقة التي تهبط فيها الكرة في نصف الملعب المقسم ولما كان للمختبر عشر محاولات على هذا الاختبار ولكون الدرجات موزعة على المناطق (٤-١) درجات فإن الدرجة العظمى لهذا الاختبار (٤٠) درجة على أن يلحظ سقوط الكرة على خط يتصل بين منطقتين بحسب درجة المنطقة الأعلى .

٤		
٢		٣
٣	١	

شكل (١) يوضح اختبار الأرسال

٢-٤-٤ القياسات والاختبارات القبلية:

اجرى الباحث القياسات والاختبارات القبلية على جهاز (Balance) لقياس (معدل ضربات القلب ، معدل ضغط الدم) للمؤشرات الفسيولوجية وبعد تهيئة الطلاب إجراء الاختبارات القبلية لأداء المهارات قيد الدراسة (دقة المناولة (كرة القدم)

، التصويب (كرة السلة) ، دقة الارسال(الكرة الطائرة) في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي في يوم الاحد المصادف ٢٤/٢/٢٠١٩ بعد التأكيد على تهيئتهم من ناحية الاحماء وتهيئة المفاصل والعضلات ، وتفرغ البيانات باستمارات خاصة معدة لذلك وتثبيت الظروف التي جرت فيها هذه القياسات والاختبارات لاعتمادها بالقياسات والاختبارات البعدية .

٢-٤-٥ التجربة الرئيسة:

أن أغلب الطلاب وفي المرحلة الدراسية الأولى ولطبيعتهم اتجاه بعض الفعاليات التي لم يمارسوها كثيراً في حياتهم اليومية بالرغم وأن مارسوا بعضها فتكون من منظور اللعب والترويح فقط وعندما يتطلب منهم التأكيد على بعض النواحي الفنية لهذه الألعاب من حيث المسار الحركي أو الأداء الفني الدقيق سوف يؤثر ذلك عليهم وتظهر لديهم قلق الحالة مما يوترهم عند أدائهم لهذه المهارات لذلك أرتأى الباحث وضع تمارينات ترويحوية (نفسية) لتقليل القلق والتوتر لديهم ، وبعد إن قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية والقياسات والاختبارات القبلية على عينة البحث ، اشتملت التجربة الرئيسة على:

- استخدم الباحث التمارينات الترويحوية (النفسية) على عينة البحث (المجموعة التجريبية) لفترة (٨) أسابيع بواقع وحدة في الأسبوع وحسب النشاط اللاصفي لهم ، حيث اشتملت التمارينات الترويحوية على (الاسترخاء البدني، والتنفس) وزمن التمارينات الترويحوية النفسية الخاصة يتراوح (١٥-١٠) دقيقة مع إعطاء مدة للراحة وفق كل تمرين تروحي (نفسية) وصعوبته حيث راعى الباحث التدرج بالتمارين الترويحوية من السهل الى الصعب .

- قام الباحث بوحدة أسبوعية وحسب المحاضرات الخاصة بالنشاط اللاصفي ل (عينة البحث) سواء كانت المجموعة (تجريبية) وفق التمارينات الترويحوية والمجموعة(الضابطة) التي تعمل وفق الخطة التدريسية بدون هذه التمارينات المعطاة للمجموعة التجريبية .

- الفترة التي أستخدمت فيها هذه التمارينات : (٨) وحدات وبواقع (١) وحدة في الأسبوع و(٨) أسابيع .

- مدة الوحدة التعليمية : (٩٠) دقيقة ككل .

- استخدام التمارينات الترويحوية (النفسية) للمجموعة (التجريبية) حيث يقوم الطلاب مع بعضهم بأداء التمارينات بعد تعريفهم بكيفية أدائها بصورتها الصحيحة والتأكيد على ذلك وبإشراف الباحث حتى يتم إحراز الغرض منها بأفضل ما يمكن وحصر المتغيرات الدخيلة وتشذيبها بحيث يظهر للتمارين الترويحوية النفسية الأثر سواء كان إيجابي أو سلبي والأخذ به .

٢-٤-٦ القياسات والاختبارات البعدية:

اجرى الباحث القياسات والاختبارات البعدية للطلاب في يوم الخميس المصادف ٢٠١٩/٤/١٨ على جهاز (Balance) لقياس (معدل ضربات القلب ، معدل ضغط الدم) للمؤشرات الفسيولوجية وبعد تهيئة الطلاب إجراء الاختبارات البعدية لأداء المهارات قيد الدراسة (المناوله (كرة القدم) ، والتصويب (كرة السلة) ، والارسال (الكرة الطائرة) بعد التأكيد على تهيئتهم من ناحية الاحماء وتهيئة المفاصل والعضلات ، ومن ثم الايعاز بالمباشرة بالأداء وتفرغ البيانات باستمارات خاصة معدة لذلك وبعد انتهائهم من فترة استخدام التمرينات الترويحية (النفسية) وتثبيت الظروف نفسها للقياسات والاختبارات القبلية .

٢-٥ الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية المجهزة بالحاسوب (SPSS)

. Version (22)

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .
- معامل الاختلاف .
- قانون(ت) للعينات المترابطة والمستقلة .
- حجم الأثر .

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

جدول (٣) يبين قيمة(ت) المحسوبة وحجم الأثر بين القياسات والاختبارات القبلية والبعدية قيد الدراسة للمجموعة(التجريبية)

ت	المتغيرات	القبلية		البعدية		قيمة (ت) المحسوبة*	دلالة الفروق	حجم الأثر*	دلالة الأثر
		س	ع ±	س	ع ±				
-١	الضغط العالي	١٣٠,٧١	١,٢٠٧	١٢٥,٦٢	١,٣٠٩	٨,١١٥	معنوي	٠,٩٣٧	كبير
-٢	الضغط الواطئ	٨٥,٢٢٩	١,٣٨١	٨١,١١٨	١,٦٩٧	٦,٠٩٩	معنوي	٠,٨٩٧	كبير
-٣	معدل ضربات القلب	٨٠,١٠٦	١,٣٩٩	٧٧,٨١٥	١,٥٢٤	٣,٩٤٧	معنوي	٠,٧٩٦	كبير
-٤	المناوله (كرة القدم)	٢,٤١١	٠,٠٦٧	٤,٢٠٨	٠,٢٠٥	٥,٧٠٢	معنوي	٠,٨٨٤	كبير
-٥	التصويب (كرة السلة)	٦,٠٣٣	١,١٠٩	٨,٩١٦	١,٣٦١	٧,٩٣٣	معنوي	٠,٩٣٥	كبير
-٦	الارسال (الكرة الطائرة)	١٥,٥٠١	٢,٤٠٦	٢٠,٧٧٣	٢,٧٧٥	١٠,٣٣١	معنوي	٠,٩٦٠	كبير

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) = ١,٧٩٦

\* حجم الأثر : (١١ : ٢٠٩)

- (٠,١٠ - ٠,٢٩) = صغير .
- (٠,٣٠ - ٠,٤٩) = متوسط .
- (٠,٥٠ - فما فوق) = كبير .

من خلال الجدول (٣) أظهرت النتائج للقياسات والاختبارات القبلية والبعديّة قيد الدراسة للمجموعة (التجريبية) معنوية الفروق في جميع المتغيرات وهذا يدل على ان لمتغير قلق الحالة دور كبير في هذه الفروق ، أي له تأثير إيجابي من خلال انخفاض المؤشرات الفسيولوجية (معدل ضغط الدم ، ومعدل ضربات القلب) في القياسات والاختبارات البعدية ، أي هناك استئارة فسيولوجية طرأت على هذه المتغيرات للطلاب ففي القياسات والاختبارات القبلية ونتيجة لعدم معرفتهم في أداء بعض المهارات المدروسة لأنهم كانوا يلعبون بشكل طبيعي بدون أي صعوبات ولكن في الجانب الأكاديمي تم التعرف عليها وفق أسس علمية مدروسة ذلك أوجد عندهم قلق الحالة في حالة عدم تمكنهم من أدائها بصورة صحيحة أمام زملائهم وهذا يشير الى معاناتهم من الشك والقلق في قدرتهم نظراً للضغوط النفسية عليهم ، ولكن عند إعطائهم التمرينات الترويحية (النفسية) وفق البرنامج المعد من قبل الباحث ولمدة زمنية أدت الى انخفاض القياسات للمؤشرات الفسيولوجية وزيادة في درجات الاختبارات للمهارات قيد الدراسة ، وأظهر حجم الأثر ودلالته (الكبيرة) لجميع المتغيرات المدروسة حجم هذه الفروق في ذلك الأثر الإيجابي ، وهذا يحقق الغرض من هذه الدراسة .

حيث "إن التدريب المنظم يؤدي إلى زيادة كفاءة عمل الجهاز العضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات سواء كانت حركية أو ثابتة" (أحمد أمين فوزي ، ٢٠٠٣ ، ص ١٥)

وان استخدام التمرينات الترويحية (النفسية) وما أشتمل عليها من تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق الذان ساهما في تحسين نوعية وكمية الأداء ومن ثم أثرا ايجابياً في المتغيرات قيد الدراسة عن طريق التحكم في الجهاز العصبي والاحساس بالفروق بين التوتر والاسترخاء العقلي والعضلي .

وقد أكد (محمد حسن علاوي) "ان التدريب الاسترخائي يعد من الوسائل الناجحة لضبط الحالة البدنية والنفسية"

(محمد حسن علاوي ، ١٩٩٧ ، ص ١٨)

جدول (٤) يبين قيمة(ت) المحسوبة وحجم الأثر بين القياسات والاختبارات القبلية والبعديّة قيد الدراسة للمجموعة(الضابطة)

ت	المتغيرات	القبلية		البعديّة		قيمة (ت) المحسوبة*	دلالة الفروق	حجم الأثر*	دلالة الأثر
		س	ع ±	س	ع ±				
١-	الضغط العالي	١٢٩,٣٨	١,٤١٥	١٢٨,١١	١,٥٠٢	١,٥٣٨	عشوائي	٠,٤٥٦	متوسط
٢-	الضغط الواطئ	٨٦,٧٩٢	١,٣١١	٨٥,٦٠٩	١,٣٨٨	١,٤٤٩	عشوائي	٠,٤٣٤	متوسط
٣-	معدل ضربات القلب	٧٩,٤٠٣	١,٥٠٤	٧٧,٢١٤	١,٤٠٨	١,٤٧٥	عشوائي	٠,٤٤١	متوسط
٤-	المناوله (كرة القدم)	٢,٥٠٢	٠,٠٦٢	٣,١١٧	٠,١٠٤	١,٦١١	عشوائي	٠,٤٧٣	متوسط

\* حجم الأثر : (١١ : ٢٠٩)

- (٠,١٠ - ٠,٢٩) = صغير .
- (٠,٣٠ - ٠,٤٩) = متوسط .
- (٠,٥٠ - فما فوق) = كبير .

٥-	التصويب (كرة السلة)	٥,٩٧٣	١,٠٣٢	٨,٣٧١	١,٢٧٦	٢,٣٩٩	معنوي	٠,٦٢٤	كبير
٦-	الارسل (الكرة الطائرة)	١٥,١٨٨	٢,٣٣٩	١٧,٨٩٣	٢,٦٦٣	٣,٠٧٧	معنوي	٠,٧١٦	كبير

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) = ١,٧٩٦

ومن خلال الجدول (٤) أظهرت النتائج للقياسات والاختبارات القبلية والبعديّة قيد الدراسة للمجموعة (الضابطة) معنوية الفروق في متغيري (التصويب ، والارسل) وهذا يدل على ان لمتغير قلق الحالة دور كبير في هذه الفروق ، أي له تأثير إيجابي في هاذين المتغيرين وعشوائيته في المتغيرات الأخرى بالرغم من ان هناك فروق بسيطة وغير محسوسة إحصائياً بل يمكن ملاحظتها من خلال من خلال حجم الأثر ودلالته التي تتراوح ما بين (المتوسطة ، والكبيرة) لبعض المتغيرات المدروسة وحجم هذه الفروق في ذلك الأثر الإيجابي البسيط ، وان انخفاض المؤشرات الفسيولوجية (معدل ضغط الدم ، ومعدل ضربات القلب) في القياسات والاختبارات البعدية تشير الى أن هناك استثارة فسيولوجية طرأت على هذه المتغيرات للطلاب لهذه المجموعة (الضابطة) أي أن الدروس المعطاة من المدرس الآخر المعاون لمسؤول شعبة الأنشطة اللاصفية قد أثر بالإيجاب ولو كان بسيطاً بالنسبة للمجموعة (التجريبية) التي تستخدم التمرينات الترويحية ، وهذا يحقق الغرض من هذه الدراسة .

جدول (٥) يبين قيمة(ت) المحسوبة وحجم الأثر بين القياسات والاختبارات البعدية بين المجموعتين (التجريبية ، والضابطة)

ت	المتغيرات	القبلية		البعديّة		قيمة (ت) المحسوبة*	دلالة الفروق	حجم الأثر	دلالة الأثر
		س	ع ±	س	ع ±				
١-	الضغط العالي	١٢٥,٦٢	١,٣٠٩	١٢٨,١١	١,٥٠٢	٢,٠٣١	معنوي	٠,٤٣١	متوسط
٢-	الضغط الواطئ	٨١,١١٨	١,٦٩٧	٨٥,٦٠٩	١,٣٨٨	٣,٧٣٩	معنوي	٠,٦٦١	كبير
٣-	معدل ضربات القلب	٧٧,٨١٥	١,٥٢٤	٧٧,٢١٤	١,٤٠٨	٠,٩٢٢	عشوائي	٠,٢١٢	صغير
٤-	المناولة (كرة القدم)	٤,٢٠٨	٠,٢٠٥	٣,١١٧	٠,١٠٤	١,٧٥٥	معنوي	٠,٣٨٢	متوسط
٥-	التصويب (كرة السلة)	٨,٩١٦	١,٣٦١	٨,٣٧١	١,٢٧٦	١,٠٨٩	عشوائي	٠,٢٤٨	صغير
٦-	الارسل (الكرة الطائرة)	٢٠,٧٧٣	٢,٧٧٥	١٧,٨٩٣	٢,٦٦٣	٢,١٤٧	معنوي	٠,٤٥١	متوسط

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ١,٧١٧

ومن خلال الجدول (٥) أظهرت النتائج للقياسات والاختبارات البعدية قيد الدراسة بين المجموعتين (التجريبية ، والضابطة) معنوية الفروق في متغيرات (معدل ضغط الدم ، والمناولة ، والارسل) من خلال مقارنة قيمة (ت) المحسوبة مع قيمتها الجدولية والبالغة (١,٧١٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٢) ، وهذا يدل على ان لمتغير قلق الحالة دور كبير في هذه الفروق بين هذه المجموعتين من حيث الانفاض والارتفاع ، أي له تأثير إيجابي في هذه المتغيرات وعشوائيتها في المتغيرات الأخرى (معدل ضربات القلب ، والتصويب) بالرغم من ان هناك فروق بسيطة وغير محسوسة إحصائياً بل يمكن ملاحظتها من خلال من خلال حجم الأثر ودلالته التي تتراوح ما بين (الصغير ، والمتوسط ، والكبير) لبعض المتغيرات المدروسة وحجم هذه الفروق في ذلك الأثر الإيجابي البسيط بين

المجموعتين في القياسات والاختبارات البعدية وانها تشير الى أن هناك استئارة فسيولوجية طرأت على هذه المتغيرات للطلاب بينها ولصالح المجموعة التجريبية في القياسات والاختبارات البعدية بالنسبة للمجموعة (التجريبية) التي تستخدم التمرينات الترويحوية (النفسية) ، وهذا يحقق الغرض من هذه الدراسة .

يعزو الباحث الى ان تطبيق التمرينات الترويحوية(النفسية) أظهرت تلك الفروق بينها ولصالح ما بعد تطبيق هذه التمرينات ، أي ان لها تأثير إيجابي في انخفاض قلق الحالة لدى الطلاب في كليات الغير اختصاص عند ممارستهم الأنشطة اللاصفية المُعطاة من قبل مسؤولي الشعب فيها ، إذ تحتوي هذه التمرينات الترويحوية (النفسية) على معالجة اضطرابات القلق الذي يتضمن التقنيات الحديثة والوسائل المتقدمة للالتفاف حول النواحي غير الطبيعية لردود الفعل عن القلق ، وان الضعف الناتج عن الاعداد النفسي للطلاب يسبب لهم (الضيق ، الخوف ، التوتر ، القلق . . . الخ ، وان استخدام تقنيات حديثة مثل (الاسترخاء البدني) التعاقبي عن طريق محاولة الطلاب قبض عضلاتهم ثم انبساطها بطريقة تعاقبية ، إذ ان الانقباض لثواني معدودة ثم الانبساط العضلي لثواني مضاعفة يجعل العضلات في حالة الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض .

"إذ ان تعاقب الانقباض والانبساط يؤدي الى امداد العضلات بالدم الذي يؤدي بدوره الى تغذيتها وتصيح قادرة على الاستجابة الحركية الصحيحة والدقيقة بدون أي توتر

(سهاد عبد علكم ، ٢٠٠٧ ، ص ١٨١)

"أن تدريبات الاسترخاء لها تأثير إيجابي ودور في تطوير مستوى الأداء المهاري والعضلي"

(عزيز محمد عفيفي ، ٢٠٠١ ، ص ٣٧)

وان تقنية التنفس العميق هو الذي ينشط الدورة الدموية وينقي الدم من جميع الشوائب ويساعد الى حد كبير الى التحكم في وظائف الجسم والتخلص من التوتر والقلق كما انه يعد الية للنشاط الحيوي ، والتنفس العميق يخفف من حدة التوتر والقلق وبذلك تصبح المشاعر السلبية أضعف مما كانت عليه ويعد مفتاح انجاز أو أداء الاسترخاء الفاعل في التحكم في التوتر العضلي ويساعد الأداء عن طريق زيادة كمية الاوكسجين في الدم مما يزيد من الطاقة في العضلات . "عندما يكون اللاعب تحت ضغط أو توتر ما فأن تنفسه يصبح قصير وغير منتظم ، اما عندما يكون اللاعب هادئاً ووثقاً بنفسه وقادراً على التحكم في ذاته فأن تنفسه يكون عميقاً "

(محمد حسن علاوي ، ١٩٩٧ ، ص ٣)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- للتمرينات الترويحوية (النفسية) الأثر الإيجابي في خفض الضغط العالي والواطي ومعدل ضربات القلب لدى طلاب كليات الغير اختصاص .

٢- للتمرينات الترويحوية (النفسية) الأثر الإيجابي في خفض قلق الحالة لأداء بعض المهارات الخاصة بالانشطة اللاصفية لطلاب كليات الغير اختصاص .

٣- هناك دور فاعل وإيجابي للتمرينات الترويحوية (النفسية) للحد من قلق الحالة بشكل عام .

٤-٢ التوصيات:

- ١- استخدام التمرينات الترويحوية (النفسية) في المناهج التدريبية والتعليمية التي يعدها مسؤولي الشعب الخاصة بالانشطة اللاصفية للكليات الغير الاختصاص في جميع الجامعات العراقية .
- ٢- ضرورة استخدام وبشكل كبير للتمرينات الترويحوية (النفسية) ضمن الوحدة التعليمية التي يعدها مسؤولي الشعب بالانشطة اللاصفية لما لها من دور كبير بتحسين الجانب النفسي وانخفاض القلق والتوتر بأفضل ما يمكن .
- ٣- إجراء بحوث مماثلة على فعاليات أخرى وكذلك تمرينات ترويحوية أخرى .

#### المصادر

- أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .
- الشبكة المعلوماتية ، الانترنت الدولية : القلق التنافسي ، ٢٠٠٧ .
- سهاد عبد علكم : قياس بعض المتغيرات الفسلجية للتعرف على قلق الحالة وأثر برنامج التهدئة النفسية في التخفيف منه ، أطروحة دكتوراه ، ٢٠٠٧ .
- عبد الله حويل فرحان الكعبي : تأثير مناهج تدريبية بحجوم مختلفة على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والأداء المهاري للناشئين بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية ، ٢٠٠٨ م.
- عزيز محمد عفيفي : أثر استخدام التدريب البلومتيك والتدريب العضبي على الإحساس بالأمان النفسي وبعض القدرات الحركية الخاصة بسباق (٤٠٠م) حواجز ، أطروحة دكتوراه ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١ .
- علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤ .
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .
- علي مهدي وعادل مجيد : الاختبارات الميدانية في فعالية الكرة الطائرة ، ط ١ ، العراق ، دار نيبور للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠١٥ .
- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .

نموذج لبعض التمرينات الترويحية (النفسية)

- التمرين الأول: (التحكم في التنفس) زمنه (٤ دقائق).

١- اجلس أو قف في مكان تستطيع منه رؤية ساعة بوضوح ، وضع يديك الجزء الأسفل من ضلوعك ، ثم عد مرات التنفس (الشهيق والزفير) في دقيقة كاملة (العد المعتاد يصل ما بين (١٦-١٤) مرة) .

٢- تنفس بطريقة أسرع عن المعتاد في دقيقة كاملة ، والمعروف ان الانسان يستطيع ان يزيد سرعة تنفسه من دون صعوبة .

٣- الاستراحة قليلاً مدة دقيقة واحدة حتى يهدأ سرعة التنفس ، ثم تكرر التمرين ، بسرعة أكثر ببطناً من التنفس العادي في الدقيقة كاملة ، بالتمرين سوف تجد انه من الممكن الاعتياد على التنفس البطيء ، بحيث تصل مرات تنفسك في الدقيقة الى (٦ مرات) فقط وهو المعدل العادي في أثناء تمرينات التأمل .

- التمرين الثاني: (انقباض الذراعين) زمنه (٢٥ ثانية) ، عدد التكرارات مرتان .

١- الاحتفاظ بالتوتر لـ(٥) ثواني وواقع مرتين ، أترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (٥) ثواني أخرى تخلص من النصف الاخر .

٢- لاحظ نقص التوتر ، وركز على التوتر المتبقي .

٣- أترك اليدين في حالة استرخاء كامل ، والتركيز على الاسترخاء التام ليديك من (١٥-١٠) ثانية .

- التمرين الثالث: (التنفس العميق) زمنه (١٠ ثانية) ، عدد التكرارات (١٠) مرات .
- ١- تنفس (شهيق) ببطء وعمق دافعاً معدتك الى الخارج ، بحيث يوضع حجابك الحاجز في أقصى وضع له .
  - ٢- أوقفك تنفسك مدة قصيرة (٥ ثانية) .
  - ٣- زفير ببطء ، وانت تفكر بالاسترخاء (٥ ثانية) .
- التمرين الرابع: (تجعيد جبهة الرأس ، كلما أمكن ذلك) زمنه (٧٥ ثانية) ، عدد التكرارات مرتان .
- ١- أحتفظ بالتوتر لـ(٥) ثواني ، أترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (٥) ثواني أخرى تخلص من النصف الآخر .
  - ٢- ركز على تطور الشعور بالاسترخاء ، ومقارنة ذلك بالتوتر الذي كان موجوداً (٥ ثانية) .
  - ٣- ركز الان حوالي دقيقة على استرخاء جميع عضلات جسمك .
- التمرين الخامس: (أضغط على أسنانك ، ولاحظ التوتر في عضلات الفكين) زمنه (٢٥ ثانية) ، عدد التكرارات مرتان .
- ١- أحتفظ بالتوتر لـ(٥) ثواني ، أترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (٥) ثواني أخرى تخلص من النصف الآخر .
  - ٢- استرخاء الفم كاملاً ، تباعد الشفتين قليلاً ، التركيز على الاسترخاء الكلي لهذه العضلات حوالي (١٥ ثانية) .
- التمرين السادس: (توتر اللسان ، بدفعه نحو سقف الفم بقوة كلما أمكن ذلك) زمنه (١٠ ثانية) ، عدد التكرارات مرتان .
- ١- أحتفظ بالتوتر لـ(٥) ثواني ، أترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (٥) ثواني أخرى تخلص من النصف الآخر ، ثم الاسترخاء الكامل للسان .
  - ٢- الان ركز على الاسترخاء الكامل لعضلات الرقبة ، الفكين ، اللسان .
- التمرين السابع: (العينان مغلقتان ، تحريك بؤرة العين للأعلى لمشاهدة شيء مرتفع) زمنه (١٠ ثانية) .
- ١- الاحتفاظ بالتوتر لـ(٥) ثواني وبواقع مرتين ، أترك نصف التوتر يخرج ، ثم بعد (٥) ثواني أخرى تخلص من النصف الآخر .
  - ٢- الاسترخاء الكامل للعينين .
  - ٣- ركز على انتشار الاسترخاء في العينين ، وركز كذلك على عضلات الوجه الأخرى .
- التمرين الثامن : (تمرين تنفسي مركز) زمنه (٢٠ ثانية) ، عدد التكرارات (٤) مرات .

- وهو أسلوب سهل وطريقة سريعة لاسترخاء الجسم كله ، ويتضمن :
- ١- ابحث عن مكان تستطيع فيه الجلوس بهدون وبلا حركة .
  - ٢- شهيق عميق من الانف وزفير من الفم وكا يأتي :
    - شهيق من الأنف بالعدد حتى (٤) ، ثم .
    - زفير من الفم حتى (٤) ، وثم .
    - قم بالتركيز على استرخاء أطراف أصابع اليد .
  - ٣- أداء الخطوة الثانية نفسها ، ولكن التركيز يكون على استرخاء أصابع القدمين .
  - ٤- قف وكرر في صمت (أنا أشعر بأني جاهز - أنا أشعر بأني على مايرام) .