

اثر استخدام التدريب الذاتي في تنظيم الاستثارة الانفعالية ورفع القدرة على الاسترخاء لدى لاعبات الكرة الطائرة

نادية طالب نوري مصطفى
الجامعة التقنية الشمالية/ الكية التقنية الإدارية
مؤيد عبد الرزاق حسو
جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
(قدم للنشر ١١/٩ / ٢٠٢١ ، قبل للنشر ١٢/٥ / ٢٠٢١)

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى محاولة التعرف على أثر برنامج التدريب الذاتي في تنظيم الاستثارة الانفعالية وتنمية القدرة على الاسترخاء لدى لاعبات الكرة الطائرة .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائته وطبيعة البحث ، شملت عينة البحث على لاعبات الكرة الطائرة في نادي قرقوش الرياضي ، وتم تقسيم العينة إلى ثلاث مجاميع (تجريبيتين وضابطة) عن طريق الاختيار العشوائي حسب الفئات العمرية، باستخدام القرعة بواقع (٧) لاعبات متقدّمات و (٧) لاعبات شبّات، و (٦) لاعبات للمجموعة الضابطة.

قام الباحثان بأعداد برنامج تدريب ذاتي، وتم تطبيقه على عيني البحث المتقدّمات والشبّات ، وقبل تطبيق البرنامج تم اخذ القياسات الخاصة بالاستثارة الانفعالية والقدرة على الاسترخاء ، كما تم إعادة الاختبارات نفسها بعد تطبيق البرنامج .

وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الى الباحثان الى مجموعة من الاستنتاجات كان أهمها :

١. اثبت برنامج التدريب الذاتي بأنه ذو تأثير ايجابي في تنظيم الاستثارة الانفعالية وتطوير القابلية عل الاسترخاء لمجموعي البحث التجريبيتين.

تفوقت مجموعتي البحث التجريبية (الشبّات والمتقدّمات) على المجموعة الضابطة في نتائج القياس البعدي في متغير الاستثارة الانفعالية، في حين لم ترتق الفروق الى مستوى المعنوية بين مجموعتي البحث التجريبية (الشبّات والمتقدّمات))



The Effect of Using Autogenic-Training in Regulating Emotional Arousal and Raising the Ability to Relax Among Female Volleyball Players

Nadia Talib Nory Mustafa Al-Jawady
*Northern Technical
University/Administrative Technical
College/Mosul*

Muaed Abdurazaq Hasso
*University of Mosul
College of Physical Education & Sport
Science*

Abstract:

The current research aims to identify the effect of the **Autogenic-Training** program in regulating emotional arousal and developing the ability to relax among female volleyball players.

. The researchers used the experimental method for its suitability and the nature of the research. The research sample included volleyball players in Qaraqosh Sports Club, and the sample was divided into three groups (two experimental and one control) by random selection according to age groups, using the lottery by (7) advanced players and (7) young players, and (6) players for the control group.

The researchers prepared a **Autogenic-Training** program, and it was applied to the two research samples, female applicants and young women, and before applying the program, measurements of emotional arousal and ability to relax were taken, and the same tests were repeated after applying the program.

After presenting and discussing the results, the researchers concluded that

1. The **Autogenic-Training** program had a positive effect in regulating emotional arousal and developing the ability to relax for the two experimental research groups.
2. The two experimental research groups (young women and advanced) outperformed the control group in the results of the post-measurement in the emotional arousal variable, while there was no statistical significant difference between the two experimental research groups (young women and applicants))

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يعد الارتقاء بالمستوى التنافسي من مظاهر التطور في عصرنا الحديث هذا، فهو مرآة تعكس رقي الدول واهتماماتها ببناء اللاعب وتأهيله، لذا أصبحت الكرة الطائرة بوصفها إحدى الألعاب التي ينعكس من خلالها رقي هذه الدول واهتماماتها ببناء اللاعب وتطوير مواهبه وقدراته ومنذ النشأة وحتى الوصول به إلى مستوى القمة، وهذا ما جعل المدربين يواجهون تحديات وصعوبات ولا سيما عند التخطيط للبرامج التدريبية وتنفيذها وعلى وجه الخصوص عند اقتراب موعد المنافسات، كما أصبح من المعروف لدى هذه الدول المتقدمة بأن دراسة وتحليل وتوظيف الخصائص النفسية للاعبين يسهم بصورة فاعلة في أعدادهم أعداداً متكاملأً، من الجوانب (البدنية والمهارات الحركية والنفسية) كافة، وهذا لا يتأتى إلا من خلال اجراء الدراسات الميدانية والتطبيقية للأنشطة والفعاليات الرياضية المختلفة التي تقدم ما يدعم جوانب الاعداد هذا، والتي من خلالها يسعى الباحثون إلى محاولة تقديم الحلول الايجابية لجميع المشكلات التي تواجه اللاعبين من اجل الوصول بهم لتحقيق الأداء الافضل ومساعدتهم في اظهار طاقاتهم الكامنة، وخاصة عندما يمتلكون مقومات الأداء المادية والنفسية سواء في التدريب أم المنافسة .

"ومما لا شك فيه يجب الاهتمام بتطوير اللاعبين ومساعدتهم على اكسابهم دوافع قوية والتي من شأنها ان تساعد اللاعبين على الاستمرار في الكفاح، وبذل المزيد من الجهد لتكوين اتجاهات ايجابية لديهم والتي تعمل على تثبيت المكونات الشخصية، وخاصة الانفعالية منها والتي تعد من مستلزمات نجاح اللاعب في نوع اللعبة التي يمارسها" (نينوح، ٢٠١٥، ٢٢)

ومن المعلوم ان التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية مليئة بالمواقف الصعبة والحرجة، وهي بمثابة ارض خصبة لظهور الانفعالات المختلفة التي تنشأ بسبب الضغوطات والتوترات المصاحبة لمثل هذه المواقف والتي من شأنها أن تعمل على زيادة التوتر العصبي لاجزاء الجسم المختلفة فتسرع من ظهور التعب مما يؤثر سلبيا على أداء الرياضي، كما يؤثر في طريقة ادراكه، وتفسيره للموقف مما يعمل على عدم استطاعة اللاعب على اظهار ما عنده من امكانيات نفسية وعقلية على الرغم من امتلاكه لها . (Navaneethan & Soundara, 2010, 161)

ولأن الإعداد النفسي للاعب له دور بالتأثير في بقية جوانب اعداد اللاعب الأخرى، وكما يؤهله لمواجهة الاستثارة الانفعالية التي قد تعوق ادائه المهاري الحركي على الوجه المطلوب، فالتوتر العصبي في اثناء المباراة يتطلب قوة ارادة كبيرة، كما ان هذه الاستثارة الزائدة قد تؤدي إلى ضعف وبطء عملية التفكير (محمود وعودة، ٢٠١٣، ١٠٦)، وعلى الرغم من من ذاتية الانفعال وصعوبة التحكم فيه إلا أننا نستطيع تعديل الانفعالات السلبية إلى ايجابية اذا تمكنا من معرفة الأسباب والعوامل الكامنة والجوهرية المسببة له . (شاهين وآخرون، ٢٠١٧، ١٦٣)

لذا تعد الاستثارة الانفعالية الزائدة احدى المشكلات التي يواجهها اللاعبون، والتي يصبح عندها اللاعب شديد الاستثارة ويركز على جانب واحد من الأداء، ويقبل عنده الانتباه أو الاهتمام بالمؤشرات الأخرى، وذات العلاقة بالأداء فيصاب بالاحباط، مما تجعله يعاني من القلق والتوتر العصبي وعدم القدرة على ادارة وتنظيم هذا الاحباط والاستثارة بصورة ايجابية، فانه يؤدي إلى به الى تشتيت ادراكي سلبي الذي يؤدي إلى زيادة حالة الاستثارة إلى مستوى اعلى .
(Mckeag, 2003, 120-121)

وهناك طرائق عديدة للاسترخاء من ضمنها طريقة التدريب الذاتي (Autogenic Training) وهي طريقة علاجية تم تطويرها بواسطة اختصاصي الأعصاب في برلين شولتز (J.H.Schultz) الذي اعده شكل من أشكال التنويم المغناطيسي الذاتي الذي يستخدم سلسلة من التمارين القائمة على الصور لإنتاج الاسترخاء العقلي والجسدي (Takaishi, 2000, 123).

ويعد الاسترخاء احد الابعاد الاساسية في اجراءات الاستعدادات للمنافسة، وانه القاسم المشترك لجميع برامج التدريب العقلي. لذا ظهرت الحاجة الملحة للتعرف على مدى الاستفادة من تطبيق هذه المهارة النفسية بعد تعليمها للاعبين العينة والتدريب عليها لا سيما وان اللاعبات لم يتعرضن لأي برنامج تدريب استرخائي أو اي برنامج عقلي سابقا، لذا يعد برنامج الباحثة هذا، اول برنامج تدريب استرخائي يطبق ميدانيا على اللاعبات للتعرف من خلاله على مدى الاستفادة من البرنامج في تنظيم الاستثارة الانفعالية، ومدى الاستفادة منه في تطوير القدرة على الاسترخاء. ومن هنا تكمن أهمية البحث حيث انه في الاستثارة العالية المستوى قد يتعين ان تكون رؤية اللاعب ضيقة ولا يمكن فهم الاشياء المحيطة به ومن ثم يعاني اللاعبون من ضغوط عالية المستوى تجعلهم غير قادرين على اظهار جهمهم الحقيقي في المباريات على الرغم من انهم يمتلكون الموارد المادية العقلية اللازمة من هنا فان معلمي ومدربي التربية البدنية في حاجة الى دراسة الوسائل والطرق اللازمة لمواجهة مثل هذه الضغوط التنافسية حيث يمكنهم من خلالها تجهيز اللاعبين للأداء الجيد ، حيث ان الرياضة تتطلب متانة عقلية عالية المستوى والتي لا يمكن تقويتها الا من خلال التضمين في التدريب المعرفي الذي يساعدهم على ادراك طبيعة الضغوط الداخلية و الخارجية حيث يمكنهم ذلك من مواجهة الضغوط التنافسية واظهار مواهبهم في الوقت المناسب. لذلك لابد من ايجاد ما يعمل على تخفيض هذه الاستثارة العالية، وتحسين القدرة على الاسترخاء، والذي سنتناوله في بحثنا هذا وهو برنامج التدريب الذاتي .

٢-١ مشكلة البحث

ان الدراسة الحالية تهتم بشكل رئيسي بلاعبات الكرة الطائرة اللاتي شاركن في مسابقة عالية المستوى، ففي أيامنا هذه، أصبحت لعبة الكرة الطائرة لعبة رياضية محترفة وليست رياضة تنافسية فحسب. لذا فإن القدرة التنافسية بين لاعبات الكرة الطائرة تنمو يوماً بعد يوم بألوان مختلفة. ينشأ بسبب هذه القدرة التنافسية بشكل طبيعي بين اللاعبات، بسبب ضغوط مثل المنافسة المتساوية، والقلق بشأن تلبية توقعات مدربيهم وأولياء الأمور ومجموعات الأقران والاحتياجات الشخصية.

ومن هنا تحددت ملامح مشكلة الدراسة الحالية في أن معظم اللاعبات يتعرضون في جميع الأنشطة الرياضية بصورة عامة ولعبة الكرة الطائرة بصورة خاصة إلى أنواع متعددة من الانفعالات النفسية السلبية الواقعة على كاهل اللاعبات في المنافسات الرياضية والتي ينتج عنها تغيرات في الوظائف النفسية والعقلية والسيولوجية والتي لا تتناسب مع حجم استخدام أساليب التهيئة والمواجهة النفسية لهذه الانواع من الانفعالات والمتمثلة حصراً بالاستثارة الانفعالية فضلاً عن زيادة القدرة على الاسترخاء التي تتأثر إلى حد كبير بمستوى التهيئة النفسية للاعبات، وبهذا فان مشكلة البحث قد سلطت الضوء على احد انواع التدريبات النفسية الا وهو التدريب الذاتي كأحد انواع الاسترخاء اذ من خلال هذه الدراسة سيتم التعرف على مدى فاعلية استخدام التدريب الذاتي في الاستثارة الانفعالية والقدرة على الاسترخاء لدى لاعبات الكرة الطائرة ومما سبق فانه.

٣-١ أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى محاولة التعرف على ما يأتي :

١-٣-١ إعداد برنامج تدريبي قائم على التدريب الذاتي للاعبات الكرة الطائرة .

٢-٣-١ الكشف عن أثر برنامج التدريب الذاتي في تنظيم الاستثارة الانفعالية وتنمية القدرة على الاسترخاء لمجموعات البحث الثلاثة (المتدمات ، الشابات ، الضابطة) لدى لاعبات الكرة الطائرة.

٣-٣-١ الكشف عن الفروق بين مجموعات البحث الثلاث (المتدمات ، والشابات . والضابطة) للاعبات الكرة الطائرة في تنظيم الاستثارة الانفعالية وتنمية القدرة على الاسترخاء بعد اداء برنامج التدريب الذاتي.

٤-١ فرضيات البحث :

- ١-٤-١ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاثة (المتدمات، الشابات، الضابطة) لمتغيري (الاستثارة الانفعالية ، والقدرة على الاسترخاء) عند تطبيق برنامج التدريب الذاتي على لاعبات الكرة الطائرة.
- ٢-٤-١ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث الثلاث (المتدمات، والشابات، والضابطة) للاعبات الكرة الطائرة في تنظيم الاستثارة الانفعالية وتنمية القدرة على الاسترخاء بعد اداء برنامج التدريب الذاتي.

٥-١ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : لاعبات الكرة الطائرة المتدمات والشابات لنادي قره قوش الرياضي.
- ٢-٥-١ المجال المكاني : نادي قره قوش الرياضي .
- ٣-٥-١ المجال الزمني : الفترة من ٢٠٢٠/١٢/١٥ ولغاية ٢٠٢١/٥/٢.

٢- إجراءات البحث

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث الحالي.

٢-٢ التصميم التجريبي :

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي المحكم الضبط (فاندالين، ١٩٨٤، ٣٨٤-٣٩٨).

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي نادي قرقوش الرياضي بالكرة الطائرة للموسم الرياضي ٢٠١٩-٢٠٢٠ لفئتي الشباب والمتقدمين والبالغ عددهم (٢٤) لاعبة، أما عينة البحث فتكونت من (٩) لاعبات متدمات و (١٥) لاعبة شبابات يمثلون نسبة (١٠٠٪) من مجتمع البحث، وتم تقسيم العينة إلى ثلاث مجاميع (تجريبيتين وضابطة) عن طريق الاختيار العشوائي حسب الفئات العمرية باستخدام القرعة بواقع (٧) لاعبات

متقدمات و (٧) لاعبات شابات و (٦) لاعبات للمجموعة الضابطة ، بعد أن استبعدت الباحثة (٤) لاعبات لغرض اجراء التجارب الاستطلاعية عليهم .

وقد راعت الباحثة عند اختيارها لعينة البحث، ان هذه العينة لم يطبق عليها أي برنامج نفسي او ارشادي خلال الموسم الرياضي كله.

الجدول (١)

يبين بعض المعلومات عن أفراد عينة البحث.

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	٢٤	٪١٠٠
عينة البحث	٢٠	٪٦٠.٦٠
عينة التجربة الاستطلاعية	٤	٪٢٤.٢٤

٤-٢ متغيرات البحث:

١-٤-٢ المتغير المستقل:

يتمثل المتغير المستقل في البحث (برنامج تدريب الذاتي) .

٢-٤-٢ المتغيرات التابعة:

وقد شملت المتغيرات التابعة على المتغيرات النفسية : وتشمل ما يأتي :

- متغير الاستثارة الانفعالية

- متغير القدرة على الاسترخاء

٥-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة :

تم استخدام الاجهزة والادوات المدرجة ادناه :

١. جهاز قياس الطول والوزن نوع Medical Scale Detector ، أمريكي المنشأ .

٦. متحسس للنبض نوع (Pals-Oximeter) ، الماني المنشأ.

٧. ساعة إيقاف الكترونية يدوية تقيس لأقرب (١/١٠٠) ثانية يابانية الصنع عدد (٢) .

٨. محرار رقمي لقياس درجة حرارة المحيط والرطوبة النسبية للمحيط نوع (Delta trak) صيني المنشأ .
٩. جهاز قياس الضغط رقمي ..
١٠. سماعة طبية .
١١. كرات طائرة .
١٢. شريط قياس

٦-٢ وسائل جمع البيانات :

استخدمت الباحثة الاختبارات والقياسات ووسائل لجمع البيانات والتي شملت ما يأتي :

٦-٢-١ القياسات الجسمية والوظيفية:

٦-٢-١-١ طول الجسم (H) (سم) وكتلته (كغم):

تم قياس أطوال أفراد عينة البحث باستخدام جهاز (قياس الطول والوزن) نوع (Medical Scale Detector) ، اذ يقف المختبر على قاعدة الجهاز حافي القدمين ، ويقوم الشخص القائم بعملية القياس بأنزال مسطرة معدنية صغيرة على رأس المختبر من القائم المعدني والرقم الذي يقف عنده المؤشر يمثل طول المختبر بالسنتيمتر ، وتتم القراءة بعد ان يثبت العداد الالكتروني على رقم يمثل كتلة المختبر بالكيلوغرام لأقرب (١٠٠) غم.

٦-٢-١-٢ حساب مؤشر كتلة الجسم : (BMI) (Body mass Index)

تم حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال المعادلة الآتية :

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = (\text{الوزن} \text{ كغم}) \div (\text{الطول} \text{ م})^2 \quad (\text{Katch et al., 2011,554})$$

٦-٢-٢ قياس المتغيرات النفسية:

٦-٢-٢-١ مقياس الاستثارة الانفعالية :

استخدمت الدراسة الحالية مقياس الاستثارة الإنفعالية الذي أعده (دورثي. ف. هاريس) (Dorthy V. Harris) و (بيت. ل. هاريس) (Bette L. Harris) ، وقام باعداد صورته العربية وتقنيته (اسامة كامل راتب ، ١٩٩١) ، حيث تكون المقياس من (٥٠) فقرة ، ويتم الإجابة على فقرات مقياس متدرج من ثلاث بدائل هي (غالباً ،

أحياناً، نادراً)، ويتراوح مدى الدرجات للمقياس بين (٥٠-١٥٠) درجة ، وارتفاع الدرجة على المقياس يعكس زيادة شدة التوتر والاستثارة (راتب ، ٢٠٠٧ ، ٣٠٥)

وبالنسبة لتصحيح مقياس الاستثارة الانفعالية ، فإن المقياس يتكون من (٥٠) فقرة موزعة بين فقرات ايجابية وفقرات سلبية (انظر جدول ٢) تكون الاجابة على وفق ثلاثة بدائل هي (غالباً، أحياناً، نادراً) وتعطى اوزان للدرجات (١ ، ٢ ، ٣) لفقرات الايجابية والعكس صحيح للفقرات السلبية ، اذ بلغت الدرجة لعليا للمقياس (١٥٠) والصغرى (٥٠) درجة، بمتوسط فرضي يبلغ (١٠٠) درجة .

الجدول (٢)

يبين الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس الاستثارة الانفعالية

العبارات	الأرقام
الاجيائية	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧-٤٨-٤٩-٥٠
السلبية	٧-١٥-١٦-١٧-٢١-٢٢-٢٣-٢٥-٢٦-٢٧-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٨-٣٩-٤٤-٤٦-٤٩-٥٠

(حميدي ، واخران ، ٢٠٠٦ ، ٧) (راتب ، ٢٠٠٧ ، ٣٠٥) (الطائي ، ٢٠١١ ، ٥٤)

(حسن ، ٢٠١٣ ، ٤٠-٤٢) (علي و نذير ، ٢٠١٦ ، ١٣٩-١٤٠)

٢-٢-٦-٢ مقياس القدرة على الاسترخاء:

استخدمت الدراسة الحالية مقياس (القدرة على الاسترخاء) الذي قام باعداده في الأصل (فرانك فيتال) (1971 Vital Frank) تحت عنوان (Relax to Ability Your) ، وأعد صورته العربية (محمد علاوى، وأحمد السويفى، 1981)، إذ يتكون المقياس من (15) خمسة عشر عبارة تتيح الفرصة للفرد للتعبير عن قدرته على الاسترخاء البدني والإرادي والعقلي عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس. ويتم الإجابة على فقرات مقياس وفق مقياس متدرج من أربعة بدائل هي (دائماً، أحياناً، نادراً ، أبداً) ويتراوح مدى الدرجات للمقياس بين (١٥-٦٠) درجة ، وارتفاع الدرجة على المقياس يعكس قابلية على الفرد على الاسترخاء.

وبالنسبة لتصحيح مقياس الاستثارة الانفعالية ، فإن المقياس يتكون من من (١٥) فقرة موزعة بين فقرات ايجابية وفقرات سلبية (انظر جدول ٣) تكون الاجابة على وفق أربعة بدائل هي (دائماً، أحياناً، نادراً ، أبداً) وتعطى اوزان للدرجات (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) للفقرات الايجابية والعكس صحيح للفقرات السلبية ، اذ بلغت الدرجة لعليا للمقياس (٦٠) والصغرى (١٥) درجة، بمتوسط فرضي يبلغ (٣٧,٥) درجة :

الجدول (٣)

يبين الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس القدرة على الاسترخاء

العبارات	الأرقام
الايجابية	١٥ ، ١٤ ، ١٣ ، ١٢ ، ١٠ ، ٩ ، ٨ ، ٤ ، ٣
السلبية	١١ ، ٧ ، ٦ ، ٥ ، ٢ ، ١

(مغايرة والحموري ، ٢٠١١ ، ١٩٥٧-١٩٥٨) ، (بزيو وآخران ، ٢٠١٦ ، ١٩٣-١٩٤) ، (زين العابدين ، ٢٠١٦ ، ٨٠٩) ، (عابد ، ٢٠١٦ ، ١٦٠)

٣-٢-٦-٢ المعاملات العلمية للمقاييس النفسية :

١-٣-٢-٦-٢ الصدق:

اعتمدت الباحثة على استخدام الصدق الظاهري كوسيلة للتأكد من صدق المقاييس المستخدمين في الدراسة ، اذ قامت الباحثة بعرضها على عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية ، والعلوم الرياضية ، والقياس والتقويم (الملحق ١) ، لغرض تقويمه والحكم على مدى صلاحيته وملاءمته للدراسة الحالية ، وأجراء التعديلات المناسبة من خلال (إعادة صياغة عدد من الفقرات) ، وبما يتلاءم مع طبيعة البحث وعينته ، فضلا عن ذكر صلاحية بدائل الإجابة، إذ يعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس، و الملحق (٣ و ٤) يبين الاستبيانان بصيغتهما النهائية .

وبعد تحليل استجابات وملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة المئوية لاتفاق

الخبراء حول مدى صلاحية المقياس لطبيعة البحث وعينته ، إذ تم قبول المقياس بنسبة (٩٠ %) من آراء الخبراء.

٢-٦-٢-٣-٢ الثبات :

٢-٦-٢-٣-٢-١ الثبات بطريقة إعادة الاختبار :

يقصد بثبات المقياس مدى إعطائه الدرجات نفسها او درجة قريبة جدا للأفراد أنفسهم إذا كررت عملية القياس، ولغرض حساب معامل الثبات المقياس استخدمت الباحثة طريقة إعادة الاختبار وقد طبق المقياسين على لاعبات الكرة الطائرة والبالغ عددهم (١٤) لاعبة بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/١ وبعد أسبوعين بتاريخ ٢٠٢١/١٢/١٥ طبق المقياس مرة ثانية على المجموعة نفسها، بعدها تم حساب معامل الارتباط البسيط (Pearson) والجدول (٤) يبين ذلك ..

الجدول (٤)

يبين قيمة معامل الارتباط لطريقة إعادة الاختبار لحساب معامل الثبات المقياسين المستخدمان في البحث

المقياس	تطبيق الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الاحتمالية
مقياس الاستثارة الانفعالية	التوزيع الأول	٨٣.٩٢٩	٩.٨٨٨	٠.٨٥١	٠.٠٠١
	التوزيع الثاني	٨٣.٥٠٠	٩.٨٩٠		
مقياس القابلية على الاسترخاء	التوزيع الأول	٢٨.٢١٤	٢.٩٦٩	٠.٩٤٠	٠.٠٠١
	التوزيع الثاني	٢٨.٧٨٦	٢.٩١٤		

* معنوية عند مستوى احتمالية ≥ 0.05

يتبين من الجدول (٤) ان قيمة معامل الارتباط لمقياس الاستثارة الانفعالية هي (٠.٨٥١) في حيث بلغت قيمة معامل الارتباط لمقياس القدرة على الاسترخاء (٠.٩٤٠) ، ومن خلال ملاحظة مستوى الاحتمالية للمقياسين نلاحظ انهما اقل من مستوى احتمالية (٠.٠٥) وهذا يدل على معامل ثبات عالي كما يدل على ثبات المقياسين باعطاءهما النتائج نفسها عند إعادة الاختبار أي ان هناك انسجاما وصدق داخل لفقرات المقياس وجميعها تقيس الهدف التي وضعت من اجل قياسه..

٧-٢ تجانس مجموعات البحث وتكافؤها:
١-٧-٢ تجانس العينة:

تم التجانس بين أفراد عينة البحث بين المجموعتين (الشباب والمتقدمين) والعينة الكلية للبحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير في المتغير التجريبي حتى تستطيع الباحثة ان ترجح الفروق بين نتائج البحث الى العامل المستقل، إذ "ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متجانسة في الاقل فيما يتعلق في المتغيرات التي لها علاقة بالبحث" (فاندالين ، ١٩٩٧ ، ٣٩٨) ، فقد قامت الباحثة بالتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التابعة للبحث فضلا عن العمر الزمني والعمر التدريبي والكتلة والطول باستخدام معامل الاختلاف ومعامل الالتواء كما مبين في الجدول (٥).

الجدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في المتغيرات التوصيفية

المتغيرات	العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف %	معامل الالتواء
العمر (سنة)	متقدّمات	٧	٢٥,٤٦٧	٢,٦٩١	١٠,٥٦٧	٠,٣٣٧
	شابات	٧	١٦,٠٧٥	٠,٣٦٦	٢,٢٧٩	٠,٥٤٢
	ضابطة	٦	١٨,٣٧٣	٣,١١٠	١٦,٩٢٨	٠,٩٢٣
	كلي	٢٠	٢٠,٠٥٢	٤,٧٣٢	٢٣,٥٩٩	٠,٦٧١
الطول (سم)	متقدّمات	٧	١٦٣,٤٢٩	٦,٩٢٥	٤,٢٣٧	٠,٣٠٥
	شابات	٧	١٦٣,٤٢٩	٤,٩٩٥	٣,٠٥٧	٠,٠٦٠
	ضابطة	٦	١٦٩,٥٠٠	٥,٩٩٢	٣,٥٣٥	٠,٢٦٤
	كلي	٢٠	١٦٥,٢٥٠	٦,٣٧٣	٣,٨٥٧	٠,٠١٤
الوزن (كغم)	متقدّمات	٧	٥٥,٣٤٣	٥,٥٢٤	٩,٩٨٢	٠,٠٩٨
	شابات	٧	٤٩,٥٨٦	٣,٤١٠	٦,٨٧٨	٠,٣٥٧
	ضابطة	٦	٥٥,٦٦٧	٥,٥٣٨	٩,٩٤٨	٠,٨٤٠
	كلي	٢٠	٥٣,٤٢٥	٥,٤٥٥	١٠,٢١٠	٠,٥٢٩
BMI	متقدّمات	٧	٢٠,٦٨٥	١,٠٠٧	٤,٨٦٧	٠,٥٥٧
	شابات	٧	١٨,٥٨٧	١,٤٠١	٧,٥٣٦	٠,٧٠١
	ضابطة	٦	١٩,٤٠٤	١,٩٩٦	١٠,٢٨٥	٠,٠٠٩
	كلي	٢٠	١٩,٥٦٦	١,٦٧٦	٨,٥٦٨	٠,١٨٢
العمر التدريبي (سنة)	متقدّمات	٧	١٤,٢٨٦	٢,٦٩٠	١٨,٨٣٣	٠,٠٠٧
	شابات	٧	٤,٠٠٠	٠,٥٧٧	١٤,٤٣٤	٠,٠٠٠
	ضابطة	٦	٤,٥٠٠	٠,٥٤٨	١٢,١٧٢	٠,٠٠٠
	كلي	٢٠	٧,٧٥٠	٥,١٦٩	٦٦,٧٠٣	٠,٩٢٩

يتبين من جدول (٦) تجانس عينات البحث الثلاثة (الشباب والمتقدمين) والعينة الضابطة والعينة الكلية للبحث، حيث تم اعتماد على معامل الاختلاف ومعامل الالتواء ، حيث كانت قيم معامل الالتواء أقل من (١+). وقيم معامل الاختلاف أقل من (٣٠٪)

(غنيم و صبري ، ٢٠٠٠ ، ١١-١٦) (التكريتي والعبيدي، ١٩٩٩ ، ١٦٥ ، ١٧٨)

ويدل ذلك على خلو عينة البحث من التوزيعات غير الاعتدالية وتطمئن الباحثة الى تجانس أفراد عينات البحث الثلاثة والعينة الكلية لها في هذه المتغيرات.

٢-٧-٢ تكافؤ العينة:

تم التكافؤ بين المجموعتين البحث (الشباب والمتقدمين) في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير في المتغير التجريبي حتى تستطيع الباحثة ان ترجح الفروق بين نتائج البحث الى العامل المستقل، فقد قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ عيني البحث في المتغيرات التابعة للبحث باستخدام قيمة (f) الغير مرتبطة كما مبين في الجدول (٦).

الجدول (٦)

يبين الفروق بين مجموعات البحث (الشباب والمتقدمين والضابطة) متغيرات البحث التابعة

المتغيرات	العينة	عددالعينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	المعنوية
الاستثارة الانفعالية (درجة)	المتقدمات	٧	٨٥.٠٠٠	٨.١٦٥	١.٣٢٦	٠.٢٩٢
	الشابات	٧	٨٤.٠٠٠	٤.٤٣٥		
	الضابطة	٦	٧٩.٥٠٠	٥.٩٥٨		
القدرة على الاسترخاء (درجة)	المتقدمات	٧	٢٩.١٤٣	١.٦٧٦	١.٥٤١	٠.٢٤٣
	الشابات	٧	٢٨.٢٨٦	١.٧٠٤		
	الضابطة	٦	٢٧.٦٦٧	١.٠٣٣		

* معنوية عند مستوى احتمالية ≥ 0.05

يتبين من جدول (٦) تكافؤ مجموعات البحث (الشباب والمتقدمين والضابطة) في المتغيرات التابعة ، إذ كانت قيمة المعنوية لـ (f) أقل من مستوى احتمالية (٠,٠٥).

٨-٢ برنامج التدريب الذاتي :

يهدف برنامج التدريب الذاتي الذي اعدته الباحثة إلى تنظيم مستوى الاستثارة الانفعالية وتحسين القدرة على الاسترخاء وعدد من المتغيرات الوظيفية والمهارية لدى لاعبات الكرة الطائرة ، تم تصميم المنهاج من خلال الرجوع للأدبيات والمراجع العلمية ذات العلاقة، وقد تم عرض المنهاج على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص في ذات المجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم ملحق (١) ملحق(٥) حتى وصل إلى وضعه النهائي المستخدم في الدراسة...

١-٨-٢ محتوى برنامج التدريب الذاتي :

يشابه هذا النوع من التدريب الذاتي الاسترخاء العضلي في العديد من الواجه مع محاولة اللاعب استدعاء المشاعر المشتركة مع حالة الاسترخاء، وهي الدفاء والثقل وهناك أنواع متعددة من هذا التدريب منها التدريب الذاتي.

١. يعتمد برنامج التدريب الذاتي على التسلسل الهرمي لسته أبعاد فسيولوجية نفسية :
(١) الثقل في الأطراف، (٢) الدفاء في الأطراف، (٣) تنظيم النشاط القلبي، (٤) تنظيم التنفس، (٥) دفاء البطن، (٦) وبرودة الجبهة) .

٢. تستمر جلسات التدريب لمدة (٢٤) جلسة، وبواقع (٤) جلسات في الاسبوع الواحد. مدة جلسة التدريب الفعلية تدرجت من (٣٠) دقيقة في بداية المنهاج ووصلت إلى (٢٠) دقيقة في نهايته حسب تدرج المنهاج التدريبي (الملحق ٣).

٣. تم التعليم على أداء جلسات التدريب الذاتي من قبل الباحثان .. لمدة (٤ جلسات) وحسبت خارج جلسات البرنامج مع توزيع ورقة تعليمات الأداء للبرنامج مع خطواته للاطلاع عليها، ومن ثم تم تطبيق الجلسات التدريبية بالاعتماد على ملف صوتي قام الباحثان باعداده ليسهل على اللاعبات التدريب عليها ذاتياً، وهدفت هذه الجلسات إلى ما يأتي:

- التأكيد على الحضور في الجلسات التعليمية.

- التأكيد على ان تكون المسافة بين اللاعبات لا تقل (١) متر واحد بين كل لاعبة وأخرى.

(سليمان، ٢٠٠١، ١٠٢)

- التأكيد على ملء نموذج استمارة متابعة التدريب الذاتي (الملحق ٤) لكل جلسة، واعطاء درجة الاسترخاء المناسبة لكل عضو من اعضاء الجسم المذكورة في الاستمارة.
- عند التدريب تم توجيه اللاعبات انه في حالة عدم شعور اللاعبه بما تسمعه من جمل ايحائية تستمر بتكرار الجملة على نفسها، وقد يأخذ ذلك منها بعض الوقت في البداية للوصول إلى حالات النقل والدفء والهدوء والبرودة في الجسم.
- ٤. بعد اتمام الجلسات التعليمية تم تطبيق البرنامج من قبل اللاعبات ذاتياً لمدة (٢٤) جلسة تدريبية وتم مراعات ما يأتي :
- تم توجيه اللاعبات على الجلوس في مكان هادئ بحيث لا تشعر بالانزعاج أو هناك اي اصوات تؤثر في سير الجلسة التدريبية، حيث يجب الاستلقاء في وضع مريح ويستحسن ان لا تلامس الاطراف اي جزء من الجسم.
- اخذ النبض قبل أداء الجلسة التدريبية ..
- تنفيذ الجلسات التدريبية على وفق الملف الصوتي المصاحب للموسيقى المعد من قبل الباحثان (في الاسبوع الأولى كان هناك توجيه للاعبات حول الاجزاء التي يتم البدء بتنفيذها في الاسبوع الاخيرة تم الاكتفاء بملف موسيقى وترك اللاعبات يتخيلين ويعيطن تعليمات التمارين المراد تنفيذها لأنفسهن)..
- اخذ النبض بعد أداء الجلسة التدريبية ..
- بعد الانتهاء من الجلسة التدريبية .. ملء نموذج استمارة متابعة التدريب الذاتي. والتي قام الباحثان بترتيبها على شكل Google form.

<https://forms.gle/wk9anbQv6Aag4JuX9>

- ،(Takaishi , 2000, 134) ،(Gustitus , 1997, 31-34) ،(Lacy, 1996, 42-49)(Wels , 1991, 5-14)
- Mirgain & Singles, 2016, 1-) ،(Weinberg & Gould , 2015, 254) ، (Brewer , 2009, 32-34)
- ،(4) ،(Erlangung, 2017, 12) ،(Singh et al., 2018, 136)

٩-٢ التجارب الاستطلاعية :

- قامت الباحثة بعدد من التجارب الاستطلاعية منها الخاصة بتهيئة الأدوات والأجهزة ، فضلا عن التجارب الاستطلاعية بالبرنامج وهي كما يأتي :
- ٩-٢-١ التجربة الاستطلاعية الأولى (مقياسي البحث):

تم تطبيق المقياسين على عينة قوامها (٤) لاعبات (٢٠٢٠/١١/١٥) ، وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- مدى وضوح الفقرات و درجة استجابتهم لها.
 - التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس.
 - الإجابة عن التساؤلات و الاستفسارات.
 - مدى ملائمة بدائل الإجابة للمقياس.
 - احتساب زمن الإجابة و الوقت الذي يستغرقه المختبر في الإجابة على المقياس .
- وقد أظهرت نتيجة التجربة الاستطلاعية عدم وجود أي غموض حول فقرات المقياسين، وقد بلغ معدل الوقت المحدد للإجابة على فقرات المقياسين بين (١٨-٢٢) دقيقة وبمعدل (٢٠) دقيقة للمقياسين .

١-٩-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

- قامت الباحثة بعمل تجربة استطلاعية لتهيئة الأدوات والأجهزة ، وكان الهدف منها .
١. تعريف فريق العمل المساعد على الدور الذين سيقومون به اثناء اداء التجربة الرئيسية .

١٠-٢ التجربة الرئيسية :

١٠-١٠-٢ القياسات القبلية:

تم اجراء الاقياسات القبلية على يومين ...

- في اليوم الأول قامت الباحثة مع فريق العمل المساعد (الملحق ٢) بأجراء القياسات القبلية حيث تم توزيع مقياس القدرة على الاسترخاء للمجموعتين (الشباب والمتقدمين) في يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢١/٣/٩) ، وقد تم استخدام هذه القياسات لغرض حساب تكافؤ المجموعتين ايضاً وتم تفريغ البيانات باستمرار معدة لهذا الغرض..
- في اليوم الثاني (٢٠٢١/٣/١٠) قامت الباحثة بعمل مباراة بين فريقي (الشباب والمتقدمين) وتهيئة الظروف المناسبة لإجراء المباراة ، وقبل بدء المباراة قامت الباحثة بتوزيع مقياس الاستثارة الانفعالية.

٢-١٠-٢ تطبيق برنامج التدريب الذاتي :

تم تطبيق برنامج التدريب الذاتي على افراد مجموعتي البحث والذي شمل على مرحلتين خلال الفترة من ٢٠٢١/٣/١١ ولغاية ٢٠٢١/٤/٢٩ بواقع أربع وحدات تدريبية في الاسبوع، وقد شملت تطبيق المنهاج التدريبي ما يأتي :

- اربع وحدات تدريبية مصحوبة باربع تمارين بيتية ..

- (٢٤) وحدة تدريبية لبرنامج التدريب الذاتي

٢- ١٠-٣ القياسات البعدية :

تم اجراء القياسات البعدية بنفس الشروط والاجراءات التي تمت في القياسات القبليه وذلك خلال الفترة (١-٢٠٢١/٥/٢ .

٢-١١ المعالجة الإحصائية للبيانات :

وللتحقق من صحة الفروض، تم معالجة النتائج إحصائياً بواسطة الحزمة الإحصائية (IBM-SPSS 19)

وبرنامج الـ (Excel) حيث تم استخدام المعادلات الإحصائية الآتية :

- اختبار تحليل التباين الأحادي (f)

- اختبار (t) للعينات المرتبطة

- اختبار (t) للعينات غير المرتبطة

- معامل الإلتواء

- معامل الاختلاف

- الوسط الحسابية

- الانحراف المعياري

٣- عرض النتائج وتحليلها والمناقشة

١-٣ عرض النتائج :

١-٣-١ عرض نتائج أثر برنامج التدريب الذاتي في تنظيم الاستثارة الانفعالية وتحسين القدرة على الاسترخاء وعدد من المتغيرات الوظيفية والمهارية لمجموعات البحث الثلاثة (المتدمات، الشابات ، الضابطة) لدى لاعبات الكرة الطائرة:

١-٣-١-١ عرض نتائج أثر برنامج التدريب الذاتي في تنظيم الاستثارة الانفعالية وتنمية القدرة على الاسترخاء لمجموعات البحث الثلاثة (المتدمات ، الشابات ، الضابطة) لدى لاعبات الكرة الطائرة:

الجدول (٧)

يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيري الاستثارة الانفعالية والقدرة على الاسترخاء لمجموعة البحث الثلاثة (المتدمات ، الشابات ، الضابطة)

المجموعة	المتغير	القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	الغوية
المتدمات	الاستثارة الانفعالية (درجة)	قبلي	٨٥,٠٠٠	٨,١٦٥	٥,٠٠٠	*٠,٠٠٢
		بعدي	٧٥,٠٠٠	٤,٠٨٢		
المتدمات	القدرة على الاسترخاء (درجة)	قبلي	٢٩,١٤٣	١,٦٧٦	١٧,٨٧٢-	*٠,٠٠١
		بعدي	٤٦,١٤٣	٣,٢٣٧		
الشابات	الاستثارة الانفعالية (درجة)	قبلي	٨٤,٠٠٠	٤,٤٣٥	٧,٦٥٥	*٠,٠٠١
		بعدي	٧٤,٥٧١	٣,٢٠٧		
الشابات	القدرة على الاسترخاء (درجة)	قبلي	٢٨,٢٨٦	١,٧٠٤	٤١,٣١٢-	*٠,٠٠١
		بعدي	٥١,١٤٣	١,٣٤٥		
الضابطة	الاستثارة الانفعالية (درجة)	قبلي	٧٩,٥٠٠	٥,٩٥٨	٠,٧٢٩-	٠,٤٩٩
		بعدي	٨١,٥٠٠	٤,٥٠٦		
الضابطة	القدرة على الاسترخاء (درجة)	قبلي	٢٧,٦٦٧	١,٠٣٣	٢,٠٩٢-	٠,٠٩١
		بعدي	٣٠,٠٠٠	٢,٠٩٨		

* معنوية عند مستوى احتمالية > 0.05

يتبين من الجدول (٧) ما يأتي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبات الكرة الطائرة المتدمات والشابات في متغيري (الاستثارة الانفعالية والقدرة على الاسترخاء)، إذ كانت القيم المعنوية لـ (t) اقل من مستوى احتمالية (٠,٠٥).

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبات الكرة الطائرة (المجموعة الضابطة) في متغيري (الاستثارة الانفعالية والقدرة على الاسترخاء)، إذ كانت القيم المعنوية لـ (t) أعلى من مستوى احتمالية (٠,٠٥).

٣-١-٢ عرض نتائج الفروق بين مجموعات البحث الثلاث (المتقدمات ، الشابات الضابطة) للاعبات الكرة الطائرة في تنظيم الاستثارة الانفعالية وتنمية القدرة على الاسترخاء وعدد من المتغيرات الوظيفية والمهارية بعد تطبيق برنامج التدريب الذاتي:
٣-١-٢-١ عرض نتائج الفروق بين مجموعات البحث الثلاث (المتقدمات ، الشابات الضابطة) للاعبات الكرة الطائرة في تنظيم الاستثارة الانفعالية وتنمية القدرة على الاسترخاء بعد تطبيق برنامج التدريب الذاتي:

الجدول (٨)

يبين الفروق بين لاعبات الكرة الطائرة المتقدمات والشابات لمتغيري الاستثارة الانفعالية والقدرة على الاسترخاء بعد تطبيق برنامج التدريب الذاتي

المتغيرات	العينة	عددالعينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	المعنوية
الاستثارة الانفعالية (درجة)	المتقدمات	٧	٧٥.٠٠٠	٤.٠٨٢	٦.١٣٥	*٠.٠١٠
	الشابات	٧	٧٤.٥٧١	٣.٢٠٧		
	الضابطة	٦	٨١.٥٠٠	٤.٥٠٦		
القدرة على الاسترخاء (درجة)	المتقدمات	٧	٤٦.١٤٣	٣.٢٣٧	١٣٧.٤٠٤	*٠.٠٠١
	الشابات	٧	٥١.١٤٣	١.٣٤٥		
	الضابطة	٦	٣٠.٠٠٠	٢.٠٩٨		

* معنوية عند مستوى احتمالية ≥ ٠.٠٥

يتبين من الجدول (٨) ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية لمتغيري (الاستثارة الانفعالية والقدرة على الاسترخاء) بين مجموعات البحث الثلاثة في القياسات البعدية، إذ كانت القيمة المعنوية لـ (f) (٠,٠١٠ و ٠,٠٠١) على التوالي ، وهي أقل من مستوى الاحتمالية (0.05).

ولاختبار الفروق الممكنة بين متوسطات متغيرات الدراسة ، ولتحديد أية من الاختبارات تتفوق على الأخرى ، تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي (LSD) لمعرفة هذه الفروق ويبين الجدول (٩) ذلك.

الجدول (٩)

يبين نتائج LSD الفرق في قيم المتغيرات المدروسة بالبحث بين مجموعات البحث الثلاثة

المتغيرات	العينة	الوسط الحسابي	متوسط الفروق	متوسط الانحراف	المعنوية
الاستثارة	المتقدمات - الشباب	٧٥.٠٠٠	٧٤.٥٧١	٢.١٠٣	٠.٨٤١
الانفعالية (درجة)	المتقدمات-الضابطة	٧٥.٠٠٠	٨١.٥٠٠	٢.١٨٩	*٠.٠٠٠٩
	الشابات - الضابطة	٧٤.٥٧١	٨١.٥٠٠	٢.١٨٩	*٠.٠٠٠٦
القدرة على الاسترخاء (درجة)	المتقدمات - الشباب	٤٦.١٤٣	٥١.١٤٣	١.٢٦٨	*٠,٠٠١
	المتقدمات-الضابطة	٤٦.١٤٣	٣٠.٠٠٠	١.٣٢٠	*٠,٠٠١
	الشابات - الضابطة	٥١.١٤٣	٣٠.٠٠٠	١.٣٢٠	*٠,٠٠١

* فرق معنوي عند مستوى الاحتمالية $\geq (٠.٠٥)$

يتبين من الجدول (٩) ما يأتي :

- عدم وجود فرق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي (المتقدمات-الشباب) في متغير (الاستثارة الانفعالية) عند مستوى احتمالية $\geq (٠.٠٥)$.
- وجود فرق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث (المتقدمات-الضابطة) و (الشباب-الضابطة) في متغير (الاستثارة الانفعالية) عند مستوى احتمالية $\geq (٠.٠٥)$ لمصلحة مجموعتي الشباب والمتقدمات.
- وجود فرق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي (المتقدمات-الشباب) في متغير (القدرة على الاسترخاء) عند مستوى احتمالية $> (٠.٠٥)$ لمصلحة مجموعة الشباب.
- وجود فرق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي (المتقدمات-الضابطة) و (الشباب-الضابطة) في متغير (القدرة على الاسترخاء) عند مستوى احتمالية $> (٠.٠٥)$ لمصلحة مجموعتي الشباب والمتقدمات.

٢-٤ مناقشة النتائج :

١-٢-٤ مناقشة نتائج أثر برنامج التدريب الذاتي في تنظيم الاستثارة الانفعالية، وتحسين القدرة على الاسترخاء لدى لاعبات كرة الطائرة:

بالنسبة لمتغير الاستثارة الانفعالية والقدرة على الاسترخاء نلاحظ من خلال الجداول ان هناك تغير في مستوى الاستثارة الانفعالية و القدرة على الاسترخاء لدى مجموعتي البحث (المتدمات والشابات) ولمصلحة القياس البعدي، إذ نلاحظ انخفاض في الأوساط الحسابية للقياسات البعدية عن القبلية بالنسبة لمتغير الاستثارة الانفعالية، وزيادة في الأوساط الحسابية للقياسات البعدية عن القبلية بالنسبة لمتغير الاسترخاء. وتغزو الباحثة هذه النتائج إلى ما تضمنه برنامج التدريب الذاتي وفق الاسترخاء الذاتي من قبل اللاعبات على مجموعة من اساليب الاسترخاء بجوانبها العقلي والعضلي والنفسي والتي تضمنت جملة من التمارين والبسيطة التي تهدف إلى راحة الجسم والنفس، والتي اثرت بشكل ايجابي وفعال في تنظيم الاستثارة الانفعالية وتحسين القدرة على الاسترخاء لدى اللاعبات خلال عملية التدريب أو المنافسة الرياضية .

وترى الباحثة ان التزام أفراد مجموعتي البحث بجلسات البرنامج والتمارين جعلتهنَّ يستفدنَّ من البرنامج بشكل واضح من خلال مساهمتنَّ وتفاعلهنَّ وتطبيقنَّ للمواقف التي تدربنَّ عليها داخل جلسات البرنامج مستخدمين اسلوب الاسترخاء الذاتي من قبلهن، مما اسهم في انجاح البرنامج والعمل على تنظيم مستوى الاستثارة الانفعالية وتحسين القدرة على الاسترخاء لديهنَّ. وكان لرغبة اللاعبات بالاستفادة من البرنامج له اثر كبير في تحقيق نجاح هذا البرنامج، فضلاً عن ذلك كان للاسلوب المستخدم من قبل الباحثة له الأثر في ذلك من حيث الوقت المستغرق في تنفيذ البرنامج، وطبيعة العينة الاجراءات المستخدمة في تطبيقه، فضلاً عن ذلك كان البرنامج وجلساته معد بصورة محكمة، لانه وضع على اسس علمية مستندا على الاطر النظرية والأدبيات السابقة المتعلقة بأسلوب التدريب الذاتي وفق استراتيجية الاسترخاء، مما كان له اثر في الوصول إلى هذه النتيجة.

واتفقت هذه النتيجة مع ما توصل اليه كل من (Mohammad, et al., 2016) و (Covassin, et al., 2015) و (Weinberg, et al., 1994)، التي اشارت إلى أهمية برامج تدريبات الاسترخاء في تعزيز الاستشفاء من التدريب والمنافسة، وإدارة القلق، وتحسين الأداء، وتحسين القدرة على التعامل مع الإستثارة والتوتر العصبي .

اذ أشار كل من (ابراهيم، ١٩٩٤) و (Kaim & Jain, 2016) ان برامج الاسترخاء تستخدم في الطب والعلاج السلوكي-المعرفي وعلم النفس الاكلينيكي باساليب متنوعة منذ فترة طويلة، ويجمع علماء العلاج النفسي

والسلوكي على فائدة التدريب على الاسترخاء، وأهميته في خفض القلق والارتقاء بالصحة النفسية (ابراهيم، ١٩٩٤، ١٥٣) (Kaim & Jain, 2016, 32-34)، "إذ تعد برامج التدريب القائمة على الاسترخاء من الأساليب الناجحة في خفض العديد من الاضطرابات النفسية والقلق وتوتر عضلات الجسم، فالاسترخاء هو تحرر الفرد من مشاعر والتوتر العصبي والنفسي كافة وان يخلو عقله وتفكيره من الافكار المزعجة كافة وان يخلد إلى الراحة والهدوء التام". (علي، ٢٠١٣، ٧٤٤)

واكد هذا (ابو رمان، ٢٠١٣) "بان تمارين برامج الاسترخاء تساعد في خفض وتنظيم مستوى الضغط والقلق والقدرة على خفض وتنظيم مستوى النشاط والتوتر العضلي تحت اي ظرف من الظروف، وكما تساعد في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية والطمأنينية، وتعد عاملاً مساعداً على النوم والتغلب على الارق". (ابو رمان، ٢٠١٣، ٤١).

فضلاً عن ذلك تعزو الباحثة النتائج التي حصلت عليها من خلال مجموعتي البحث فيما يخص خفض وتنظيم الاستثارة الانفعالية إلى ما تضمنه البرنامج من تدريبات على الاسترخاء التي تقوم بها اللاعبة بنفسها، والتي أدت وبشكل ايجابي إلى خفض وتنظيم استثارة الجهاز العصبي المركزي، وهذه الاستجابة تحد أو تقلل من الأعراض المرتبطة بالتوتر، فضلاً عن ذلك اعطت تمارين الاسترخاء الفرصة لأفراد المجموعتين في السيطرة على انفعالاتهم بشكل جيد، إذ أدت تمارين الاسترخاء من قبلهن إلى نوع من الاستقرار النفسي عن طريق تنظيم وخفض الاستثارة الانفعالية ومنع تراكم الضغط العصبي من خلال الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر النفسي والعصبي، ومن خلال اكتساب اللاعبة الخبرة في ممارسة الاسترخاء الذاتي من قبلها والمستخدم في برنامج التدريب الذاتي اصبح لديها القدرة على تحديد بداية مستوى الاستثارة الانفعالية، وهذا يتطابق مع ما ذكره (أمين وسفيان، ٢٠١٩) حيث تؤدي تمارين الاسترخاء في اعادة الشحن والاستفادة الكامنة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية، التي يمتاز فيها اللاعب بغياب الضغوطات ويكون في حالة سكون واغفال في الحواس الخارجة عن المنافسة، وان افضل حالة لحدوث استرخاء للفرد والوصول اليها تسمى صفر الاستثارة (Zero Arousal) وهذه تختلف من شخص إلى آخر . (امين و سفيان، ٢٠١٩، ٣١٥)

كما يتطابق مع ما افترضته دراسة (Singh, et. al., 2018) "أن المواصلة على التدريب الذاتي من خلال الاسترخاء الذاتي يمكن أن يؤدي إلى حل الحلقة المفرغة من القلق -التوتر- الأرق- السخط- الإحباط عن طريق تغيير الوصلات البينية القشرية تحت المهاد وعن طريق تطبيع عمل الجهاز العصبي اللاإرادي" (Singh, et. al.,)

139, 2018)، وفي السياق نفسه ذكر (عابد ٢٠١٦) نقلاً عن (راتب، ١٩٩٥) "ان مهارة الاسترخاء تجعل الفرد مهياً للضغوط التي تأتي نتيجة العوامل الداخلية أو الخارجية، تمكنه من تعبئة طاقته الجسمية والعقلية والإنفعالية، وتسمح له بخفض التوتر والقلق والاستثارة الزائدة إلى المستوى المناسب" (عابد، ٢٠١٦، ٢٣٠).

وهذا ما أكدته (McKeag, 2003) من الأساليب الشائعة المستخدمة للتحكم في حالات الاستثارة الانفعالية هي التدريب على الاسترخاء، ويمكن لهذا النوع من مهارة التدريب العقلي أن يعلم الرياضي التحكم في التوتر العضلي والتنافس في المواقف شديدة الإثارة. ويجب ممارسة تقنيات الاسترخاء حتى تكون فعالة، وهناك أشكال مختلفة من هذه التقنيات، مثل استرخاء العضلات التدريجي والتدريب الذاتي . (McKeag, 2003, 119)

كما يؤكد (شمعون، ٢٠٠٢) إلى أن الاسترخاء هو القاسم المشترك في جميع برامج الإعداد النفسي لما له من أهمية في خفض حدة التوتر والقلق وتهيئة المناخ النفسي والهدوء العصبي لتحقيق أفضل أداء (شمعون، ٢٠٠٢، ١٦٥) كما يشير (بكر، ١٩٩٦) إلى " إن خفض الاستثارة لدى الرياضيين يساعد على تحسين مستواهم داخل الملعب" (بكر، ١٩٩٦، ١٤٧)، وهذا ما أكدته (Corbin, 1972) في "إن استخدام تدريبات الاسترخاء تؤدي إلى نتائج أكثر فاعلية من استخدام التدريب البدني بمفرده" (Corbin, 1972, 93)

ويشير (شمعون، ١٩٩٥) "بان الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة على الضغط العصبي والمساعدة في الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر، ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر، والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق مما يقلل فيها مستوى التوتر" (شمعون، ١٩٩٥، ٦٦). ويرى (شمعون، ٢٠٠٢) بأن "تمارين الاسترخاء كأحد المتغيرات التجريبية النفسية تساعد على خفض التوتر العضلي والتحكم في الغضب، كما تساعد الفرد على مواجهة الضغوط النفسية أو مقابلة مستوى عالي من الضغط العصبي والتوتر بانواعه، فهي أكثر أهمية وضرورية" (شمعون، ٢٠٠٢، ٩٩)

كما إن مراعاة الشروط العلمية اللازمة في تصميم برنامج التدريب الذاتي، والتعليم الصحيح لكيفية ممارسة الاسترخاء ساعدت على الترغيب في ممارسة هذا البرنامج من خلال دمج الموسيقى الهادئة مع الإضاءة الخافتة، والتركيز على الصوت الهادئ والمسموع والتصور للأماكن فكل تلك العوامل ساعدت في انجاح التجربة وتحسين قدرته على الاسترخاء .

إذ يشير (راتب، ٢٠٠٠) ان المهارات العقلية تشبه المهارات الحركية من حيث التطوير اي انها بحاجة إلى تدريب مستمر لغاية تطويرها وتثبيتها (راتب، ٢٠٠٠، ٢٠٣)، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسات كل من (مغايرة

و الحموري، ٢٠١١)، و(رضوان، ٢٠٠٥)، (بسطا، ٢٠٠١)، (السويدي، ٢٠٠٤)، (Ramirez, 2003)، (الزماميري، ١٩٩٩)، والتي تشير إلى أهمية برامج التدريب العقلي في تنمية وتطوير المهارات العقلية للفاعليات الرياضية المختلفة

وهذا ما اكده (Kaim & Jain , 2016) بغض النظر عن نوع الاسترخاء المراد استخدامه، فهناك العديد من المتطلبات الأساسية اللازمة للاسترخاء الفعال، إذ يذكر (Flint , 1998b) على أن تعلم كيفية الاسترخاء بوصفه مهارة، فهو كأى مهارة أخرى يجب تعلمها وممارستها لتكون فاعلة، وتؤمن (Rotella, 1982) أن الخطوة الأولى في أي تدريب على الاسترخاء يجب أن تبدأ بالتعليم، ويجب توعية الرياضي بالهدف والفوائد والأساس المنطقي لاستخدام الاسترخاء، وتسلط الضوء على أي أسئلة أو مشاكل محتملة حول هذه التقنية وسبل حلها. على مستوى أكثر عملية، من الضروري أيضًا ضمان الاسترخاء في مكان هادئ ودافئ ومريح مع إضاءة منخفضة، ويجب جعل الرياضيين مستقلين أو على كرسي، مع التركيز على شعور الرياضيين بالراحة في الموقف المعتمد، يجب أن يستخدم الرياضيون ملابس فضفاضة ومريحة، وإزالة أي أشياء غير ضرورية مثل الأحذية والساعات والنظارات والعدسات اللاصقة. وقد اقترح أيضًا أن التسجيل الصوتي المُسجّل مسبقًا للنص البرمجي للاسترخاء، واستخدام معدات الصوت (أي، CD، iPod، مشغل MP3) في أثناء عملية الاسترخاء يمكن أن يكون مفيدًا في تسهيل عملية الاسترخاء. يقترح (تايلور و تايلور) أيضًا الاسترخاء بوصفه الأكثر فاعلية عندما يتم دمجهما في بنية الجلسات البدنية اليومية (على سبيل المثال، استخدام التنفس العميق في أثناء الأوقات التي يكون فيها الألم بارزًا ويعيق عملية إعادة التأهيل). (Kaim & Jain , 2016, 32-34)

اما عند المقارنة بين فئتي (الشابات والمتدمات) في القياسات البعدية نلاحظ عدم وجود فروق معنوية بين الفئتين في متغير الاستثارة الانفعالية .. وهذا يدل على ان البرنامج كان له تأثيراً مشتركاً على كلا الفئتين .. ويتفق هذا مع نتائج دراسة (أحمد العقاد وسعد، ٢٠٠٠) في أن تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفسي أدى إلى سرعة تحسين القدرة على الاسترخاء، وخفض التوتر والقلق وتحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (بزيو واخران، ٢٠١٦، ٢٠١)

ويذكر (يونس، ٢٠٢٠) نقلاً عن (روفسكي، ١٩٨٥) "يمثل الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعداد للمنافسات حيث يسهم في خفض التوتر والاستثارة غير المطلوبة، الذي يمكنه أن ينشأ في مثل هذه الظروف وهناك العديد من المدارس والآراء التي تؤكد أهمية الاسترخاء قبل المنافسة، لكن أهم ما يوصى به هو

التوقيت الذي يتناسب وبداية الأداء، إذ أن المدة الطويلة من الاسترخاء قد تسهم بطريقة عكسية فبدلاً من المساعدة على الأداء الجيد فقد يؤدي إلى زيادة الاستثارة والتأثير السلبي على الأداء" (يونس، ٢٠٢٠، ١٢)

أما عند المقارنة بين فئتي (الشابات والمتدمات) في القياسات البعدية نلاحظ وجود فروق معنوية بين الفئتين في متغير القدرة على الاسترخاء ولمصلحة عينة الشابات. قد ترجع الباحثة التطور والتحسين الذي طرأ على القياس البعدي للمجموعة التجريبية الخاصة بتفوق الشابات على المتدمات في متغير القدرة على الاسترخاء إلى درجة الالتزام والاهتمام والحرص على تنفيذ تطبيقات مفردات البرنامج المقترح للتدريب الذاتي، إذ قد يعد هذا البرنامج الركيزة الأساسية بالنسبة لاعتقاد اللاعبين بأن تنفيذ البرنامج النفسي المقترح هو الحلقة المفقودة التي من خلالها يسعين للوصول إلى الانجازات الكبيرة التي توازي الانجازات التي تم تحقيقها سابقاً من قبل اللاعبات المتدمات، وإن مثل هذه النتائج تفتح مجالاً للبحث مستقبلاً بهذه المتغيرات، بصورة معمقة أكثر وعلى عينات أكبر للوقوف على الأسباب الرئيسية لمثل هذه النتائج ..

وقد ترجع الباحثة تفوق مجموعة الشابات على المتدمات فيما يخص القدرة على الاسترخاء هو أن فئة الشابات لم يتعرضن إلى أي نوع من البرامج التدريبية أو النفسية-كما تم ذكره سابقاً-، حيث وجدت فئة الشباب المتعة في ممارسة تجربة الاسترخاء، وهذه التجربة جعلتهن في موضع منافسة للوصول إلى فئة المتدمات من حيث القدرة والخبرة، ولكي يكن مستقبلاً في المنافسات الرياضية بالشكل الصحيح والمقبول، في حين أن فئة المتدمات اصحبت لديهن خبرة في تطبيق أو ممارسة البرامج التدريبية بأنواعها .

وهذا يتفق مع ذكره (Brewer , 2009) بأن الرغبة والدافع إلى الممارسة تمرين معين يؤدي إلى تحسين الأداء بصورة إيجابية (Brewer , 2009, 7)

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها استنتجت الباحثة ما يأتي:

٢. اثبت برنامج التدريب الذاتي بأنه ذو تأثير ايجابي في تنظيم الاستثارة الانفعالية وتطوير القابلية عل الاسترخاء لمجموعتي البحث التجريبتين.

٣. تفوقت مجموعتي البحث التجريبية (الشابات والمتدمات) على المجموعة الضابطة في نتائج القياس البعدي في متغير الاستثارة الانفعالية، في حين لم ترتق الفروق الى مستوى المعنوية بين مجموعتي البحث التجريبية (الشابات والمتدمات))

٤. تفوقت مجموعتي البحث التجريبية (الشابات والمتدمات) على المجموعة الضابطة في نتائج القياس البعدي في متغير القدرة على الاسترخاء، في حين لم ترتق الفروق الى مستوى المعنوية بين مجموعتي البحث التجريبية (الشابات والمتدمات))

٤-٢ التوصيات:

من خلال ما توصل اليه الباحث من استنتاجات يوصي بما يأتي :

١. التأكيد على استخدام برنامج التدريب الذاتي الذي قامت الباحثة بإعداده نظرا لدوره الفاعل في تنظيم الاستثارة الانفعالية وتنمية القدرة على الاسترخاء لدى لاعبات الكرة الطائرة .

٢. التأكيد على استخدام برنامج التدريب الذاتي ولفترات أطول للحصول على نتائج افضل في تنمية القدرة على الاسترخاء بالنسبة للاعبات الكرة الطائرة المتدمات.

٣. ضرورة إشراك مدربي الكرة الطائرة في دورات تدريبية حول برامج الاسترخاء المختلفة بإشراف متخصصين في علم النفس الرياضي، لما لها من دور فاعل في السيطرة على الظواهر النفسية المصاحبة للمنافسة الرياضية.

٤. ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة على مهارات نفسية أخرى وعلى بقية الفعاليات الرياضية.

٥. إجراء اختبارات دورية لتقييم الانفعالات النفسية السلبية التي تعاني منها للاعبات كرة الطائرة.

٦. ضرورة وجود المرشد النفسي ضمن الكادر التدريبي لنادي قره قوش الرياضي

المصادر العربية والأجنبية أولاً. المصادر العربية :

١. ابراهيم، عبد الستار (١٩٩٤): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، أساليب وميادين تطبيق، دار الفجر، القاهرة، مصر.
٢. أبو رمان ، إسماء (٢٠١٣): فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي مقترح في خفض العدائية لدى الطالبات، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن.
٣. امين ، شريف محمد و سفيان ، نافع (٢٠١٩) : واقع اختبارات الاسترخاء على مستوى فرق النخبة ، دراسة ميدانية لعدة فرق رياضية ، مجلة مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة الحزائر ، المجلد (١٠) ، العدد (٣) .
٤. بزيو ، سليم و بزيو ، عادل ، و حشاني ، عقبة (٢٠١٦) : أثر الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال استخدام التدريب الذهني خلال مراحل التعلم الإيجابي في إدارة قلق وضغوط المنايسة عند لاعبي كرة القدم ، مجلة التحدي ، جامعة العربي بن مهدي أم البواقي ، عدد (١٠) .
٥. بسطا، هاني (٢٠٠١) : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير الاداء في الوثب الطويل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٦. بكر ، سليمان (١٩٩٦) : اثر الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضغط وتقدير الذات ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا .
٧. بودلال ، فتيحة و موراس ، محبوبة (٢٠٢١): دراسة تقييمية لقياس الخصائص السيكومترية (الصدق- والثبات) في البحوث العلمية، مجلة ضياء للبحوث النفسية والتربوية المجلد (١) العدد (٢)
٨. التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد عبد (١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة و النشر، الموصل، العراق
٩. حسن ، إكرام السيد السيد (٢٠١٣) : العلاقة بين التوافق النفسي والاستثارة الانفعالية عند أداء الامتحانات العملية لبعض الألعاب الجماعية والفردية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، المجلد (٤٧) ، العدد (٩٢) .

١٠. حميدي ، محمد حسين ، و السعداوي ، محسن علي ، و عبد الكريم ، صريح (٢٠٠٦) : تأثير تمارين الاسترخاء (الذاتي - التخيلي) في الاستثارة الانفعالية وبعض المتغيرات الكينماتيكية من البدء الى اجتياز الحاجز الأول في عدو ١١٠ م حواجز ، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، المجلد (٥) ، العدد (٢) .
١١. دليو ، فضيل (٢٠١٤) : معايير الصدق والثبات في البحوث الكمية والكيفية ، مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية ، المجلد (١١) ، العدد (٢) .
١٢. راتب ، أسامة كامل(٢٠٠٧): علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
١٣. راتب ، أسامة كامل (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
١٤. الرشدي ، هارون توفيق (١٩٩٩) : الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .
١٥. رضوان، عصام الدين(٢٠٠٥) : تأثير استخدام برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني والمستوى الرقمي في الوثب العالي لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق، بحث منشور بمجلة نظريات وتطبيقات-كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير الاسكندرية، العدد 56 .
١٦. الزماميري، نزار (١٩٩٩) : تأثيري التدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الاساسية للعبة المبارزة، رسالة ماجستير، بغداد، العراق .
١٧. زين العابدين، محمد بنيهاني (٢٠١٦) : تأثير برنامج للتدريب العقلي على تعليم بعض المهارات المختارة في كرة اليد ، دراسات ، العلوم التربوية، المجلد (٤٣) ، ملحق (2). (زين العابدين، ٢٠١٦ ، ٨٠٩)
١٨. سكر ، ناهد رسن (٢٠٠٢) : علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، ط١، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن .
١٩. سليمان ، عباس سليمان (٢٠٠١) : اثر برنامج ارسادي نفسي لخفض قلق الرياضيين قبل بدء المباريات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية ابن رشد ، جامعة بغداد ، العراق .

٢٠. شاهين ، صفاء جابر و علي ، هند سليمان و اشرف ، رشا محمد و الشرقاوي ، زهراء عبد المنعم ، و طه ، ايمن مصطفى ، جبر ، وليد احمد (٢٠١٧) : دليل تطبيقات علم النفس الرياضي ، ط ١ ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، مصر .
٢١. شمعون ، محمد العربي (١٩٩٥) : التدريب العقلي ، الاسترخاء الطريقة الى البطولة ، الاتحاد العربية للطب الرياضي ، البحرية ، العدد الثاني .
٢٢. شمعون ، محمد العربي (١٩٩٦) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
٢٣. شمعون ، محمد العربي (٢٠٠٢) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٤. الطائي ، محمد خير الدين صالح صفو (٢٠١١) : علاقة الطلاقة النفسية والتوتر النفسي والاستثارة الانفعالية بمستوى الإنجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٢٥. عابد ، بن رقية (٢٠١٦) : أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية و تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة، دراسة تجريبية أجريت على لاعبي كرة السلة أكابر، اطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم ، الجزائر
٢٦. علاوى ،محمد حسن (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ،دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
٢٧. علاوي، محمد حسن (٢٠٠٩):مدخل في علم النفس الرياضي ، ط ٧ ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .
٢٨. علي ، زهراء (٢٠١٣) : مدى فاعلية برنامج في تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، مجلة كلية التربية في جامعة بغداد، المجلد (١) ، العدد (٢٠٤) .
٢٩. علي ، قيصاري، ونذير، قندوزان (٢٠١٦): الضغوط النفسية وعلاقتها بالاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة المحترف، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة الجلفة ، العدد (١١) ، الجزائر .
٣٠. غنيم، احمد الرفاعي وصبري، نصر محمود (٢٠٠٠) : تعلم بنفسك التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام SPSS ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر
٣١. فاندالين ، ديبولد (١٩٩٧) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة نوفل ، محمد قبيل وأخران ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة، مصر .

٣٢. محمود ،غازي صالح ، عودة، أحمد عربي (٢٠١٣): اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي ،ط١ ،مكتبة المجتمع العربي، عمان، الاردن .

٣٣. مغايرة ، اياد عقلة ، و الحموري ، وليد (٢٠١١) : اثر برنامج للتدريب العقلي على تعلم مهارة رمي القرص وتطوير بعض المهارات العقلية لدى طالبات كلية التربية الرياضية ، بحث منشور في مجلة ابحاث اليرموك(سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية)،المجلد(٢٧)،العدد (٣).

٣٤. يونس ، قزون (٢٠٢٠) : دراسة مؤشرات بعض المهارات النفسية في منهاج التربية البدنية والرياضة في الطور الثاني ، رسالة ماجستير ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة ، الجزائر .

ثانيا. المصادر الأجنبية:

35. Ali , Kissari (2015): The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation to Reduce the Intensity of Competitive Sport Anxiety among the elite Players Football, Research Journal of Physical Education Sciences , ISSN 2320– 9011, Vol. 3(2), 4-8.
36. Bateman, Heather, McAdam , Katy, Sargeant , Howard (2006) :Dictionary of Sport and Exercise Science, A & C Black , London, Great Britain
37. Bhadoriaa , Varun Singh Bhukarb , J.P. and Jadonc , Shikha (2013) : effects of progressive muscle relaxation technique on mental skills of volleyball players, International Journal of Physical Education, Fitness and Sports, ISSN 2277 -5447, Vol. (2), No. (4)
38. Corbin, C.B (1972) : Metal practice, in W P: Margined Ergonomic aids and muscular perfume ance, New York academic.
39. Covassin T, Beidler E, Ostrowski J, Wallace J (2015): Psychosocial aspects of rehabilitation in sports. Clin Sports Med., Vol. (34) 199–212
40. Erlangung , Kumulative Dissertation zur (2017) : Psychological relaxation techniques in sports: The acute effects of relaxation techniques between physical tasks , des akademischen Grades eines Doktors der Philosophie, Ruhr-Universität, Bochum, Germany.
41. Gustitus , Carole R. (1997) : The Effects of Progressive Muscle Relaxation Training and Autogenic Training on the Stress And Anxiety Of Employees, A Doctor Dissertation, Lehigh University, USA.



42. Jarvis , Matt (1999) Sport psychology, Routledge Modular Psychology, Simultaneously published in the USA and Canada.
43. Kaim,Dhirender & Jain , Shilpi (2016) : Usefulness of relaxation technique in the rehabilitation of sports injuries , International Journal of Advanced Education and Research, ISSN: 2455-5746, Volume 1; Issue 2; February 2016; Page No. 32-34.
44. Lacy, Michael Keith (1996) : The Effect Of Short Term Autogenic Training On The Stress Reactivity Of Hospitalized Emotionally Disturbed Adolescents, A Doctor Dissertation, Oklahoma State University, USA.
45. Mckeag , Douglas B. (2003) : Handbook of Sports Medicine and Science Basketball, Blackwell Science, UK.
46. Miçooğullari, Bülent Okan (2013) : Effects Of 6 Weeks Psychological Skill Training On Team Cohesion, Self-Confidence & Anxiety: A Case Of Youth Basketball Players, A Dissertation, The Department Of Physical Education And Sports, The Graduate School Of Social Sciences Of Middle East Technical University, Turkey.
47. Mirgain , Shilagh A. & Singles, Janice (2016) : Autogenic Training Clinical Tool, Whole Health: Change The Conversation, VHA Office of Patient Centered Care and Cultural Transformation, University of Wisconsin, USA.
48. Mohammad Keilani, Timothy Hasenöhr, Immanuel Gartner, Christoph Krall, Johannes Fürnhammer, Fadime Cenik and Richard Crevenna (2016) : Use of mental techniques for competition and recovery in professional athletes , Wien Klin Wochenschr m Vol. (128). 315–319
49. Morgan, Taryn Kelly (2006) : a season-long mental skills training program for collegiate volleyball players, A Dissertation Presented for the Doctor of Philosophy Degree The University of Tennessee, Knoxville.
50. Ortigosa, Márquez J.M., Carranque-Cháves G.A. and y Hernández Mendo A.(2015): Effects of autogenic training on lung capacity, competitive anxiety and subjective vitality, Biomedical Research 2015; 26 (1): 71-76 ISSN 0970-938X
51. Ramirez-Garcia, C. (2003). Mental Training for Endurance Sports, (M.Sc. Dissertation), Canada: Lakehead University Canada
52. Ravindrabharathi , S. & Uthirapathy, A. (2014): Effect of Autogenic Training on Selected Psychological Variables among Volleyball Players, International Journal of Recent Research and Applied Studies, Vol. (1) ,Issue. (5).
53. Roşca, Eugen and Feflea , Ioan (2015): A study on attention optimization in high performance female volleyball players through attentional training, Palestrica of the third millennium – Civilization and Sport, Vol. 16, no. 1, 34–40



54. Sadigh, Micah R. (2001) : Autogenic Training A Mind-Body Approach, The Haworth Medical Press, USA.
55. Sadigh, Micah R. (2001) : Autogenic Training A Mind-Body Approach, The Haworth Medical Press, USA.
56. Singh, Amandeep, Singh, Tarsem and Singh, Harmandeep (2018) : Autogenic Training And Progressive Muscle Relaxation Interventions: Effects On Mental Skills Of Females, European Journal of Physical Education and Sport Science, Vol. (5), Issue (1).
57. Takaishi , Noboru (2000) : A Comparative Study of Autogenic Training and Progressive Relaxation as Methods for Teaching Clients to Relax, Sleep and Hypnosis, Vol. (2), No. (3).
58. Weinberg RS, Comar W. (1994) Th effectiveness of psychological interventions in competitive sport. Sports Med. Vol. (18). 406–18.
59. Wels , Karl Hans (1991) : Autogenic Training: A Practical Guide In Six Easy Steps, Published by HSCTI, USA

(١) الملحق

يوضح الأسماء والألقاب العلمية للسادة ذوي الاختصاص الذين عرضت عليهم

المقاييس النفسية وبرنامج التدريب الذاتي

ت	اسماء الخبراء والمختصين	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	عنوان الوظيفة	طبيعة الاستشارة *	
					المقاييس	البرنامج
١	د. هاشم احمد سليمان	أستاذ	قياس وتقويم	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	×	
٢	د. ثيلام يونس علاوي	أستاذ	قياس وتقويم	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	×	
٣	د. ناظم شاكر الوتار	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	×	×
٤	د. عكلة سليمان الحوري	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية	×	×
٥	أ.د. عبدالودود احمد الزبيدي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت /كلية التربية وعلوم الرياضة	×	×
٦	د. نبراس يونس محمد	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/كلية التربية للبنات	×	×
٧	د. ثامر محمود ذنون	استاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية الأساسية	×	×
٨	د. نغم محمود العبيدي	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	×	×
٩	د. ندى فتاح زيدان	أستاذ	علم النفس التربوي	جامعة الموصل/كلية التربية للعلوم الانسانية	×	×
١٠	د. سمير يونس محمود	أستاذ مساعد	علم النفس التربوي	جامعة الموصل/كلية التربية للعلوم الانسانية	×	×
١١	د. ذكرى يوسف جميل	استاذ مساعد	علم النفس التربوي	جامعة الموصل/كلية التربية الأساسية	×	×
١٢	د. سعيد نزار سعيد	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة صلاح الدين /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	×	×
١٣	د. وليد ذنون يونس	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	×	×
١٤	د. رافع ادريس	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	×	×
١٥	د. احمد يونس محمود البجاري	أستاذ مساعد	علم النفس التربوي	جامعة الموصل/كلية التربية للعلوم الانسانية	×	×

الملحق (٢)

فريق العمل المساعد

الواجب	الاختصاص	الاسم
الإشراف على التجربة	دكتوراه	أ.د. مؤيد عبد الرزاق الحسو
قياس متغيري النبض والضغط	دكتوراه	أ.د. محمد توفيق عثمان
قياس المتغيرات التنفسية	طالب دكتوراه	فادي محمد شيت
اداء الاختبارات المهارية	ماجستير	سعد بهنام بردى
اداء الاختبارات المهارية	دكتوراه	د. عدنان هادي موسى
قياس متغير النبض	ماجستير	فولدير سعد بهنام
تصوير التجربة	طالبة بكالوريوس	غفران خالد مجيد

الملحق (٣)

استبيان الاستثارة الانفعالية بصيغته النهائية

ت	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادرا
١.	ادائي أثناء التدريب افضل من المباراة			
٢.	يضايقتني ان يشاهد ادائي اشخاص مهمون			
٣.	اشعر بصعوبة النوم قبل المباراة			
٤.	يقلقتني تفكير الآخرين في مستوى ادائي			
٥.	يصعب علي استعادة تركيز انتباهي اذا ارتكبت اخطاء اثناء المباراة			
٦.	يتشتت انتباهي اثناء المباراة			
٧.	اتبع نظاما معيننا عندما استعد للمباراة			
٨.	ارتكب المزيد من الاخطاء عندما تشتت المباراة			
٩.	اشعر بالخوف الشديد عند اقتراب موعد المباراة			
١٠.	ألوم نفسي عندما ارتكب اخطاء بسيطة اثناء المباراة			
١١.	نقد المدرب او الزملاء لي يعيق مقدرتي على تركيز الانتباه في المباراة			
١٢.	اعاني بعض اضطرابات في المعدة اثناء التدريب ، وتزداد في اثناء المباراة			
١٣.	اشعر بالخوف من عدم اداء ما في استطاعتي في المباريات المهمة			
١٤.	يهمني جدا الاداء باقصى طاقتي			
١٥.	انا لاعبة متمكنة في مواقف المباراة الصعبة			
١٦.	استطيع اثناء الاحماء وانتظار بداية المباراة التركيز بشكل ايجابي في المباراة			
١٧.	احتفظ في ذهني بخطة المباراة تفصيليا			
١٨.	اكون عصبية ومهمومة قبل المباراة المهمة			
١٩.	افقد السيطرة على افكاري قبل المباراة			
٢٠.	يسهل ارباكي واثارتي قبل المباراة			
٢١.	احتاج بعض الوقت قبل المباراة لغرض الاعداد الذهني			
٢٢.	احقق افضل اداء عندما اعرف بالتحديد ما مطلوب مني اداؤه ، متى يتم ذلك، ومع من			
٢٣.	يتحسن ادائي كلما زادت صعوبة التحدي			
٢٤.	احقق افضل اداء عندما اكون عصبية وقلقة			
٢٥.	احقق افضل اداء عندما اكون مسترخية وهادئة			
٢٦.	يمكنني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمباراة قبل بدايتها			
٢٧.	عندما اكون مركزة تماما في المباراة لا انتبه الى تعليمات ونداءات المدرب من خارج الملعب			
٢٨.	اجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المباراة على النحو غير المخطط لها			
٢٩.	استمتع بالمباراة اكثر من التدريب			
٣٠.	احقق افضل اداء عندما يشجعني مدربي وزميلاتي			
٣١.	استطيع تذكر جميع المواقف التي حدثت في المباراة بعد انتهائها			
٣٢.	استطيع التصور الذهني للمباراة شعوريا على النحو الذي احب ان يكون ادائي			
٣٣.	اضع اهدافا لادائي لكل تدريب			
٣٤.	اضع اهدافا لادائي لكل مباراة			
٣٥.	اشعر بعد انتهاء المباراة انه كان في امكاني الاداء بشكل افضل			
٣٦.	احرص على اثاره منافستي كلما امكنت ذلك			
٣٧.	اخشى اصابتي اثناء الاداء			
٣٨.	افكر بعد المباراة كيف كان ادائي ، هل بامكاني تطويره مستقبلا			
٣٩.	اذا تعرضت لقرار خاطيء من الحكم، استطيع استعادة تركيز انتباهي مرة اخرى ..			
٤٠.	اشعر بالحاجة الى دخول الحمام مرات عديدة قبل المباراة			
٤١.	اشعر بالضعف والوهن قبل المباراة مباشرة			
٤٢.	احاول أتجنب التفكير في المباراة القادمة ، لما يسببه ذلك لي من عصبية زائدة			

ت	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادرا
٤٣	اشعر انني لا استطيع تذكر أي شيء قبل المباراة مباشرة			
٤٤	يكون ادائي باستمرار قريبا او في حدود قدراتي			
٤٥	استمتع بممارسة التمرين اكثر من المباراة نظرا لانه اقل ضغطا			
٤٦	اذا حدث ان تشتت انتباهي في اثناء المباراة ، فاني سرعان ما استطيع استعادة تركيز انتباهي مرة اخرى			
٤٧	تزداد عصبيتي كلما زاد عدد جمهور المشاهدين			
٤٨	تزداد عصبيتي عن المعتاد اذا حضر احد الاشخاص المهمين لمشاهدة ادائي			
٤٩	افكر في كيفية ادائي ، والاداء الذي ارغب فيه عندما اكون بعيدة عن التدريب والمباراة			
٥٠	استطيع ان ارى واشعر بوضوح اداء المهارات التي اريد تصورها ذهنيا			

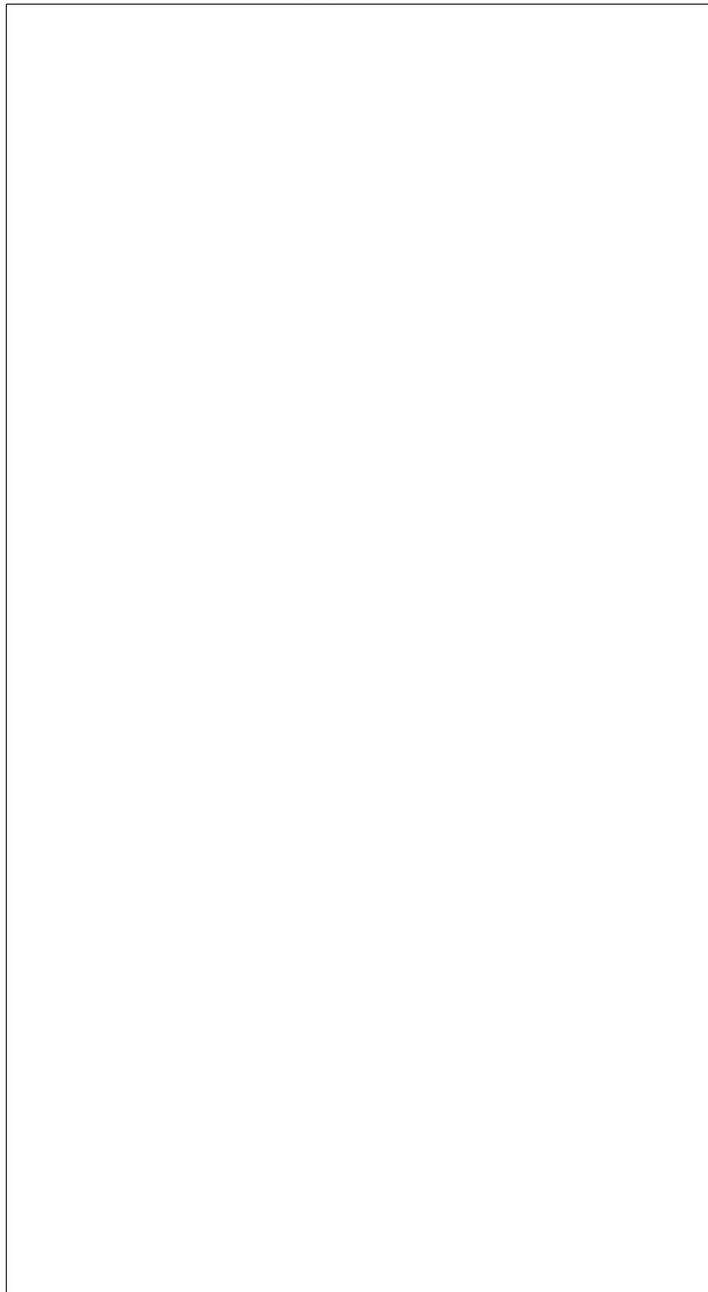
الملحق (٤)

استبيان القدرة على الاسترخاء بصيغته النهائية

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
١.	أميل إلى التغيير في حياتي				
٢.	اشعر بنوبات من القلق				
٣.	لدي وقت للاسترخاء والراحة قبل النوم				
٤.	انا خالية من العصبية أو النرفزة الشديدة				
٥.	تتأثني نوبات من الصداع				
٦.	أقوم بهز رجلي أو طرفة أصابعي أو أقضم أظفاري				
٧.	أشعر بالتوتر عندما أجلس على مقعد لفترة طويلة				
٨.	عندما ينتابني التوتر يمكنني التخلص منه				
٩.	استيقظ منتعشة بعد أن أخذ غفوة في أثناء النهار				
١٠.	يمكنني التركيز في موضوع واحد فقط				
١١.	عادة ما ينشغل بالي بشئ آخر عند ممارسة أي نشاط أو هواية محببة لي				
١٢.	أستيقظ منتعشة في الصباح				
١٣.	يسهل علي النوم ليلاً				
١٤.	أستطيع أن أنسى همومي عندما أذهب للنوم ليلاً				
١٥.	يمكنني القيام بحركات بسيطة لإزالة التوتر كي أستطيع النوم				



الملحق (٥)





الملحق (٦)

