



Qualitative relaxation exercises to reduce psychological stress and their impact on the performance of the handling and scoring skills of students in indoor soccer

Asst. Dr. Sahar Yassin Abbas, Asst. Dr. Hassanein Sabah Baqir

University of Babylon / Student Activities Department, Iraq

saifcena93@gmail.com

Research submission date: 10/08/2024

Publication date: 15/11/2024

Abstract

Through the field practice of researchers in the field of teaching and their participation in many tournaments inside and outside the university and reviewing many literatures, it was noted that many students' level of performance changes during official competitions from what they were during training units, and the reason for this may be their exposure to psychological stresses that are closely related to their performance during the match, which affects the performance of their skills during the match, so the researchers decided to study this case among indoor soccer students by using specific relaxation exercises during the last part of their training units and to know the effect of these exercises in reducing stress and their impact on the performance of the handling and scoring skills of students in indoor soccer, as well as the extent of their impact on the students' results. The most important conclusions were:

1 -The practice of relaxation exercises by the experimental sample had an effect on reducing stress and its impact on the skills of handling and scoring in indoor soccer, as it helped to accelerate the processes of returning to normal.

-2 The students of the halls enjoy varying degrees of psychological stress in the skills of handling and scoring in indoor soccer under the conditions of sports competition and low degrees during training units.

Keywords:

qualitative exercises, relaxation, psychological stress, indoor soccer



تمرينات نوعية للاسترخاء في خفض التوتر النفسي وتأثيرها على أداء مهارتي المناولة والتهديف للطلاب بكرة القدم الصالات

م.د. سحر ياسين عباس، م.د. حسنين صباح باقر

قسم النشاطات الطلابية، جامعة بابل، العراق

saifcena93@gmail.com

تاريخ النشر/2024/11/15

تاريخ تسليم البحث/2024/08/10

المخلص

من خلال الممارسة الميدانية للباحثين في مجال التدريس ومشاركتها في العديد من البطولات داخل وخارج الجامعة والإطلاع على العديد من الأدبيات ، لاحظ ان الكثير من الطلاب يتغير مستوى أدائهم أثناء المنافسات الرسمية عما كانوا عليه خلال الوحدات التدريبية، وقد يكون السبب في ذلك تعرضهم للتوترات النفسية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بأدائهم أثناء المباراة مما يؤثر على أداء مهاراتهم خلال المباراة لذا ارتى الباحثان دراسة هذه الحالة لدى لطلاب بكرة القدم الصالات من خلال استخدام تمرينات نوعية بالاسترخاء خلال الجزء الأخير من وحداتهم التدريبية ومعرفة اثر هذه التمرينات في خفض التوتر وتأثيرها على أداء مهارتي المناولة والتهديف للطلاب بكرة القدم الصالات وكذلك مدى تأثيرها على نتائج الطلاب . وكانت اهم الاستنتاجات هي:

- 1- ان ممارسة أفراد العينة التجريبية لتمرينات الاسترخاء أثر في خفض التوتر وتأثيرها على مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم الصالات، حيث ساعد على الإسراع بعمليات الرجوع للحالة الطبيعية .
 - 2- يتمتع طلاب الصالات بدرجات متباينة من درجات التوتر النفسي مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم الصالات تحت ظروف المنافسة الرياضية ودرجات متدنية أثناء الوحدات التدريبية .
- الكلمات المفتاحية : تمرينات نوعية ,الاسترخاء ,التوتر النفسي , كرة قدم صالات

1 - التعريف بالبحث**1 - 1 المقدمة وأهمية البحث**

يمتاز عصرنا اليوم بظهور ثورة علمية تكنولوجية في شتى مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي الذي تأثر كثيرا بالتقدم العلمي المتمثل في تحقيق تقدم واضح وملموح وصولا إلى الانجاز العالي في البطولات والدورات الأولمبية، سواء كان في الألعاب الجماعية أو الفردية، وكما هو معروف إن الظروف التي يمر بها اللاعب أثناء المنافسة كالجهد وطبيعة المنافسة وأهميتها وكذلك الخصم وأرضية الملعب وخبرة الطالب وعمره وحالته التدريبية ، تؤثر في حالته النفسية، فقد تسبب له ارتفاعا في درجة التوتر. والاسترخاء يعد عامل من عوامل المطلوبة لتحسين كفاءة الجهاز التنفسي والدورة الدموية والقلب ، وكذلك ينمي التوافق العصبي العضلي وينمي قدرة اللاعب على استخدام المجموعات العضلية الضرورية للحركة الرياضية فقط واسترخاء المجموعات غير الضرورية للحركة ويحافظ على طاقة اللاعب وتأخير ظهور التعب ، فضلا عن زيادة ثقة الطالب بنفسه والتقليل أو الحد من تأثير بالضغط العصبي الذي يواجهه أثناء المنافسة الرياضية.

ان كرة القدم الصالات من الألعاب الجماعية ذات الاداء الحركي المتغير التي تحتاج الى مجموعة من القدرات الخاصة والحالة النفسية الجيدة نتيجة لـ (صغر ساحة الملعب مقارنة بملعب كرة القدم المكشوفة وقصر وقت المباراة منها فضلاً عن المهارات الأساسية التي تعزز بالأداء الخططي في المباريات, إذ ان فعالية الاداء للعبة يعتمد بصورة خاصة على اداء حركات سريعة مصحوبة بالقوة لأجل التغلب على حركات المنافس الدفاعية والهجومية ولهذا فإن اهتمام المدرسين ينصب بتدريب الطلاب لرفع وتطوير المستوى البدني والنفسى. وهناك مهارات أساسية تعد الركيزة التي تبنى عليها اللعبة ومنها مهارتي المناولة والتهديف التي يسعى لتطويرها مدربوا كرة القدم الصالات والتي لها علاقة مهمة بنتائج المباريات وحسمها من خلال اعطائها التركيز الكبير للخروج بنتائج ايجابية في المحافل والبطولات.

و تتجلى أهمية البحث في استجدام هذه تمبرينات نوعية للاسترخاء والتي بالإمكان ممارسته بشكل فردي أو جماعي في خفض التوتر النفسي الذي يواجه الطلاب قبل وأثناء المنافسة الرياضية وتأثيرها على أداء مهارتي المناولة والتهديف للطلاب بكرة القدم الصالات , وذلك للسعي من اجل السعي لتطوير لعبة كرة القدم الصالات وايصالها الى مراحل متقدمة , وكذلك من اجل وضع الحلول المناسبة لها على وفق الأسس العلمية .

1-2 مشكلة البحث

من خلال الممارسة الميدانية للباحثة في مجال التدريس ومشاركتها في العديد من البطولات داخل وخارج الجامعة والإطلاع على العديد من الأدبيات ، لاحظت ان الكثير من الطلاب يتغير مستوى أدائهم إثناء المنافسات الرسمية عما كانوا عليه خلال الوحدات التدريبية، وقد يكون السبب في ذلك تعرضهم للتوترات النفسية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بأدائهم إثناء المباراة مما يؤثر على أداء مهاراتهم خلال المباراة لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه الحالة لدى لطلاب بكرة القدم الصالات خلال استخدام تمارين نوعية بالاسترخاء خلال الجزء الأخير من وحداتهم التدريبية ومعرفة اثر هذه التمارين في خفض التوتر وتأثيرها على أداء مهارتي المناولة والتهديف للطلاب بكرة القدم الصالات وكذلك مدى تأثيرها على نتائج الطلاب .

3-1 أهداف البحث

- 1- أعداد تمارين نوعية بالاسترخاء لخفض التوتر النفسي وتأثيرها على أداء مهارتي المناولة والتهديف للطلاب بكرة القدم الصالات.
- 2- معرفة مستوى التوتر النفسي مهارتي المناولة والتهديف للطلاب بكرة القدم الصالات.
- 3- معرفة تأثير تمارين نوعية بالاسترخاء لخفض التوتر النفسي وتأثيرها على أداء مهارتي المناولة والتهديف للطلاب بكرة القدم الصالات.

4-1 فرضا البحث

- للتمارين النوعية بالاسترخاء لخفض التوتر النفسي تأثير إيجابي على أداء مهارتي المناولة والتهديف للطلاب بكرة القدم الصالات.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل بكرة القدم للصالات للعام الدراسي 2023-2024.
- 2-5-1 المجال الزماني: 2023/11/15 – 2024/4/2
- 3-5-1 المجال المكاني: الملعب الخاص بكرة القدم الصالات في جامعة بابل.

- منهج البحث واجراءاته الميدانية :-**1-3 منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي والذي يتلائم مع حل مشكلة البحث وهو " الطريقة التي تتبع للإجراءات التي يستخدمها الباحث عن عمله (ماذا فعل وكيف عمل)" , ويجب وصف الإجراءات بصورة مفصلة وواضحة , استخدم الباحث المنهج التجريبي على وفق تصميم المجموعتين المتكافئتين ذو الاختبارين القبلي والبعدي لملائمتها لطبيعة الدراسة .

2-3 مجتمع البحث وعينته :

قام الباحث باختيار مجتمع البحث طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل بكرة القدم للصالات للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ عددهم (87) طالبا وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية بعدد (30) طالبا يمثلون مجموعتين ضابطة وتجريبية بالتساوي.

3-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة :**1-3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة :**

- ملعب كرة قدم صالات قانوني .
- شريط قياس بطول (30) متراً.
- كرات قدم نوع (adidas) عدد (10).
- صافرة نوع (adidas) عدد (2) .
- حبال بطول (5) امتار.
- شواخص عدد (12) بار تفاع (20) سم.
- مساطب عدد (2) بأرتفاع (50) سم .
- اعلام عدد (10).
- أهداف صغيرة بأرتفاع (50) سم وعرض (1) متر.
- سلم تدريب عدد (2) بطول (10) متر.
- موانع صغيرة بلاستيكية بار تفاعلين (30 – 40 سم) عدد (5) .
- حلقات تدريبية بقطر 40 سم عدد (6) .
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع (Kislo) صينية الصنع.
- كاميرا فيديو (sony) صينية الصنع .
- لابتوب (hp) ياباني الصنع .

3-4 إجراءات البحث الميدانية:**3-4 مقياس التوتر النفسي للاعبين كرة القدم الصالات:**

استخدمت الباحثة مقياس التوتر النفسي (هدى جلال محمد 2004) فقد تم عرض هذه الفقرات على مجموعة من الخبراء المختصين تمت الموافقة (100%) .

3-4-2 ترشيح اختبارات مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم الصالات:

في مجال تحديد الاختبارات ولغرض التعرف على أفضل الاختبارات قام الباحث بالاطلاع على المصادر والاطاريح الخاصة بكرة القدم، لغرض تحديد أنسب الاختبارات التي تقيس المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات. وتم عرضها على الخبراء والمختصين وتمت الموافقة (100%). والاختبارات هي:

1- اختبار المناولة إلى الأمام الأعلى.**2- اختبار التهديف على هدف مقسم بدرجات من بعد (15) متراً .****3-9 التجربة الاستطلاعية:**

قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (2023/11/20) تمثل عينة التجربة الاستطلاعية لاعبي كرة القدم الصالات مكونة من (12) طالب، وتم إجراء التجارب على ملاعب الكلية بجامعة بابل وتم خلالها توزيع الفقرات الفردية لاستمارة استبيان التوتر النفسي للتأكد من معامل الثبات (التجزئة النصفية) إما التجربة الاستطلاعية الثانية فكانت باليوم التالي تم خلالها توزيع الفقرات الزوجية للمقياس فقط والمهارات بكرة القدم الصالات ومن خلال التجربة الاستطلاعية تم التأكد من النقاط الآتية .

1- الوقت المطلوب عند تنفيذ تلك الاختبارات والقياسات المرشحة.

2- ملائمة الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث .

3- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث .

4- التعرف على كيفية استخدام الأجهزة وأدوات القياس في الاختبارات وطرائق التسجيل ومدى سلامتها.

3-5 الأسس العلمية للمقياس واختبارات المهارات بكرة القدم للصالات:

3-5-1 صدق المقياس: تحققت الباحثة من صدق المقياس والاختبارات عبر الصدق المحتوى (الخبراء

والمختصين) " ويعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد ، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله . وعلى أساس نقطتين هامتين هما

(1) مدى مناسبة الاختبار لما يقيسه .

(2) مدى مناسبة الاختبار لمن يطبق عليهم .

إذ تم عرض مقياس التوتر النفسي والاختبارات على مجموعة من الأساتذة الخبراء في العلوم التربوية والنفسية والتربية الرياضية لبيان مدى صلاحية المقياس لاستخدامه على عينة البحث . وبعد الإطلاع على

إجابات السادة المختصين عن فقرات المقياس ومدى صلاحية المقياس لتطبيقه على العينة، تبين أن هناك اتفاقاً كبيراً حول صلاحية المقياس.

3-5-2 ثبات المقياس: يقصد بثبات المقياس أو الاختبار " هو مدى الدقة والإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها . والمقياس الثابت مقياس موثوق فيه ويعتمد عليه ويعد من المفاهيم التي يجب أن تتوفر في الاختبار لكي يكون صالحاً للاستخدام , وقد استخدمت الباحثة الأساليب الاتية في استخراج ثبات المقياس استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية وتمتاز هذه الطريقة بالاقتصادية في الجهد والوقت لذا يكثر استخدام هذه الطريقة في البحوث التربوية والنفسية لإيجاد معامل الثبات وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة فقرات المقياس إلى جزئين هما الفقرات الفردية والفقرات الزوجية ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط وكانت بقيمة (0.755) بمعنوية (0.002) هي اقل من (0.05) اما الاختبارات (المناولة 0.83 والتهديف 0.92) بمعنوية (0.002) و هي اقل من (0.05) فهذا معناه ان هنالك ارتباطاً عالياً بين الفقرات الفردية والزوجية وهذا يدل على ثبات المقياس.

3-5-2 تحديد تمرينات الاسترخاء النفسي :

إن الإهتمام بالجوانب النفسية في الإعداد المتكامل للاعب في النشاط الممارس تمثل من الأهمية التي تسهم بشكل فعال في تقرير كثير من نتائج المباريات , وبعد الإطلاع على المنهج التدريبي المعد من قبل المدرس والأخذ بنظر الاعتبار المستوى التدريبي والفترة التدريبية واللياقة البدنية للعينة والتعرف على نتائج المتغيرات والمنافسات التي سيقفها اللاعبين في البطولة الأولى 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 قامت الباحثة باختيار تمرينات نوعية بالاسترخاء وبالاعتماد على المصادر الخاصة بعلم التدريب وعلم النفس الرياضي, بعدها تم عرض التمرينات المختارة بالاسترخاء على مجموعة من الخبراء المختصون لاستطلاع آرائهم حول التمرينات قبل البدء بالتطبيق وتم اعداد تمرينات الاسترخاء للمجموعة التجريبية والبدء باعطاء التمرينات خلال الجزء الاخير من الوحدة التدريبية وبالتفاهق مع المدرب بإدخال هذه التمرينات في الجزء الختامي من الوحدة التدريبية للاعبين المجموعة التجريبية وبوقت يستغرق (10-15) دقيقة واحتوت هذه التمرينات على تمرينات اطالة وتمرينات تنفس وتمرينات تخيل , وتم اعداد التكرارات والزمن المستغرق لكل تمرين حسب شدة الوحدة التدريبية المعطاة من قبل المدرب , وكان الغرض من هذه التمرينات هو محاولة خفض درجة التوتر النفسي وبالتالي التأكد من إن هذه التمرينات قد تؤثر بشكل ايجابي من خلال التعرف على نتائج المتغيرات والمنافسات التي سيقفها اللاعبين في البطولة الثانية والتي تعد الاختبار البعدي.

3-6 الاختبار القبلي :

قامت الباحثة بإجراء الاختبار القبلي لأفراد عينة البحث من خلال فريق العمل المساعد وذلك بتاريخ (2023/12/2) قبل المنافسة في إحدى البطولات التي ينظمها الأنشطة الطلابية إذ تضمنت الاختبارات القبلية توزيع استمارة قياس التوتر النفسي قبل بدء المباراة بـ (30) دقيقة والاختبارات بعد ان تم الاتفاق مع المدرب واللاعبين وتم الأخذ بنظر الاعتبار نتائج المنافسات التي حققها أفراد عينة (التجريبية والضابطة) عند انتهاء البطولة وأجريت التجربة بمساعدة فريق عمل مساعد وعلى ملاعب كلية التربية الرياضية في بابل الساعة (الاحادية عشر) صباحاً .

الجدول (1)

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

نوع الفرق	sig	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
عشوائي	0.461	0.767	0.75	13.16	0.75	12.83	المناولة إلى الأمام الأعلى.
عشوائي	0.156	1.536	1.04	7.50	0.81	8.33	التهدف على هدف مقسم بدرجات
عشوائي	0.196	1.385	5.19	88.83	6.78	92.16	مقياس التوتر النفسي

3-7 إجراءات تطبيق التجربة :

بعد النتائج النهائية لترتيب اللاعبين خلال البطولة بتاريخ 2023/12/3-2 حيث بدأ استخدام تمارين الاسترخاء المعدة من قبل الباحثة في بتاريخ 2023\12\3 وانتهى بتاريخ 2024\1\15 حيث تكونت تمارين الاسترخاء من (18) وحدة موزعة على 6 أسابيع بواقع ثلاث مرات في الأسبوع وبزمن قدره (10-15) دقيقة خلال الجزء الختامي من الوحدة التدريبية التي طبقت من قبل المدرب وبإشراف وتوجيه من قبل الباحثة، وكان الغرض من استخدام هذه التمارين هو العمل على خفض التوتر النفسي وكيفية محاولة السيطرة عليها وبالتالي التعرف على مدى تأثير هذه المتغيرات على نتائج لاعبين المجموعة التجريبية في البطولة التالية .

3-8 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق تمارين الاسترخاء ضمن المدة المحددة لها في البرنامج الخاص بالمدرّب، تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وذلك لمعرفة التأثير الحاصل من إجراء التمارين المستخدمة، ومعرفة مدى تأثير هذه التمارين في خفض مقدار التوتر النفسي لدى اللاعبين وتم تسجيل النتائج التي حصل عليها المجموعتين التجريبية والضابطة، بتاريخ 2024 /1/16 في إحدى البطولات بالكيفية نفسها التي تم فيها إجراء الاختبار القبلي.

3-9 الوسائل الإحصائية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الارتباط البسيط بيرسن
- 4- اختبار (ت) للعينات المرتبطة.
- 5- اختبار (ت) للعينات المستقلة.

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

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري و قيمة ت المحسوبة ومستوى نسبة في الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	sig	الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
1	المناولة إلى الأمام الأعلى.	0.75	12.83	1.36	19.38	5.50	0.000	معنوي
2	التهديف على هدف مقسم بدرجات	0.81	8.33	1.83	14.04	4.92	0.000	معنوي
3	مقياس التوتر النفسي	6.78	92.16	2.75	58.28	8.46	0.000	معنوي
4	النتائج	1.13	4.83	0.47	7.20	3.80	0.000	معنوي

من خلال الجدول أعلاه يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات بالمجموعة التجريبية نلاحظ الاختلاف بين الأوساط والانحرافات واستخدمت الباحثة اختبار (t-test) وكانت جميعها معنوية عند نسبة خطأ اقل من (0.05).

4-1-2 عرض النتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة .

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري و قيمة ت المحسوبة ومستوى نسبة في الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة.

الدلالة	sig	قيمة T المحسوبة	البعدي		القبلي		المتغيرات	ت
			ع	س-	ع	س-		
معنوي	0.000	2.32	1.32	15.48	0.75	13.16	المناولة إلى الأمام الأعلى.	1
معنوي	0.000	2.71	1.66	9.22	1.04	7.50	التهديف على هدف مقسم بدرجات	2
معنوي	0.000	4.82	3.61	72.11	5.19	88.83	مقياس التوتر النفسي	3
معنوي	0.004	1.93	0.28	5.39	1.03	4.98	النتائج	4

من خلال الجدول أعلاه يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات بالمجموعة الضابطة نلاحظ الاختلاف بين الأوساط والانحرافات و استخدمت الباحثة اختبار (t-test) وكانت جميعها معنوية عند نسبة خطأ اقل من (0.05).

4 - 2 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة.

لغرض التعرف على مدى تحقيق الأهداف التي تنقضى عنها الباحثة في معرفة تأثير تمارين الاسترخاء في خفض التوتر وكما مبينة في الجدولين السابقين والتي توضح كمية التقدم في المتغيرات المبحوثة بين الاختبارين القبلي و البعدي لكلا المجموعتين التجريبية و الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية . تعزو الباحثة ذلك التغير إلى أثر المتغير المستقل في البحث الحالي وهو تمارين الاسترخاء لتخفيف التوتر مما كان واضحا في نتائج الطلاب للمجموعة التجريبية إذ تم احتساب النتائج عن طريق النقاط التي أعطيت للاعبين حسب المراكز التي حققوها وقد حصل افراد المجموعة التجريبية على المراكز متقدمة مقارنة بما حققه افراد المجموعة الضابطة ومقارنة بنتائجهم قبل البدء باستخدام تمارين الاسترخاء المعدة من قبل الباحثة , في المجموعة التجريبية الفرق كان واضحا بين المتغيرات ومن حيث النتائج ظهرت، وتؤكد النتيجة فعالية التمارين الاسترخاء في تحقيق الصحة النفسية السليمة ، وتشخيص مواطن

الضعف والقوة في المشكلات النفسية التي تواجههم . وتؤكد أيضاً على دور القسم النفسي في فهم الجوانب النفسية والشخصية لدى الطلاب ، وقدرته على إثارة الدوافع الإيجابية نحو التحصيل والمنافسة ، وفي هذا الصدد فإن البحث يمكن أن يشير الى أهمية مواجهة التوتر باستخدام طرق وأساليب عديدة من ضمنها تمارين الاسترخاء التي تتضمن العديد من الفقرات ، وتتفق الباحثة مع رأي اسامة كامل راتب " أن الخبرة الرياضية قد تمثل نوعاً من الضغط النفسي والتوتر الشديد الذي يؤثر نفسياً على قدرات بعض الرياضيين الشخصية وعلى هذا الأساس فإن تمارين الاسترخاء تضطلع بدور هام إذا استخدمت بشكل علمي دقيق لمعالجة مثل هذه المشكلات النفسية التي تؤدي إلى ضعف قدرات الرياضي النفسية . وقد توصل الباحثان من خلال تمارين الاسترخاء إلى أن عينة البحث التجريبية استطاعت فهم حالة التوتر النفسي وتعاملت معه من خلال تغييب الواقع المحيط باللاعب وبناء واقع جديد يتماشى مع معطيات الأداء.

3 – 4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية في متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة :

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة للاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

الدالة	sig	قيمة T المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المتغيرات	ت
			ع	س-	ع	س-		
معنوي	0.000	3.85	1.32	15.48	1.36	19.38	المناولة إلى الأمام الأعلى.	1
معنوي	0.000	2.96	1.66	9.22	1.83	14.04	التهديف على هدف مقسم بدرجات	2
معنوي	0.000	4.21	3.61	72.11	2.75	58.28	مقياس التوتر النفسي	3
معنوي	0.000	2.81	0.28	5.39	0.47	7.20	النتائج	4

من خلال الجدول أعلاه يبين نتائج الاختبارين البعدي للمتغيرات بالمجموعة الضابطة والتجريبية نلاحظ الاختلاف بين الأوساط والانحرافات بين الاختبارين ولمعرفة هذه الاختلافات استخدمت الباحثة اختبار (t-test) للعينات المستقلة وكانت جميعها معنوية عند نسبة خطأ اقل من (0.05).

4 – 4 المناقشة للنتائج :

يظهر من الجدول أعلاه إن نتائج الفروق بين المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحثة الفرق إلى مدى فاعلية منهج الاسترخاء الذي أدى إلى خفض درجة التوتر ومهاتري المناولة والتهديف المبحوثة لدى أفراد المجموعة التجريبية ، ولعل سبب فاعلية المنهج في تقليل الدرجات يعود لآلية تعلم هذه تمرينات الاسترخاء، إذ أنها تمنح للفرد الممارس لها خبرة يمكن استثمارها في أوقات المنافسة الرياضية . فمن خلال تدريبات الاسترخاء يمكن السيطرة على الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين وبالتالي التمكّن من تحقيق النتائج المتقدمة في المنافسات ، "إذ يساعد الاسترخاء على التحكم بالتوترات والضغوط النفسية وتوجيه الاستنارات خلال عملية التدريب ويعمل على الإبقاء على مستويات الاستنارة المثلى فضلا عن لاعبي المجموعة التجريبية الذي كان التوتر النفسي لديهم قليل بسبب ممارستهم لتمرينات الاسترخاء المعدة التي أدت الى امتلاكهم القدرة على السيطرة على المتغيرات وانعكس ذلك على نتائج منافساتهم البعدية والتي اظهرت تقدم ملحوظ في حصولهم على النتائج المتقدمة وبالتالي حصولهم على النقاط الأعلى التي تمثل درجات للنتائج التي يحققها الطالب .

5 - الاستنتاجات والتوصيات:**1-5 الاستنتاجات:**

- 1- ان ممارسة أفراد العينة التجريبية لتمرينات الاسترخاء أثر في خفض التوتر وتأثيرها على مهارتي المتاولة والتهديف بكرة القدم الصالات، حيث ساعد على الإسراع بعمليات الرجوع للحالة الطبيعية بعد الوحدات ولهذه العملية تأثير كبير في تقدم نتائج الطلاب .
- 2- يتمتع طلاب الصالات بدرجات متباينة من درجات التوتر مهارتي المتاولة والتهديف بكرة القدم الصالات تحت ظروف المنافسة الرياضية ودرجات متدنية إثناء الوحدات التدريبية .
- 3- لتمرينات الاسترخاء أثر في خفض التوتر وفي تحسين مستوى نتائج الطلاب .
- 4- يوجد فرق معنوي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في خفض التوتر و مهارتي المتاولة والتهديف بكرة القدم الصالات وفي تحسين مستوى نتائج اللاعبين ولصالح المجموعة التجريبية .

5 – 2 التوصيات :

- 1- من الممكن تأهيل المدربين وتمكينهم من استخدام بعض الأساليب النفسية التي تساعد على تخليص لاعبيهم من التوتر النفسي أو تقليلها عن طريق فتح دورات وعمل ندوات متخصصة لذلك.
- 2- ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للطلاب ضمن مناهج التدريب اليومية إلى جانب الإعداد البدني والمهاري .
- 3- استخدام تمرينات الاسترخاء المستخدمة في الدراسة الحالية من قبل المدربين لما له من تأثير إيجابي في السيطرة على التوترات النفسية والمهارية في مواقف المنافسة الرياضية وفي تحقيق النتائج الأفضل .
- 4- أن تكون هنالك متابعة للحالة النفسية للطلاب بشكل مستمر في سبيل التعرف على حالات التوتر النفسي.
- 5- اخضاع الطلاب الى بعض المباريات القوية التي تتصف بالمستوى العالي والمتقارب ،التي تمتاز بالندية والمنافسات لاضافة خبرة للاعبين لمجابهة التوتر النفسي .

المصادر والمراجع

- اسامة كامل راتب: تدريب المهارة النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
- ظافر هاشم : التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريج التربوية والنفسية : (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2012)،
- محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ج 1 ، ط 3 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1995) .
- مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، 1984.
- محمد نصرالدين رضوان ؛ المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط 1 : (عمان ، مركز الكتاب للنشر ، 2006) .
- هدي جلال، بناء وتقنين مقياس التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين بالالعاب الفرعية (رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية / جامعة بابل) 2005.