

## تأثير برنامج إسترخائى على تقليل الاجهاد العصبى وتحسين مستوى الأداء فى التمرينات الفنية الايقاعيه

\*أ.م.د/ أمل السيد سليم ابراهيم

### المقدمة:

يتميز العصر الحديث بالتطور فى جميع مجالات الحياه وذلك من خلال استخدام مختلف فروع العلم والمعرفه, فقد امتد هذا التطور الى المجال الرياضى بصفه عامه وفى مجال التدريب بصفه خاصه , ولذلك فقد اصبح التدريب من افضل العلوم فى استخدام الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدنى والنفسى والحركى , وذلك من خلال البرامج التى تعد لذلك الغرض , كما تهدف الى الوصول بالفرد الرياضى الى اقصى قدر ممكن من الارتقاء بقدراته , مما يتطلب ضرورة الالمام بالمعلومات المرتبطه بطرق ووسائل التعليم التى تساهم بارتقاء الفرد بدنيا ونفسيا وحركيا , ويعتبر التدريب العقلى أحد الطرق المستحدثه لتطوير وتدريب المهارات العقلية ( كالاسترخاء , التصور ذهنى , تركيز الانتباه) ويستخدم التدريب العقلى لوصف الطرق النفسيه التى تهدف الى التحكم والتغير فى سلوك الفرد سواء عقلى أو بدنى لتنظيم المعارف وتعزيز العمليه التعليميه المؤثره فى السلوك المهارى والحركى فى المجالات الرياضيه المختلفه.

( ١٤ : ٨٣ ) ( ٢٠ : ٢٩ )

ومن هنا يرى " اسامه راتب" ( ١٩٩٧م) ان تدريبات الاسترخاء تعتبر جزء هام من التدريب العقلى الذى نصل من خلاله الى عمليه الاسترخاء العقلى والعضلى مع الاحتفاظ بأنتباه الطالبه نحو الاداء المؤدى التى ستقوم به , كما تساعد تدريبات الاسترخاء على التخلص من التوتر والاجهاد وتحافظ على طاقة الطالبه وتنمى قدرتها على استخدام المجموعات العضليه الضروريه للحركه. ( ٢٧١ :

وفى هذا الصدد يشير أيضا "أحمد أمين" (٢٠٠٣م), " العربى شمعون" (٢٠٠١م) الى أن الاسترخاء يعمل على ضبط الاستثاره العضليه والانفعاليه والتخلص من التوترات العضليه الزائده والتخلص من الارق وتأخير ظهور التعب بل وزيادة قدرة احتمال الاجهزه الحيويه , كما يفيد فى اكساب القدره على التحكم فى بعض الاستجابات البيولوجيه مثل التنفس وتطوير الثقه بالنفس والشعور بالامان والاحساس بالفروق الجوهرية بين الاسترخاء والانقباض والتوتر العضلى كما تتضح أهميته فى عدم الاستثاره للاستجابات السلبيه وزيادة القدره على الانفعالات الايجابيه , ويمكن استخدام

الاسترخاء قبل فترة الاحماء ، أو عند تعلم تعلم مهاره أو خطه جديده ، أو أحد اجراءات الوصول الى التهدئه، أو قبل ممارسة التصور الذهني. (١ : ٢١٦ ، ٢١٧) (١٨ : ١٦٢ ، ١٦٣)

ويتفق كلامن " محمد علاوى (٢٠٠٣م)، "بوهنشتينجل" (Bohnstengel) (٢٠٠٢م)، "هامورا" (Humara) (٢٠٠١م) على ان استخدام تدريبات الاسترخاء تجعل الطالبه متأهبه للضغوط التى قد تأتى نتيجة عوامل داخلية وخارجيه تمكنها من تعبئة طاقاتها الجسميه والعقليه والانفعاليه ، كما تسمح لها بخفض التوتر والاستثاره الزائده وتقليل الطاقه السلبيه التى يمكن ان تنشأ فى مثل هذه الظروف، مما يزيد من كفاءة الادراك الحركى والتركيز والانتباه الذى يساعد على الاداء الامثل والايجابى للحركه. (١٥ : ١) (٢٢ : ١٥٨) (٢٨ : ٤)

وترى الباحثة أن البرنامج الاسترخائى يعنى استدعاء للاستجابات المتعدده المرتبطه بالاحساس والعقل من خلال حركة الطالبه التى تعبر عن احساسها وانفعالاتها الداخليه عن طريق محاولة كل طالبه أن تختار شخصيه أو حاله مزاجيه تستطيع التعبير عنها مما يؤدى الى جمال الحركه وتنوع الاداء ، فعندما تتفعل الطالبه تظهر هذه العلامات بوضوح ، وعندما تشعر بالخوف تكون الحركه قلقه مذبذبه معبره عنها ، وعندما تشعر بالحزن تكون الحركه ثقيله بطيئه ، وتؤدى هذه الحركات المختلفه فى حدود امكانيات الجسد ووفقا لمشاعرها وخبراتها السابقه.

وفى هذا الصدد أشار " ماك ناب Mc Nab" (٢٠٠١م)، أن الاسترخاء هو المفتاح الرئيسى لارتفاع مستوى الأداء، وذلك لان الاسترخاء البدنى يزيد من قدرة الطالبه على التصور الذهني وتركيز الانتباه والتحكم وكذلك اتخاذ القرار السليم فى الوقت المناسب. (٣٠)

ويوضح "العربى شمعون" ، "ماجده اسماعيل" (٢٠٠١م) ان التدريب العقلى أحد العوامل الهامه للحصول على التحكم الذاتى وتركيز الانتباه الى جانب التحكم الانفعالى والثقه بالنفس ، كما يساهم فى تطوير مستوى الاداء ، حيث انه عندما يتم التصور العقلى بطريقه صحيحه يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبى الذى يساعد على الاداء الصحيح فى المره التاليه للاداء. (٢٠ : ٣٢)

ويشير الى ذلك "عبد الرحمن عدس" (١٩٩٩م) أن التصور الذهني احد الاستراتيجيات التى تستخدمها الطالبات عند استرجاع المعلومات المخزونه بالذاكره ، وترجع أهميه التصور الذهني الى ان معظم الطالبات يستطيعون تذكر المعلومات بشكل أفضل اذا امكنهم ربطها مع صوره ذهنيه.

(١٠ : ٢٩٥)

وفى هذا الصدد يشير "العربى شمعون" (٢٠٠١م) ، "اسامه راتب" (١٩٩٧م) على إن التصور الذهني عمليه شمولية تحمل طابعا مركبا يشمل علي مكونات بصريه وأخر حركية ، ولذلك يجب النظر إلي التصور العقلي علي انه أكثر من مجرد الرؤيه لذا يفضل استخدام جميع الحواس لأنه يعتبر خبره

في عيون العقل ، والتصور الذهني له دوراً واضحاً في برامج التدريب العقلي إذ يعتبر عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية وتحسين مستوى الأداء لذلك يجب النظر إليه علي أنه أكثر من مجرد الرأي. (١٨ : ٢٠٧ ، ٢٠٨) (٣ : ١١٧)

ويرى "عبد العلي الجسماني" (١٩٩٤م) ، محمود عنان (١٩٩٥م) أن التصور الذهني يمثل عملية عقلية تكون فيها صورة الشيء الماثلة أمام عين الذهن علي شكل صورة حسية مرتبطة بالحاسة التي سبق لها أن تأثرت بذلك المحسوس ومن هنا يمكن تصنيف الصور العقلية تصنيفاً يساير أنواع الحواس التي تتأثر بما هو كائن في البيئة كما يلي (صورة بصرية- سمعية- حس حركية- عضوية) وتختلف الطالبات فيما بينهم في مدى قدرتهم علي تكوين عدد من الصور الذهنية للشيء الواحد فكثير من الطالبات يستطيعون أحضار العديد من الصور إذا ما أقتضتهم الضرورة لذلك ويعتبر التصور البصري هو أوضح أنواع التصور يليه التصور السمعي ثم التصور العقلي وذلك بسبب قدره على السيطرة على ردود الأفعال العصبية على الجسم والعقل والتحكم فيها وتوجيهها لصالح الاداء من خلال ضبط النفس والتوازن الانفعالي وقدره على تركيز الانتباه ومن ثما ذلك تقليل الضغط النفسى.

(١١ : ١٥٢) (١٦ : ٤٢٧)

ومن هنا يوضح " محمد لطفي " ( ٢٠٠٢ م) أن الضغط النفسي التي تتعرض له الطالبة قبل الامتحان غالباً ما ينتج عنه ما يسمى " بالإجهاد العصبي " وقد يكون إيجابى أو سلبى ، فالإجهاد العصبي الإيجابى يتميز بتعبئة كافة القوي البدنية والنفسية للتعب بحيث تصبح في حالة استثارة نشطة تجعلها قادرة علي الأداء الذي ليس في مقدرتها القيام به في الحالات الطبيعية ، أما إذا عجزت تلك القوي عن ذلك فإن الطالبة تصل إلي حالة الأجهاد السلبى الذي يتميز بالشعور بالإحباط والهبوط الحاد في جميع وظائف الجسم مما يؤثر علي مستوي أداء الطالبة في التدريب أو الامتحان. ( ٢١ : ١٩٨ )

كما يرى "أسامة راتب" (٢٠٠٤م) أن الضغط النفسي يؤدي إلي انهك اليات التوافق من خلال الاستخدام الزائد له ، ويؤدي التعرض المستمر للضغط إلي اضطراب التوازن الداخلى مما يزيد من اجهاد العضلات والاضطرابات العضوية التي تسبب في ضعف الجهاز المناعى والدورى للطالبه وعدم التكيف مع الأداء فيؤدي ذلك إلي مرحلة الأجهاد التي تصل إلي مرحلة تعجز عن الاستمرار في الاداء. ( ٤ : ١٣٥ ، ١٣٧ )

وفى هذا الصدد أشار " ماك ناب Mc Nab " (٢٠٠١م) ، "ساميه الهجرسى" (٢٠٠٤م) الى أن طاقة التوتر المثلى هى المفتاح الرئيسى لارتفاع مستوى الأداء وذلك لان الاسترخاء البدنى يساعد على رفع الكفاءة الفسيولوجيه والبدنيه وكذلك اتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب. (٣٠) (٧ : ٣٤)

وكذلك يشير "جون كيرتس" "John Curitis" (١٩٩٤) إلي أن تطوير الأداء لابد أن يصل بالطالبة لمستوي الاستثارة الايجابية، ولتدريبات الاسترخاء أهمية بارزة في الارتقاء بمستوي أدائها وذلك لانها تساعد علي زيادة الشعور بالهدوء والتوازن والتخلص من القلق والتوتر، وتساعد علي تقديم الفوائد البدنية والنفسية والفسولوجية لتحقيق القدرة علي الاسترخاء لتساعد الطالبه علي العمل لفترات طويلة. (٢٧: ٤٥)

وترى "ساميه الهجرسي" (٢٠٠٤م) ان ممارسة التمرينات تساعد على الوقايه او التخفيف من الاصابه بامراض العصر المتعدده، التي تأتي نتاج الضغوط المتزايدة والتي تساعد الطالبه على رفع الكفاءه البدنيه والفسولوجيه وتخفيف حدة التوتر والاجهاد العصبى، ومن ثم اذا خضعت الى تقنين موجه علميا وفقا للاسس الفسولوجيه والبيولوجيه والنفسيه اصبحت وسيله لخفض وتقليل الاصابه بالتوتر والضغوط النفسيه. (٧: ٣٤)

فتشير "عنايات فراج" (١٩٩٥م)، "محمد علاوى" (٢٠٠٣م) الى أن التمرينات الإيقاعية تعكس مدى التوافق بين أجزاء الجسم والمهارات المستخدمة، التي تتماشى مع المصاحبة الموسيقية وتبرز الجمال الحركي وتظهر التعبير الانفعالي المناسب للطالبه، من خلال التفكير السليم وحسن التصرف في المواقف الضاغطة، الذي يرتبط ارتباطا وثيقا بالقدرات العقلية والنفسية للوصول إلي أفضل المستويات الرياضية. (١٣: ٩، ١٠) (١٥: ٢٧٠)

#### مشكلة البحث وأهميته:

من خلال عمل الباحثة كأستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، تم ملاحظة أن مستوي الطالبات يتعرض لضغوط وقلق وتوتر نتيجة للامتحانات، وخوفهم من انخفاض مستوي ادائهم في الامتحانات التطبيقية، وحرصهم في الحصول علي أعلى التقديرات، مما يؤدي إلي فقدهم الأداء بصورة جيدة، ومن هنا تري الباحثة ان البرامج الاسترخائية تعمل علي خفض حدة التوتر والإجهاد العصبي لاجراء الحد الأقصى من قدرات الطالبة، ورفع مستوي الأداء للجمله الحرة في التمرينات الفنية الايقاعية، وهذا يتطلب مرونة وتوافق وتحسين عملية التنفس والتركيز وتسلسل الأداء وغيرها، من خلال البرنامج المقترح باستخدام البرنامج الاسترخائي "وبناء علي ما سبق رأيت الباحثة ضرورة استخدام البرنامج الاسترخائي وفعاليتيه فى تقليل الإجهاد العصبي وتحسين مستوي الأداء في التمرينات الفنية الإيقاعية".

#### ثانياً: أهداف البحث:

بناء برنامج استرخائي يهدف للتعرف على فاعلية هذا البرنامج على (بطاقة التوتر العضلي ، التصور الذهني ، التصور البصري ، والتصور السمعي ، وتركيز الانتباه ، تقليل الاجهاد العصبي وتمثل في الجملة الحركية الحرة لطالبات الفرقة الاولى).

#### ثالثاً: فروض البحث:

١-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والاجهاد العصبي ومستوى الأداء لصالح القياس البعدي.

٢-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث في الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والاجهاد العصبي ومستوى الأداء لصالح المجموعة التجريبية.

٣-يوجد تغير بين القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعه التجريبية في الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والاجهاد العصبي ومستوى الأداء.

#### رابعاً: مصطلحات البحث

○ الاسترخاء:

هو تنظيم نفسى للشخصيه الرياضيه بحيث يتم التفاعل بينها وبين مجموعه الخصائص التي تكونها سواء بدنيه أو عقليه أو انفعاليه وبالتالي تؤهلها لكل أدائها في المجال الرياضي. (١ : ١٩)

○ التصور العقلي:

هو اعادة تكوين أو أسترجاع صور المهارات الحركيه أو استراتيجيات الاداء المطلوبه بنجاح ودرجه عاليه من الوضوح والتحكم دون أدائها عملياً. ( ١٨ : ٢٢٠)

○ تركيز الانتباه:-

هو قدره على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن". ( ٢٠ : ٢٣٦)

○ الأجهاد العصبي :

هي حاله من الضغط الجسمي والنفسى الذى يسبب تقلبات في الحاله المزاجية نتيجة للضغط التي تتعرض لها الطالبة قبل الامتحان مما يؤثر بشكل واضح علي مستوي الأداء. ( تعريف اجرائي)

○ مستوى الأداء:

هو الدرجة أو الرتبة التي تحصل عليها الطالبة من السلوك الحركي الناتج من عملية التعلم

لاكتساب وإتقان حركات من النشاط الممارس.(١٢ : ٢٦٧)

○ التمرينات الإيقاعية :

هي الحركات البدنية التي توحد بين العقل والروح والجسد والتي تؤدي بغرض تربوى متبعه الاسس والقواعد بهدف تنمية عناصر اللياقه البدنيه سواء لتحقيق هدف تدريبي رياضى او ابداعى تنافسى او ترويحي نفسى او تعويض مهنى او وقائى علاجى. (٧: ٣٢)

الدراسات السابقة:-

❖ أجرى "مايكل با رالي" **Michael Bar-Eli et al** وأخرون" (٢٠٠٢م) (٣١) دراسه تهدف إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي والتغذية الراجعة الحيوية على مستوى الأداء للسباحين الشباب، إستخدموا المنهج التجريبي، وقد بلغ حجم العينة (٣٨) سباح تتراوح أعمارهم من (١١ - ١٤ سنة) ، وطبق الباحث اختبارات بدنيه ، اختبار التصور الذهني ، اختبار شبكة تركيز الانتباه ، واختبار الاسترخاء ، وقد أسفرت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الأداء نتيجة تطبيق برنامج التدريب العقلي عليها.

❖ أجرى **دوبير, et. Al. Dubier, et. Al.** (٢٠٠٣م) (٢٣) دراسه تهدف الى التعرف على تنظيم الضغوط خلال التصورات العقلية للفريق الفرنسى للسباحه التوقيعيه"، واستخدم المنهج التجريبي ، على عينه قوامها (١٠) سباحين يتراوح عمرهن من (١٨ - ٢٤) وطبق الباحث مقياس التصور العقلي ، اختبارات مهاريه ، وقد أسفرت أهم النتائج الى ان العمليات العقلية تعتمد بشكل كبير على الرياضى نفسه حيث يجب أن يشعر بالعملية العقلية ليبقى تركيزه مستمر وثقته مرتفعه وان يسعوا دائما للتطوير لابعد مدى.

❖ أجرت "جانيت أورتيث" **Janet Oriz** (٢٠٠٦م) (٢٦) دراسه تهدف الى التعرف على فاعلية تقنيات الاسترخاء فى زيادة الاداء الرياضى والتخفيف من حدة الضغوط النفسيه لدى لاعبات الجولف ، واستخدمت المنهج التجريبي، على عينه قوامها (١٨) طالبه ، وطبقت الباحثة اختبار الاسترخاء ، وتدريبات الاسترخاء، اختبارات بدنيه، وقد أسفرت أهم النتائج الى أن برنامج الاسترخاء التدريجي يؤثر تأثيرا ايجابيا على مواجهة الضغوط النفسيه والتوتر ويحسن مستوى الاداء الرياضى فى كافة مستويات القدره الرياضيه وأنواع الرياضه.

❖ أجرت "حميدة الخضرجي" (٢٠٠٩م) (٦) دراسة تهدف إلى التعرف على فاعلية التدريب العقلي وحديث الذات على مواجهة الضغوط النفسية وتطوير مستوى أداء الجملة الحركية والرضا الحركي لجهاز عارضة التوازن في الجمباز، وأستخدمت المنهج التجريبي، وقد بلغ حجم العينة (٣٩) طالبة) بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، وطبقت الباحثة اختبارات بدنيه ، اختبار التصور الذهني ، اختبار شبكة تركيز الانتباه، واختبار الاسترخاء، وحديث الذات، واختبار

الرضا الحركى ،وقد أسفرت أهم النتائج على أن التدريب العقلي ذو فاعلية في تنمية المهارات العقلية.

❖ أجرت " سناريا جبار محمود" (٢٠١٢م) (٨) دراسة تهدف الى التعرف على تركيز الانتباه وعلاقته بدقة أداء بعض المهارات على بساط الحركات الارضية فى الجمناستك الفنى , واستخدمت المنهج الوصفى , وقد بلغ حجم العينه (٢٥) طالبه تم اختيارهن من طالبات الفرقه الثالثه , ، وطبقت الباحثه اختبار بوردن انفمتون , وقد أسفرت أهم النتائج الى عدم وجود علاقته ارتباط معنويه بين تركيز الانتباه ودقة أداء مهارة الحركات الارضية فى الجمناستك الفنى .

#### التعليق على الدراسات السابقه

= اجريت هذه الدراسات العلميه فى الفتره الزمنيه من عام ٢٠٠٢م الى عام ٢٠١٢ م .  
= استخدمت جميع الدراسات المنهج التجريبي لتنفيذ تجربة البحث.  
= معظم الدراسات استخدمت التصميم التجريبي القبلى البعدى لمجموعتين تجريبيه وضابطه  
= تراوحت اعداد العينات من ١٠ الى ٣٩ فرد  
= تراوحت المده الزمنيه لتطبيق البرامج التدريبيه المقترحه ما بين (٨ : ١٢) اسبوع  
= استخدمت معظم الدراسات السابقه الاساليب الاحصائيه التاليه: المتوسط الحسابى - الوسيط - الانحراف المعياري - الالتواء - معامل الارتباط البسيط - اختبار "ت"

#### الاستفاده من الدراسات السابقه

= استفادة الباحثه التعرف على افضل الاجراءات المناسبه لهذا البحث والتي يمكن ان تؤدي الى تحقيق اهداف البحث.  
= توجيه الباحثه لتحديد اهم متغيرات الاسترخاء والتصور الذهني وتركيز الانتباه المرتبطه بموضوع البحث  
= توجيه اهتمام الباحثه فى اختيار عينه البحث من حيث ( طريقة الاختيار - العدد المناسب)  
= اختيار الاساليب الاحصائيه المناسبه لطبيعة البحث  
= الرجوع الى نتائج الدراسات السابقه فى الاستشهاد العلمى فى الاتفاق والاختلافات فيما يتعلق بنتائج الدراسه الحاليه مع تفسير سبب حدوث الاتفاق والاختلاف.

## إجراءات البحث

### منهج البحث:

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، وذلك بإتباع التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسات القبليّة والبعدية.

### مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية العشوائية من بين طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق - للعام الجامعي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٩٠٥) طالبه، وقد اشتملت عينة البحث على (٦٠) طالبه، وتم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين احدهما مجموعته تجريبية قوامها (٣٠) طالبه، والثانية مجموعته ضابطة قوامها ايضا (٣٠) طالبه وقد تم اختيار عدد (١٠) طالبات بالاختيار العشوائي من مجتمع البحث ليمثلن العينة للدراسة الاستطلاعية، وتم اجراء عملية التجانس بين افراد عينة البحث في بعض المتغيرات التي تؤثر على المتغير التجريبي وهي: السن - الطول - الوزن وبعض المتغيرات البدنية، ومتغيرات الاسترخاء والتصور الذهني وتركيز الانتباه والاجهاد العصبي ( قيد البحث) والجدولين رقمي (١)، (٢) يوضحان ذلك

### جدول رقم (١)

تجانس افراد عينة البحث في الذكاء ومعدلات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث

ن=٧٠

المتغيرات	القياسات والاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
النمو	- الذكاء	سنة	٢٥,٥٠	٣,٢٦	٢٥,١٤	٠,٣٣
	- الطول	سم	١٦٢,٤٢	٤,٥٠	١٦١,٥٧	٠,٥٦
	- الوزن	كجم	٥٩,٩٣	٣,٩٠	٦٠,٥٥	-٠,٤٧
	- السن	درجه	٢٢,٢٢	٠,٨٧	٢٢	٠,٧٦
البدنية	- قوة عضلات الرجلين	كجم	١١٥,٦٢	١,٢٠	١١٥	٠,٣٨
	- قدره ( الوثب العمودي)	سم	٢٥,٢٤	٠,٧٨	٢٥,٠١	٠,٨٨
	- التوازن	ث	١,٩٣	٠,٧٥	٢,٠٢	-٠,٣٦
	- الرشاقة	ث	١٣,٨٨	١,٠٤	١٤	-٠,٣٥
	- التوافق	عدد	٣,٤٢	١,٦٥	٣,٠٤	٠,٦٩
	- المرونة (مرونة الظهر)	سم	٢٥,٣١	١,٩٥	٢٥,٩٥	٠,٩٨ -

يشير جدول رقم (١) الى أن قيم معاملات الإلتواء للطالبات عينة البحث تراوحت بين (٣±)، مما يشير إلى اعتدالية مجتمع البحث في معدلات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث



جدول رقم (٢)

تجانس افراد عينة البحث في متغيرات الاسترخاء والتصور الذهني وتركيز الانتباه والاجهاد العصبى قيد البحث

ن=٧٠

المتغيرات	القياسات النفسيه	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإتحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
بطاقة	- الاسترخاء العضلى للرأس	درجة	١٥,٧٥	١,٩٥	١٥,١٥	٠,٩٢
مستويات	- الاسترخاء العضلى للذراعين	درجة	١٤,٩٧	٣,١٥	١٤,٢٠	٠,٧٣
التوتر	- الاسترخاء العضلى للجذع	درجة	١٣,٧٥	٣,٢٥	١٣,١٨	٠,٥٣
العضلى)	- الاسترخاء العضلى للرجلين	درجة	١٥,٠٢	٠,٦٠	١٤,٨٣	٠,٩٥
لقياس	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٦٠,١٠	٠,٨٥	٥٩,٩٨	٠,٤٢
(الاسترخاء)	- التصور البصرى	درجة	١٢,٨٦	٣,٤٧	١٢,٣٩	٠,٤١
التصور	- التصور السمعى	درجة	١١,٧٢	٠,٥٣	١١,٦٣	٠,٥١
العقلى	- الاحساس الحركى	درجة	١١,٣٠	٠,٩٨	١١,١٤	٠,٤٩
	- التصور الإنفعالى	درجة	١١,٢٥	١,١٠	١١,٠١	٠,٦٥
	- القدرة على التحكم فى الصورة	درجة	١٢,١٢	٠,٧٨	١١,٩٥	٠,٦٥
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٥٠,١١	٢,٨٥	٥٠,٤٥	٠,٣٦-
	تركيز الإنتباه	درجة	١٦,١٥	٢,٥٠	١٦,٨٧	٠,٨٧-
	الاجهاد العصبى	درجة	٣٣,٢٠	٢,٢٠	٣٣,٧٥	٠,٧٥
	مستوى الاداء	درجة	١١,٣٥	٠,٩٥	١١,٢٠	٠,٤٧

يشير جدول رقم (٢) الى أن قيم معاملات الإلتواء للطالبات عينة البحث تراوحت بين  $(\pm 3)$ ، مما يشير إلى اعتدالية مجتمع البحث في متغيرات الاسترخاء والتصور الذهني وتركيز الانتباه الاجهاد العصبى قيد البحث

بعد التأكد من اعتدالية مجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث قامت الباحثة بسحب عينة بالطريقة العشوائية قوامها ٢٠ طالبة وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهن وبذلك أصبح قوام عينة البحث الأساسية ٦٠ طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ٣٠ طالبة وقد تم إجراء تكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث والجدول التالي رقم (٣)، يوضح ذلك.

جدول رقم (٣)

تكافؤ افراد عينة البحث فى المتغيرات قيد البحث

ن=٦٠

المتغيرات	المقاييس والاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"
			ع	م	ع	م	
البدنية:	- الذكاء	درجة	٢٥,٥٠	٣,٢٦	٢٥,٧٧	٣,٣٠	١,٤٦
	- قوة عضلات الرجلين	كجم	١١٥,٦٢	١,٢٠	١١٥,٨٧	١,١٥	٠,٣٢
	- قدره ( الوثب العمودى)	سم	٢٥,٢٤	٠,٧٨	٢٥,٤٦	٠,٧٥	٠,١٤
	- التوازن	ث	١,٨٧	٠,٧٥	١,٩٣	٠,٧٢	١,٥٨
	- الرشاقة	ث	١٣,٨٨	١,٠٤	١٣,٩٥	١,١٠	١,٠٨
	- التوافق	عدد	٣,٤٢	١,٦٥	٣,٥٥	١,٧٥	٠,١٦
	- المرونة(مرونة الظهر)	سم	٢٥,٣١	١,٩٥	٢٥,٠٠	١,٨٢	١,٦٢
	- الاسترخاء العضلى للرأس	درجة	١٥,٧٥	١,٩٥	١٥,١٤	١,٨٩	٠,٤٠
	- الاسترخاء العضلى للذراعين	درجة	١٤,٩٧	٣,١٥	١٤,٥٥	٣,٢٥	١,١٠
	- الاسترخاء العضلى للجذع	درجة	١٣,٧٥	٣,٢٥	١٣,٢٠	٣,٣٠	١,٨٠
مقياس التنوير العضلى لقياس الاسترخاء (٤)	- الاسترخاء العضلى للرجلين	درجة	١٥,٠٢	٠,٦٠	١٤,٩٠	٠,٧٠	٠,٧٩
	- الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٦٠,١٠	٠,٨٥	٦٠,٠٠	٠,٨٩	٠,١٩
	- التصور البصرى	درجة	١٢,٨٦	٣,٤٧	١٢,٩٩	٣,٥٠	٠,١٥
	- التصور السمعى	درجة	١١,٧٢	٠,٥٣	١٢,٨٩	٠,٦٠	٠,٦٢
	- الاحساس الحركى	درجة	١١,٣٠	٠,٩٨	١١,٥٣	٠,٩٣	٠,٠٦
	- التصور الإنفعالى	درجة	١١,٢٥	١,١٠	١١,٥٩	١,٢٠	٠,٠٨
مقياس التصور العقلى:	- القدرة على التحكم فى الصورة	درجة	١٢,١٢	٠,٧٨	١٢,٣٣	٠,٨٠	٠,١٧
	- الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٥٠,١١	٢,٨٥	٥٠,٤٥	٢,٩٠	٠,٠٤
	- تركيز الانتباه	درجة	١٦,١٥	٢,٥٠	١٦,٣٥	٢,٦١	١,٠٣
	- الاجهاد العصبى	درجة	٣٣,٧٨	٢,١٠	٣٣,١٥	٢,٢٠	٠,٨٩
مستوى الاداء	درجة	١١,٣٥	٠,٩٥	١١,٦٠	١,٢٥	٠,٥٠	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

يشير جدول (٣) الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة

والمجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث.

ثالثا: وسائل جمع البيانات:

اولا: الاجهزة والادوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول
- ميزان طبى لتقدير الوزن
- مسطره خشبيه مدرجه
- حبل.
- مقياس معدنى مدرج بالسنتيميتير
- ساعة إيقاف.
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين.
- طباشير
- أقماع.

ثانيا: استطلاع رأى الخبراء: مرفق (٤)

قامت الباحثة باجراء مسح مرجعي للدراسات العلمية التي تناولت المتغيرات البدنيه، وكذلك المراجع العلميه المتخصصه فى التمرينات الفنيه الايقاعيه، لتحديد اهم المتغيرات البدنيه المرتبط باداء الجملة الحره فى التمرينات الفنيه الايقاعيه، وتم وضع هذه المتغيرات فى استماره خاصه تم عرضها على الخبراء. وأختارت الباحثة المتغيرات البدنية التي تزيد نسبتها المئوية عن ٨٠% ، حيث بلغ عددهم (٦) متغيرات هي كما يلي:

ثالثا: الاختبارات البدنية: مرفق (٦)

- اختبار قوة عضلات الرجلين
- اختبار الوثب العمودى لسارجنت لقياس القدره.
- اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن.
- اختبار الجري الزجراجى لقياس الرشاقة.
- اختبار وثب الحبل لقياس التوافق .
- اختبار الكوبري لقياس مرونة الظهر .

رابعا: اختبار لقياس نسبة الذكاء العالى (اعداد / السيد خيرى) مرفق (٣)

خامسا: مقياس بطاقة مستويات التوتر العضلى ( لقياس الاسترخاء): مرفق (٧)

اعداد هذا المقياس "ندفير" Nideffer وقام بتعريبه "محمد العربى"، "ماجدة اسماعيل" ١٩٩٦م، ويستخدم فى تقييم (الاسترخاء العضلى للرأس - الاسترخاء العضلى للذراعان - الاسترخاء العضلى للجذع - الاسترخاء العضلى للرجلين)

سادسا: مقياس التصور الذهني: مرفق (٨)

اعداد هذا المقياس "مارتيز Martens" وقام بتعريبه محمد العربى، ماجدة اسماعيل ١٩٩٦م

ويستخدم فى تقييم (التصور البصري - التصور السمعى - التصور الحس الحركى - التصور الانفعالي )

سابعا: مقياس الشبكة لتركيز الانتباه: مرفق (٩) اعداد هذا المقياس "دورثي هاريس" Dorth

harnis

وقام بتعريبه محمد العربى ١٩٩٦م.

ثامنا: تقييم مستوى أداء الجملة الحره فى التمرينات الفنيه الايقاعيه: مرفق (١١)

وقد تم تقييم مستوى اداء الجملة الحره فى التمرينات الفنيه الايقاعيه عن طريق لجنة

التحكيم المكونه من ( ٣ ) اساتذه من اعضاء هيئة التدريس من قسم التمرينات والجمباز والتعبير

الحركى، واخذ ( متوسط درجات لجنة التحكيم) بحيث تحصل كل طالبه على درجه من ( ١٠ ) لجملة التمرينات الحره تمثل مستوى الاداء  
الدراسة الاستطلاعيه:

قامت الباحثة باجراء الدراسة الاستطلاعيه على عينة البحث الاستطلاعيه وعددهن

١٠ طالبات من الفرقة الرابعه بالكلية، فى الفتره الزمنية من الثلاثاء ١ / ٣ / ٢٠٢٢ الى الثلاثاء ٨ / ٣ / ٢٠٢٢ وذلك بهدف التعرف على:

- الصعوبات التى قد تواجه الباحثة اثناء اجراء التجربه الاساسيه.
- مناسبة تدريبات الاسترخاء والجملة الحره لمستوى افراد عينة البحث
- المعاملات العلميه ( الصدق- الثبات ) للاختبارات المستخدمه فى البحث
- تدريب الايدى المساعده.
- تجريب وحده من البرنامج المقترح.
- المعاملات العلميه (الصدق- الثبات) للاختبارات قيد البحث  
اولا : معامل الصدق

تم حساب صدق الاختبارات البدنيه قيد البحث عن طريق الصدق التجريبي (التمايز)  
على مجموعتين متساويتين فى العدد قوام كل منهن (١٠) طالبه، تم اختيارها من الطالبات المتميزات  
من نفس الفرقة (مجموعه مميزه) والاخرى تم اختيارها بطريقه عشوائيه (مجموعه غير متميزه) من  
طالبات الفرقة الاولى وجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين غير المميزه والمميزه في الاختبارات المستخدمه قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	المقاييس والاختبارات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزه		المجموعة المميزه		قيمة "ت"
			ع	م	ع	م	
	- الذكاء	درجة	٣,٢٦	٢٥,٥٠	٣,٥٣	٢٩,٥٠	٣,٧٩
البدنية:	- قوة عضلات الرجلين	كجم	١,٢٠	١١٥,٦٢	١,٥٠	١٢٠,٦٢	٦,٤٤
	- قدره ( الوثب العمودي)	سم	٠,٧٨	٢٤,٢٤	١,١٠	٢٥,٤٤	٤,٨٥
	- التوازن	ث	٠,٧٥	١,٨٧	١,٧٠	٢,١١	٨,٤٨
	- الرشاقة	ث	١,٠٤	١٣,٨٨	١,٥١	١٠,٨٨	٩,٨٠
	- التوافق	عدد	١,٦٥	٢,٤٢	٢,٠٥	٣,٤٢	٦,٧٨٦
	- المرونة(مرونة الظهر)	سم	١,٩٥	٢٥,٣١	١,٤٠	٢٢,٣١	٤,٣٢
بطاقة مستويات التوتر العضلي ( لقياس الاسترخاء)	- الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	١,٩٥	١٥,٧٥	٣,٠٥	١٣,٢٥	٨,٤٠
	- الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	٣,١٥	١٤,٩٧	٢,٩٨	١٢,٥٣	٦,١٠
	- الاسترخاء العضلي للجذع	درجة	٣,٢٥	١٣,٧٥	٢,٠٢	١١,٢٠	٣,٧٦
	- الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	٠,٦٠	١٥,٠٢	١,٠٩	١٣,٩٠	٤,٢٥
مقياس التصور العقلي:	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٠,٨٥	٦٠,١٠	٢,١٤	٥٠,٧٩	٥,١٩
	- التصور البصري	درجة	٣,٤٧	١٢,٨٦	٣,٧٠	١٣,٥٩	٢,٩٨
	- التصور السمعي	درجة	٠,٥٣	١١,٧٢	١,١٥	١٣,٤٢	٦,٠٢
	- الاحساس الحركي	درجة	٠,٩٨	١١,٣٠	١,٤٣	١٢,٩٣	٢,٨٣
	- التصور الإنفعالي	درجة	١,١٠	١١,٢٥	٢,٢٠	١٢١,٨٧	٣,٢٠
	- القدرة على التحكم في الصورة	درجة	٠,٧٨	١٢,١٢	١,٣٧	١٣,٤٥	٥,١٣
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٢,٨٥	٥٠,١١	٣,١٩	٦٠,٦٥	٧,٢٣
تركيز الانتباه	درجة	٢,٥٠	١٦,١٥	٣,٢٤	١٨,٧٥	٤,٨٣	
مقياس الاجهاد العصبى	درجة	١,٦٥	٣٤,٩٨	١,٥٠	٣٢,٠٩	٦,٩٨	
مستوى الاداء	درجة	٠,٩٤	١١,٥٥	١,٢٤	١٣,٧٥	٥,٢٠	

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٠٩٣

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزه والمجموعه غير المميزه فى الاختبارات البدنيه واختبارات الاسترخاء والتصوير الذهني وتركيز الانتباه الاجهاد العصبى لصالح المجموعه المميزه مما يشير الى صدق الاختبارات.

ثانيا- ثبات الاختبارات البدنية:

لايجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم اعاده تطبيقه Test, Retest حيث تم التطبيق الاول فى يوم من الاربعاء ٢٠٢٢/٣/٢ الى الثلاثاء ٢٠٢٢/٣/٨

بفاصل زمني قدره اسبوع، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الاول والثاني والجدول رقم (٥) يوضح ذلك

### جدول رقم (٥)

معامل الثبات للاختبارات والمتغيرات قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	المقاييس والاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل (ر)
			ع	م	ع	م	
البدنية:	- الذكاء	درجة	٣,٢٦	٢٥,٥٠	٣,٣٣	٢٥,٠٧	٠,٨٦٢
	- قوة عضلات الرجلين	كجم	١,٢٠	١١٥,٦٢	١,٤٢	١١٦,٠٠	٠,٩٤٧
	- قدره ( الوثب العمودي)	سم	٠,٧٨	٢٤,٢٤	٠,٨٠	٢٤,٩٠	٠,٩٦٠
	- التوازن	ث	٠,٧٥	١,٨٧	٠,٩٣	١,٩٠	٠,٩٧٨
	- الرشاقة	ث	١,٠٤	١٣,٨٨	١,٦٦	١٣,٩٧	٠,٨٦١
	- التوافق	عدد	١,٦٥	٢,٤٢	١,٩٩	٢,٥٣	٠,٩٦٥
بطاقة مستويات التوتر العضلي: لقياس (الاسترخاء)	- المرونة(مرونة الظهر)	سم	١,٩٥	٢٥,٣١	٢,١٥	٢٥,٤٠	٠,٩٦٠
	- الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	١,٩٥	١٥,٧٥	٢,٢١	١٥,٨٨	٠,٨٣٠
	- الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	٣,١٥	١٤,٩٧	٣,٩٧	١٤,٩٩	٠,٧٢٠
	- الاسترخاء العضلي للجذع	درجة	٣,٢٥	١٣,٧٥	٣,٨٨	١٣,٨٨	٠,٧٠٥
	- الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	٠,٦٠	١٥,٠٢	٠,٨٤	١٥,١٦	٠,٧٨٠
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٠,٨٥	٦٠,١٠	١,١٠	٦٠,٤١	٠,٩٦٦
مقياس التصور العقلي	- التصور البصري	درجة	٣,٤٧	١٢,٨٦	٣,٧٥	١٢,٩٠	٠,٨٥١
	- التصور السمعي	درجة	٠,٥٣	١١,٧٢	٠,٦٥	١١,٨٩	٠,٩٢١
	- الاحساس الحركي	درجة	٠,٩٨	١١,٣٠	٠,٩٤	١١,٥٨	٠,٨١٢
	- التصور الإنفعالي	درجة	١,١٠	١١,٢٥	١,٦٧	١١,٣١	٠,٩٨٩
	- القدرة على التحكم في الصورة	درجة	٠,٧٨	١٢,١٢	٠,٩٣	١٢,٣٣	٠,٧٢٠
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٢,٨٥	٥٠,١١	٣,٥٢	٥٠,٥٤	٠,٩٦١
مقياس الاجهاد العصبي	تركيز الانتباه	درجة	٢,٥٠	١٦,١٥	٢,٨٩	١٦,٢٣	٠,٨٦٥
	الاجهاد العصبي	درجة	١,٥٠	٣٢,٠٩	١,٧١	٣٢,٦٥	٠,٨٥١
	مستوى الاداء	درجة	٠,٩٤	١١,٥٥	١,٤٤	١١,٦٢	٠,٧٥٥

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٤٩

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود علاقة ارتباطيه داله احصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الاول والثاني للاختبارات قيد البحث مما يشير الى ثبات الاختبارات عند اجراء القياس.

البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام الجملة الحره في التمرينات الفنيه الايقاعيه مرفق (١٠)  
اولا : الهدف من البرنامج المقترح:

- يهدف البرنامج بأستخدام تمارين الاسترخاء القائم على (الاسترخاء العضلي للرأس - الاسترخاء العضلي للذراعان - الاسترخاء العضلي للجذع - الاسترخاء العضلي للرجلين) وفاعليته على (التصور الذهني - وتركيز الانتباه لمستوى الجملة الحرة للتمارين الفنية الايقاعية على:-
- 1- تحقيق الاسترخاء لجميع العضلات العاملة أثناء أداء الجملة الحركية وذلك بأثارة مجموعته معينه من العضلات أو عضلات الجسم ككل ثم استرخائها حتى تصل الطالبه الى اكتساب الاحساس بدرجة الاسترخاء المثلى التى تكسيها الشعور الايجابى الذى يمكنها من تعبئة طاقاتها البدنيه والعقلية فى زيادة الانتباه والتركيز أثناء الاداء.
  - 2- تحقيق التهيو العقلى واكتساب الطالبه القدره على التركيز فى المكان والزمان الصحيحين أثناء أداء الجملة الحرة , وتخييل الاداء الاصحیح واكتساب الشعور الجيد للاداء.
  - 3- تحقيق التهيو النفسى للتصور العقلى للاداء الحركى خلال أداء الجملة الحركية فى التمارين الفنية الايقاعية , أى التعامل مع الاداء من خلال حواس ومشاعر الطالبه بهدف اعدادها نفسيا والارتقاء بمستوى أدائها.
  - 4- تحقيق الانسيابية فى التنفس المنتظم , وذلك باكتساب الطالبه التمييز بين الانقباض والاسترخاء للعضلات العاملة خلال التنفس.

#### ثانيا: أسس وضع البرنامج:

- راعت الباحثة الاسس التاليه عند بناء البرنامج وهى:
- 1- مراعاة خصائص النمو لهذه المرحله السنيه.
  - 2- أن يتميز البرنامج بالبساطه وسهولة الفهم.
  - 3- توفير المكان والامكانيات اللازمه لتنفيذ البرنامج .
  - 4- أتقان المهارات وفقا للجدول الزمنى الموضوع ومراعاة مبدأ التدرج فى الصعوبه.
  - 5- مراعاة ان يحقق البرنامج الشعور بالتشويق والاثاره والدافعيه.
  - 6- وضوح تدريبات الاسترخاء للطالبات.

#### ثالثا: محتوى البرنامج:

قامت الباحثة بتحديد محتويات برنامج تمارين الاسترخاء من خلال الاطار النظرى المرجعى , ونتائج الدراسات والبحوث السابقه والمرتبطة بموضوع البحث الحالى وفى ضوء ذلك تم تحديد (٤) اربعة ابعاد رئيسيه لبرنامج تمارين الاسترخاء وهى:-

#### رابعا: الأبعاد الرئيسية للبرنامج:

يتأسس برنامج تمارين الاسترخاء على عدة محاور وأبعاد أساسية وهى:

### البعد الأول: الاسترخاء العضلي:

يمثل الاسترخاء العضلي أحد الأبعاد التمهيدية الهامة في البرنامج النفس حركي المقترح ، وهو البعد الذي يتضمن العمل البدني مع العضلات المختلفة ، وقد تم استخدام طريقة الاسترخاء التعاقبي Progressive Relaxation لتنفيذ هذا البعد ، والذي يتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية يتبعها استرخاء تام مع الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية بالجسم.

الهدف: تعليم الطالبه التمييز بين التوتر والاسترخاء ، والتحكم في عمل الجهاز العضلي وذلك لخفض حدة التوتر والقلق.

### البعد الثاني : الاسترخاء العقلي ( تدريبات التحكم فى التنفس):

تم استخدام أسلوب التحكم في التنفس لتنفيذ هذا البعد ، باعتبار أن التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء وأكثرها تأثيرا على التحكم في التوتر والقلق ، وقد اعتمد ذلك على أداء مجموعة من تدريبات التنفس التي يتم التركيز فيها على التنفس من الحجاب الحاجز وليس من الصدر ، هذا بالإضافة إلى استخدام أسلوب الإيحاء والإيحاء الذاتي وذلك للوصول لدرجة كبيرة من الاسترخاء العقلي العميق.

الهدف: مساعدة الطالبه على الوصول إلى الاسترخاء العقلي وتخفيف تراكم الضغط والقلق وصفاء العقل ، وكذلك الوصول إلى الحجرة العقلية وتكوينها بصورة ثابتة داخل عقله.

البعد الثالث: التصور العقلي والبدني العام ومتعدد الابعاد المكوته لجملة الاداء الحركى فى التمرينات الاليقاعيه :

يهدف هذا البحث الى مساعدة الطالبه على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة ، يعتبر هذا البعد من الأبعاد الهامة الذي يعكس تأثير البرنامج النفس حركي المقترح على الأداء وقد تم استخدام تكرار تصور المهارات الحركية عقليا من خلال استدعاء صورة واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس الحركي وتصور الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء والتحكم في التصور ، أي كل ما يختص بالمهارات الحركية دون الأداء الفعلي لها، لتحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم في الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء، وتنمية الشعور بالوعي الحسي.

### البعد الخامس: تركيز الانتباه على الاداء الحركى والمكان والزمان الصحيحين:

يعتبر تركيز الانتباه أحد الركائز الهامة في برنامج الاسترخاء المقترح والذي يساهم بفاعلية في تحقيق أهدافه لما له من تأثير حيوي في نجاح كل من عملية التدريب والمنافسة ، وقد تم استخدام



تدريبات تركيز الانتباه على الجوانب الفنية لأداء المهارات الحركية ومفردات الأداء الحركي ، مع مراعاة أن يشتمل هذا البعد على تدريبات تركيز عام وانتقاء الانتباه وتحويل الانتباه وشدة الانتباه (تركيز - يقظة).

وقد قامت الباحثة بعرض البرنامج على مجموعه من الاساتذه والمتخصصين في مجال التمرينات ، وعلم النفس للتعرف على مدى مناسبته من حيث المحتوى والمدى الزمني .

#### التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

- مدة تطبيق البرنامج المقترح (٨) اسبوع بناء على رأى الخبراء مرفق (١)
- عدد الوحدات فى الاسبوع (٣) وحدات تدريبيه
- زمن الوحدة التدريبيه (٤٥) دقيقة.

#### خامساً: الخطوات التنفيذية للبحث

تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعه التجريبيه والضابطه فى الذكاء - الطول - السن - الوزن - الاسترخاء - التصور الذهني - تركيز الانتباه - والاجهاد العصبى والاختبارات البدنيه قيد البحث وذلك فى يوم الاربعاء (٢٠٢٢/٣/٩م) ويوم الخميس (٢٠٢٢/٣/١٠).

#### - تطبيق البرنامج المقترح لتدريبات الاسترخاء:

تم تطبيق البرنامج المقترح لتدريبات الاسترخاء فى المدة من الاحد (٢٠٢٢/٣/١٣) إلى الاحد (٢٠٢٢/٥/١٥)

#### القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة للمجموعه التجريبيه والضابطه بنفس طريقة القياس القبلي مع استبعاد الذكاء - الطول - السن - الوزن - والاختبارات البدنيه وذلك فى يوم الاثنين (٢٠٢٢/٥/١٦) ويوم الثلاثاء (٢٠٢٢/٥/١٧).

#### سادساً: المعالجات الإحصائية:

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود فروضه تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية:

- ١- المتوسط الحسابى.
- ٢- الانحراف المعيارى
- ٣- معامل الالتواء.
- ٤- معامل الارتباط.
- ٥- اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- ٦- النسبة المئوية لمعدلات التغيير.
- ٧- نسبة التحسن.

وقد تم اختيار مستوى معنوية (٠.٠٥) فى عرض ومناقشة النتائج.

أولاً : عرض النتائج

جدول رقم (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه في المتغيرات قيد البحث

ن = ٣٠

المتغيرات	المقاييس والاختبارات	وحدة القياس	القياسات القبليه		القياسات البعديه		قيمة "ت"
			ع	م	ع	م	
بطاقة مستويات التوتر العضلي لقياس الاسترخاء:	- الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	١٥,١٤	١,٨٩	١١,٢٥	٣,٧٨	٧,٦٤
	- الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	١٤,٥٥	٣,٢٥	١٠,٥٥	٢,٢٠	٦,٢٣
	- الاسترخاء العضلي للجذع	درجة	١٣,٢٠	٣,٣٠	٩,٢٠	٢,١٤	٩,٠٠
	- الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	١٤,٩٠	٠,٧٠	٩,٩٠	١,٧٢	*٨,١٢
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٦٠,٠٠	٠,٨٩	٤٤,٠٠	١,٩٥	*٧,٥٢
مقياس التصور العقلي:	- التصور البصري	درجة	١٢,٩٩	٣,٥٠	١٦,٦٧	٣,٩٥	٥,٣٦
	- التصور السمعي	درجة	١٢,٨٩	٠,٦٠	١٦,٤٣	١,٣٥	٥,٨٠
	- الاحساس الحركي	درجة	١١,٥٣	٠,٩٣	١٥,٦٥	١,٦٧	٦,٣٢
	- التصور الإنفعالي	درجة	١١,٥٩	١,٢٠	١٥,٩٣	٢,٢٣	٥,٣٩
	- القدرة على التحكم في الصورة	درجة	١٢,٣٣	٠,٨٠	١٧,١٣	٢,٣٠	٥,١٢
تركيز الانتباه	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٥٠,٤٥	٢,٩٠	٦٧,١٨	٣,٣٣	٤,١٥
	:التركيز	درجة	١٦,٣٥	٢,٦١	٢١,٥٥	٣,٥٦	٣,٩٨
	الاجهاد العصبي	درجة	٣٣,٧٨	٢,١٠	٣٩,٧٨	١,٩٨	*٧,٤٦
	الدرجة الكلية لمستوى الأداء	درجة	١١,٦٠	١,٢٥	٢٠,١٧	٢,٦٣	٦,٢٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٠٩٣

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه في متغيرات الاسترخاء والتصور الذهني وتركيز الانتباه ومستوى الاداء لصالح القياس البعدي.

جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه في المتغيرات قيد البحث

ن = ٣٠

المتغيرات	المقاييس والاختبارات	وحدة القياس	القياسات القبليه		القياسات البعديه		قيمة "ت"
			ع	م	ع	م	
بطاقة مستويات التوتر العضلي (الاسترخاء)	- الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	١٥,٧٥	١,٩٥	١٣,٠٥	٢,٠٨	٤,٨٤
	- الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	١٤,٩٧	٣,١٥	١٢,٩٨	٠,٧٠	٣,٧٠
	- الاسترخاء العضلي للجذع	درجة	١٣,٧٥	٣,٢٥	١١,٩٦	٢,٩٤	١,٧٢
	- الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	١٥,٠٢	٠,٦٠	١٢,١٢	١,٩٠	٢,٩٩
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٦٠,١٠	٠,٨٥	٥٠,٧٦	٢,٩٥	٣,٧٣
مقياس التصور العقلي:	- التصور البصري	درجة	١٢,٨٦	٣,٤٧	١٤,٠٣	٣,٧٦	١,٦٥
	- التصور السمعي	درجة	١١,٧٢	٠,٥٣	١٣,٧٦	١,٣٥	١,٤٢
	- الاحساس الحركي	درجة	١١,٣٠	٠,٩٨	١٣,٨٨	١,٣٧	١,٧٨
	- التصور الإنفعالي	درجة	١١,٢٥	١,١٠	١٣,٠٩	٢,١٢	١,٩٤
	- القدرة على التحكم في الصورة	درجة	١٢,١٢	٠,٧٨	١٤,٨٩	١,٣٠	١,٦٨
تركيز الانتباه	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٥٠,١١	٢,٨٥	٦٠,٧٨	٣,٥٥	١,١٥
	:التركيز	درجة	١٦,١٥	٢,٥٠	١٨,٠٥	٢,٧٦	٢,٩٨

٧,٥٠*	٢,٥٠	٣٥,١١	٢,٢٠	٣٣,١٥	درجة	الاجهاد العصبى
٢,٢٣	٢,٦٣	١٤,٧٩	٠,٩٥	١١,٣٥	درجة	الدرجة الكلية لمستوى الاداء

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٠٩٣

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى بعض متغيرات الاسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه والاجهاد العصبى ومستوى الاداء قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى

#### جدول رقم (٨)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين فى الإسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه والاجهاد العصبى ومستوى الاداء للمجموعة التجريبية والضابطة

ن = ٣٠

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المقاييس والاختبارات	المتغيرات
	ع	م	ع	م			
*٥.٤٤	٢,٠٨	١٣,٠٥	٣,٧٨	١١,٢٥	درجة	- الاسترخاء العضلى للرأس	بطاقة مستويات التوتر العضلى) لقياس (الاسترخاء)
*٣.٢٤	٠,٧٠	١٢,٩٨	٢,٢٠	١٠,٥٥	درجة	- الاسترخاء العضلى للذراعين	
*٣.٤٨	٢,٩٤	١١,٩٦	٢,١٤	٩,٢٠	درجة	- الاسترخاء العضلى للذراع	
*٢.٢٩	١,٩٠	١٢,١٢	١,٧٢	٩,٩٠	درجة	- الاسترخاء العضلى للرجلين	
*٣.٦٥	٢,٩٥	٥٠,٧٦	١,٩٥	٤٤,٠٠	درجة	الدرجة الكلية للمقياس	
*١٠.٣٩	٣,٧٦	١٤,٠٣	٣,٩٥	١٦,٦٧	درجة	- التصور البصرى	التصور العقلى
*٦.٨٨	١,٣٥	١٣,٧٦	١,٣٥	١٦,٤٣	درجة	- التصور السمعى	
*٩.٣٧	١,٣٧	١٣,٨٨	١,٦٧	١٥,٦٥	درجة	- التصور الحس حركى	
*٩.١١	٢,١٢	١٣,٠٩	٢,٢٣	١٥,٩٣	درجة	- التصور الإنفعالى	
*٦.٩١	١,٣٠	١٤,٨٩	٢,٣٠	١٧,١٣	درجة	- القدرة على التحكم فى الصورة	
*٨.٤٥	٣,٥٥	٦٠,٧٨	٣,٣٣	٦٧,١٨	درجة	الدرجة الكلية للمقياس	
*٧.٥٤	٢,٧٦	١٨,٠٥	٣,٥٦	٢١,٥٥	درجة	تركيز الانتباه	
*٧.٥٢	٢,٥٠	٣٥,١١	١,٩٨	٣٩,٧٨	درجة	الاجهاد العصبى	
*٧.٥٤	٢,٦٣	١٤,٧٩	٢,٦٣	٢٠,١٧	درجة	مستوى الأداء	

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٠٩٣

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة فى الاسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه والاجهاد العصبى ومستوى الأداء قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول رقم (٩)

الفروق في معدل التغير في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في الإسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والاجهاد العصبي ومستوى الأداء للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	المقاييس والاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		نسب التحسن %	المجموعة الضابطة		نسب التحسن %
			القياس القبلي	القياس البعدي		القياس القبلي	القياس البعدي	
بطاقة مستويات التوتر العضلي (القياس الإسترخاء)	- الإسترخاء العضلي للرأس	درجة	١٥,١٤	١١,٢٥	٢٥,٦٩	١٥,٧٥	١٣,٠٥	١٧,١٤
	- الإسترخاء العضلي للذراعين	درجة	١٤,٥٥	١٠,٥٥	٢٧,٤١	١٤,٩٧	١٢,٩٨	١٣,٢٩
	- الإسترخاء العضلي للجذع	درجة	١٣,٢٠	٩,٢٠	٣٠,٣١	١٣,٧٥	١١,٩٦	١٣,٠٢
	- الإسترخاء العضلي للرجلين	درجة	١٤,٩٠	٩,٩٠	٣٣,٥٦	١٥,٠٢	١٢,١٢	١٩,٣١
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٦٠,٠٠	٤٤,٠٠	٢٦,٦٧	٦٠,١٠	٥٠,٧٦	١٥,٥٤
التصور العقلي	- التصور البصري	درجة	١٢,٩٩	١٦,٦٧	٢٨,٣٣	١٢,٨٦	١٤,٠٣	٩,٠٩
	- التصور السمعي	درجة	١٢,٨٩	١٦,٤٣	٢٧,٤٦	١١,٧٢	١٣,٧٦	١٧,٤١
	- التصور الحس حركي	درجة	١١,٥٣	١٥,٦٥	٣٥,٧٣	١١,٣٠	١٣,٨٨	٢٢,٨٣
	- التصور الإنفعالي	درجة	١١,٥٩	١٥,٩٣	٣٧,٤٥	١١,٢٥	١٣,٠٩	١٦,٣٦
	- القدرة على التحكم في الصورة	درجة	١٢,٣٣	١٧,١٣	٣٩,٩٣	١٢,١٢	١٤,٨٩	٢٢,٨٥
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٥٠,٤٥	٦٧,١٨	٣٣,١٦	٥٠,١١	٦٠,٧٨	٢١,٢٩
	تركيز الانتباه	درجة	١٦,٣٥	٢١,٥٥	٣١,٨٠	١٦,١٥	١٨,٠٥	١١,٧٦
	الاجهاد العصبي	درجة	٣٣,٧٨	٣٩,٧٨	١٧,٧٦٢	٣٣,١٥	٣٥,١١	٥,٩٢
	مستوى الأداء	درجة	١١,٦٠	٢٠,١٧	٧٣,٨٨	١١,٣٥	١٤,٧٩	٣٠,٣١

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق في معدل التغير في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في الإسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والاجهاد العصبي ومستوى الأداء

مناقشة النتائج:

بناء على التحليلات الأحصائية التي استخدمتها الباحثة وفي ضوء أهداف البحث وحدود القياسات التي تم إجراؤها في الإطار المحدد لعينة البحث تم التوصل الى النتائج وفقا للترتيب التالي:  
مناقشة الفرض الأول الذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعه الضابطة في الإسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والاجهاد العصبي ومستوى الأداء لصالح القياس البعدي".

وأظهرت نتائج جدول ( ٦ ) ( ٧ ) الى وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبية , كما أتضح عدم وجود فروق داله احصائيا فى القياسات القبليه والبعديه

للمجموعه الضابطه ما عدا مستوى الاداء للجمله الحركيه وذلك نتيجة للتدريب على الجمله الحره خلال فترة تطبيق البرنامج ولكن بالطريقه المتبعه مع المجموعه الضابطه , وتعزو الباحثه هذه النتائج الى فاعليه البرنامج الأسترخائى المستخدم بأسلوب تمرينات الاسترخاء الذى تم تطبيقه على المجموعه التجريبيه , حيث أنه حفز الطالبه على اكتساب مداخل جديده للمعلومات والمهارات والاحساس وتخيل الاداء بما يتناسب مع قدراتها الشخصيه مع التدريب المستمر بشكل فردى وجماعى, كما أن تقديم الماده العلميه داخل البرنامج للاداء وحركات الجسم وعرضها بشكل تدريجى مبسط مع مصاحبه المؤثرات الصوتيه والموسيقيه .

أما بالنسبه للنتائج الايجابيه للمجموعه الضابطه فى مستوى الاداء الفنى للجمله الحره التى أستخدمت الاسلوب التقليدى , فأن الباحثه تعزو ذلك الى اعتماد هذا الاسلوب على توجيهات وارشادات القائم على التدريس والتدريب على الجمله من خلال الممارسه المستمره من جانب الطالبه مع تصحيح الاخطاء للاداء والمهارات والحركات الرابطه والاداء الحركى ومقدرة القائم على التدريس على توصيل المعارف والمعلومات بأسلوب جيد وواضح للطالبات.

كما أن استخدام تمرينات الاسترخاء والتصور الذهنى وتركيز الانتباه التى تم تطبيقها على المجموعه التجريبيه كان لها تأثير ايجابى , وتعزو الباحثه ذلك الى أن البرنامج الأسترخائى المتبع مع المجموعه التجريبيه فى التصور الذهنى وتركيز الانتباه ادى الى تقليل الاجهاد العصبى وبالتالي رفع مستوى الاداء فى الجمله الحره فى التمرينات الفنيه الايقاعيه , وذلك لان تمرينات الاسترخاء تعمل على عزل التفكير عن المثيرات الداخليه والخارجيه غير المرتبطه باداء الجمله الحره فى شكل جيد , كما تعمل على الشعور بالراحه وتحقيق حاله من الهدوء تسمح للطالبات بالبدأ فى التصور الحركى السليم, كما أن الطالبات فى المجموعه التجريبيه كانت أكثر وعيا بالحواس السمعيه والبصريه والحسيه وبالتالي ساعدهن على التصور الصحيح للاداء , كما أن تمرينات الاسترخاء التدريجى والتحكم فى التنفس وما تحويه من انقباض لمدة ٥ ثوانى ثم أخذ شهيق ثم الاحتفاظ بالشهيق حتى يحدث التوتر ثم الاسترخاء التدريجى مع أخراج الزفير حتى يتم الاسترخاء الكامل لهذه العضلات ادى الى تطوير النقه بالنفس والشعور بالامان وخفض التوتر والقلق.

وفى هذا الصدد أشار " العربى شمعون" (٢٠٠١م) أنه بالرغم من الاختلاف فى مستويات الاسترخاء الا انها توجد بينهما علاقه قويه وحدث استثاره فى أحدهما تؤثر على المستويات الاخرى كما يمكن خفض مستوى الاستثاره من خلال درجة الاسترخاء ويؤدى ذلك الى رفع المستوى الفنى للجمله الحره فى التمرينات الفنيه الايقاعيه. (١٨ : ١٥٧)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من دوبيير Dubier, et. Al., (٢٠٠٣م) (٢٣) , مايكل با رالي " Michael Bar-Eli et al وأخرون" (٢٠٠٢م) (٣١) إلى أهمية هذه الدراسات في الدمج والتكامل بين الجوانب العقلية (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) في تقليل الضغط النفسى وتحقيق الصفاء الذهني والارتقاء بمستوى الأداء وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعه الضابطة في الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والاجهاد العصبى ومستوى الأداء لصالح القياس البعدي".

**مناقشة الفرض الثاني الذي ينص على:**

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث في الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والاجهاد العصبى ومستوى الأداء لصالح المجموعة التجريبية.

يتضح من جدول ( ٨ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه - والاجهاد العصبى) .

وترجع الباحثه هذه النتائج الى أن استخدام تمرينات الاسترخاء وفاعليتها فى التصور الذهني وتركيز الانتباه والاجهاد العصبى ويمثلها مستوى الاداء للجمله الحره فى التمرينات الفنيه الايقاعيه , والذى استخدم مع المجموعه التجريبية أدى الى استثارة تفكير الطالبه والاحساس بقيمتها فى الادراك الذاتى بالإضافة إلى المصاحبة الموسيقية التي ساهمت في حدوث تناغم بين الحركة الجسمية والتخيل العقلي مع طريقة التنفس بطريقة هادئة أثناء أداء تدريبات الاسترخاء, حيث أدى ذلك إلى تحسين الحالة المزاجية وتقليل القلق والتوتر والأوجاع الناتجة عن التدريب المنظم المتبع أثناء التدريب على البرنامج المقترح، كما أنها نمت لدى الطالبه قدرتها على التركيز والتأمل والانتباه وتحسن التصور العقلي , الامر الذى يؤدي الى التحفيز على بذل الجهد وخلق جو من الانتباه لدى الطالبات فى المجموعه التجريبية وهو ما تفتقده طالبات المجموعه الضابطة والتي يتبعن الاسلوب التقليدى وكل هذا أدى الى اكتسابهم المعارف والمهارات والاداء بصوره أفضل وكذلك تفوقهن على المجموعه الضابطة.

وتعزو الباحثة فروق ونسب تحسن القياسات البعديّة عن القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج المقترح باستخدام تمرينات (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه)

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "عباس عبد الفتاح"، "محمد شحاتة" (١٩٩١) العربي شمعون (٢٠٠١) إلى أن الاسترخاء هو الأساس المشترك في جميع برامج الأعداد العقلي , حيث

أنه يمكن استخدامه لمواجهة التوتر وضبط مستوى الاستثارة العضلية والانفعالية، وخفض مستويات الضغط والقلق وأيضاً يمكن استخدامه للتخلص من بعض التوترات العضلية في بعض المجموعات العضلية وفي تأخير ظهور التعب العضلي، وله أهميته الواضحة في تقليل الإجهاد والاضطرابات النفسية الناتجة عن الضغوط التي قد يتعرض لها الرياضي، كما يساهم في تحقيق أفضل النتائج. (١٠: ١٥٨) (١٨: ٢١٦)

كما ترجع الباحثة التحسن في التصور الذهني وتركيز الانتباه إلي برنامج الاسترخاء المقترح من قبل الباحثة، والذي يشتمل علي تمرينات للاسترخاء العضلي لمختلف المجموعات العضلية بواسطة استخدام أسلوب الاسترخاء التعاقبي، وأيضاً استخدام أسلوب الاسترخاء العقلي عن طريق الإيحاء، والإيحاء الذاتي وكذلك استخدام أسلوب التحكم في التنفس للوصول إلي درجة عالية من الاسترخاء العميق، وتعد تمرينات التصور العقلي أساساً هاماً في برامج الأعداد النفسي حيث تعمل علي زيادة تركيز الانتباه لدى الطالبه وإعطائها المزيد من الثقة واستبعاد الأفكار السلبية كما تعمل على تنمية الإحساس بالنجاح.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "أسامة كامل راتب" (١٩٩٧م) إلي أن التصور العقلي يساهم في تحسين المهارات البدنية والنفسية ويساعد علي التحكم في الاستجابات الانفعالية وتحسين تركيز الانتباه وخاصة قبل الامتحان، ويزيد من ثقة الطالبة بنفسها هذا بالإضافة إلي أنه يمكن استخدامه لمواجهة الإصابة وذلك أثناء فترات الإصابة للطالبة وتوقفها عن الممارسة. (٢: ٣١٨، ٣٢٠)

كما ترجع الباحثة التحسن في تركيز الانتباه إلي البرنامج المقترح والذي يحتوي علي تمرينات مختلفة لزيادة تركيز الانتباه من خلال تمرينات التركيز العام، وتحويل الانتباه، وتثبيت الانتباه وانتقاء الانتباه، مما أدي إلي تنمية مهارة تركيز الانتباه، وأن التدريب العقلي ذو تأثير إيجابي في خفض حدة التوتر والقلق الذي يمهد الطريق إلي زيادة تركيز الانتباه وبالتالي تحقيق أفضل الإنجازات.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كلاً من محمود عنان (١٩٩٥)، أسامة راتب (١٩٩٧) إلي أهمية تطوير مقدرة الطالبة على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء، حيث أن ذلك يسمح بتحقيق الطاقة المثلي التي تساعد علي تعبئة القوة البدنية والانفعالية والعقلية علي نحو أفضل. (١٦: ٢٩١) (٣: ١٨٥)

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه " فانك Funk" (١٩٩٦م) (٢٤) على أن البرامج المستخدمة أدت الى تفوق المجموعه التجريبيه على الضابطه وساهم ذلك في تحسن مستوى الأداء. وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين لكل من

المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث في الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والاجهاد العصبى ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية".

#### مناقشة الفرض الثالث:

"يوجد تغير بين القياس القبلى والبعدى لمجموعتى البحث التجريبيه والضابطه لصالح المجموعه التجريبيه في الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والاجهاد العصبى ومستوى الأداء".

يتضح من جدول (٩) وجود نسب تغير بين القياس القبلى والبعدى لمجموعتى البحث التجريبيه والضابطه لصالح المجموعه التجريبيه في الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والاجهاد العصبى ومستوى الأداء, وترجع الباحثه هذه النتائج الى البرنامج الأسترخائى باستخدام تمرينات الاسترخاء وفعاليتها فى مستوى الاداء للجمله الحره فى التمرينات الايقاعيه والتصور الذهنى وتركيز الانتباه وتقليل الاجهاد العصبى لطالبات المجموعه التجريبيه واللاتى استخدمن تمرينات الاسترخاء قد ساعدتهن على التخلص من التوترات والتخلص من الارق وتأخر ظهور التعب وزيادة قدرة احتمال الاجهزه الحيويه , كما ترجع الباحثه عدم وجود فروق ذات دلالة أحصائية للمجموعه الضابطه فى الاسترخاء والتصور الذهنى وتركيز الانتباه وذلك لعدم استخدامهن تمرينات تساعدن على الاسترخاء مما أدى الى زيادة التوتر والقلق مما يظهر على الطالبه فى شكل غير جمالى نتيجة عدم استخدامها التنفس الصحيح أثناء الاداء , وعدم وجود الثقه بالنفس وحالة القلق وخصوصا قبل الامتحان.

وفى هذا الصدد يشير محمد علاوى" (٢٠٠٣م) , العربى شمعون" (٢٠٠١م) الى أن الاسترخاء له أهميه كبيره وفوائد متعدده تشمل المجالات الفسيولوجيه والبدنيه والنفسيه , كما يفيد فى اكتساب قدره على التحكم فى بعض الاستجابات البيولوجيه مثل التنفس وتطویر الثقه بالنفس والشعور بالامان والاحساس بالفروق الجوهرية بين الاسترخاء والتوتر . (١٥ : ٢١٦), (١٨ : ١٦٢)

كما ترى "جانيت أورتيث" Janet Oriz (٢٠٠٦م) أن الاسترخاء يؤثر تأثيرا ايجابيا على مواجهة الضغوط النفسيه والتوتر ويحسن مستوى الاداء. (٢٦)

وفى هذا الصدد يشير أيضا كلا من "لامراند Lamirand" (١٩٩٤م) , "راينى Rainey" (١٩٩٤م) , " فولفام 5" (١٩٩٩م) الى أهمية تمرينات الاسترخاء وتأثيرها الايجابى على خفض مستوى القلق والتوتر العضلى , الامر الذى ساعد على كفاءة الاداء خلال عمليتى التعليم والتدريب. (٢٩)(٣١)(٢٥)



كما ترجع الباحثة التحسن في الاسترخاء إلي برنامج التدريب العقلي المقترح من قبل الباحثة، والذي يشتمل علي تمارين الاسترخاء العضلي لمختلف المجموعات العضلية بواسطة استخدام أسلوب الاسترخاء التعاقبي، وأيضاً استخدام أسلوب الاسترخاء العقلي عن طريق الإيحاء، و الإيحاء الذاتي وكذلك استخدام أسلوب التحكم في التنفس للوصول إلي درجة عالية من الاسترخاء العميق، واستخدام تدريبات الاسترخاء على التصور الذهني وتركيز الانتباه ومستوى الأداء في التمارين الفنية الإيقاعية والتسلسل والإحساس بالاتجاهات والفراغ والتركيز علي حركات الجسم والربط والتسلسل والانسيابيه بينهما للوصول للأداء الجيد بأسرع وقت وأقل مجهود، كما تهدف هذه الاستراتيجيات إلي تقليل الإحساس بالتعب أو الملل مما يخلق فرصاً متعددة لتكرار الأداء في جو نفسي ملائم وهذا يرجع إلي فعالية برنامج التدريب العقلي المقترح بما يحتوي عليه من مهارات عقلية مختلفة مما يؤدي إلي التطوير والارتقاء بمستوى الأداء في التمارين الفنية الإيقاعية.

#### الاستخلاصات:

- ١- البرنامج الاسترخائي المقترح والذي يشتمل على التصور الذهني وتركيز الانتباه والذي له دور ايجابي على تقليل الاجهاد العصبى والتوتر وتحسين مستوى الاداء للجمله الحره لطالبات الفرقة الاولى فى التمارين الفنية الايقاعيه.
- ٢- استخدام تمارين الاسترخاء أدت الى زيادة الثقة فى النفس وتحفيز الطالبات وبالتالي أدى الى تحسين مستوى أداء الطالبات فى الجمله الحره فى التمارين الفنية الايقاعيه.
- ٣- تفوق المجموعه التجريبيه التى تستخدم البرنامج المقترح على المجموعه الضابطه التى تستخدم الاسلوب التقليدى المتبع.

#### التوصيات:

- ١- اعداد برامج استرخائيه لتحسين مستوى أداء المهارات فى التمارين الايقاعيه للفرق المختلفه.
- ٢- اهمية تطبيق هذه البرامج على الطالبات فى ماده التمارين الفنية الايقاعيه بكلية التربيه الرياضيه
- ٣- الاهتمام بالدمج بين تمارين الاسترخاء والتدريب المهارى لمحاولة تحقيق أقصى استفاده من قدرات الطالبه الكامنه والوصول لنتائج افضل.
- ٤- الاهتمام بالتصور الذهني وتركيز الانتباه كعامل أساسى فى تطوير وتنمية مستوى الاداء فى التمارين الفنية الايقاعيه.

٥- ادراج متغيرات الاسترخاء ضمن منهاج التمرينات الفنية الايقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية في تطوير الاداء الفني لمادة التمرينات الفنية الايقاعية.

٦- تطبيق البرنامج على المراحل السنية المختلفة للاعبات التمرينات الفنية الايقاعية.

قائمة المراجع:-

المراجع العربي:

١- أحمد امين فوزي ، بثينه محمد فاضل : سيكولوجية الشخصية الرياضية ، المكتبة المصرية ، الاسكندرية ، ٢٠٠٥م.

٢- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي (المفاهيم- التطبيقات)، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٧م.

٣- أسامة كامل راتب: الأعداد النفسى لتدريب الناشئين، دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.

٤- أسامة كامل راتب: النشاط البدني والاسترخاء (مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياه ، دار الفكر العربي ، القاهرة، (٢٠٠٤م).

٥- حفي محمود مختار: اسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي ، دار زهران ، الطبعة الرابعه ١٩٩٨م.

٦- حميده عبد الله الخضرجي: قاعلية التدريب العقلي وحديث الذات على مواجهة الضغوط النفسية وتطوير مستوى أداء الجملة الحركية والرضا الحركي لجهاز عارضة التوازن في الجمباز، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٩م.

٧- ساميه احمد الهجرسي : "التمرينات الايقاعية والجمباز الايقاعي" ، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة، ٢٠٠٤م.

٨- سناريا جبار محمود: "تركيز الانتباه وعلاقته بدقة أداء بعض المهارات على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني" ، كلية التربية الاساسيه ، رسالة دكتوراه ، جامعة ديالى ، العراق، ٢٠١٢م.

٩- عبد الرحمن عدس: علم النفس التربوي، نظرة معاصرة، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن، الطبعة الثانية، ١٩٩٩م.

١٠- عباس عبد الفتاح الرملى، محمد ابراهيم شحاته: اللياقه البدنيه والصحه، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩١م.

- ١١- عبد العلي الجسماني: علم نفس وتطبيقاته الإجتماعية والتربوية، الدار العربية للعلوم والنشر والتوزيع ، بيروت، لبنان، ١٩٩٤م.
- ١٢- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي الحديث، نظريات وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة. ١٩٩٢م.
- ١٣- عنايات محمد أحمد فراج: التمرينات الإيقاعية التنافسية والعروض الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م
- ١٤- عمر نصر الله قشطة: المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة ، دار الوفاء ، الدنيا للطباعة، ٢٠١١م.
- ١٥- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط٢، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٦- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربيه البدنيه والرياضيه، النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ١٧- محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٨- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٩- محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٠- محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياسي النفسي. مركز الكتاب للنشر القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٢١- محمد لطفي طه : الاسس النفسيه لانتقاء الرياضي ، المطابع الاميرييه، القاهرة، ٢٠٠٢ م.
- المراجع الاجنبيه:-

22- Bohn stengel m: " Relaxation techniques, can they make you a better athlete),webside:<http://www.shpm.com/articles/sports/weatech.html>.(1) 2002.

23- Dubier , M Tiberge :- " Stress Regulation Test thought mental images on the French national women synchronized swimming team during the 1998 perth "( Australia) word champion ships 2003

24- Funk , w.w : " the effects of greative dance on movement creativity in third grande children microform publications intl inst for sport and human performance , no . 1-2 1996.

25- Fulgham , a : implementing a psychological skill straining program in high school volleyball athetes. Htt: www. Clearing house . Missouri weatern. State university, 1999.

- 26-Janet Orizand Linda la grange :** Efficacy of relaxation techniques in sport performance in women golfers ", the sport journal united state sports academy , 2006.
- 27-John curtis.:** " the foundation for mental training، national eg. mmaste. August, September, 1994.
- 28-Humara m:** The relation ship between anxiety and performance 2001.
- 29-Lamirand , m, rainey, d :** mental imagery , relaxation , an accuracy of basket ball foul shooting perceptual and motor skill – ( missoul , motor) : 78( 3 parts) jun ,p 1229– 1235, 1994.
- 30- Mc Nab D:** mental skillstraining.website:http://www.usra.org/usra/pub/ref/ /mental/، 2001.
- 31- Michael Bar-Eli. Raya den Shman. Boris Blumenstein. Yitzhak Weinstein:"** the effect of mental training with Biofeedback on the performance of young swimmers"، Applied psychology, 51(4), 2002.
- 32-Rainey d.:** " mental imagery , relaxation , an accuracy of basket ball foul shooting, journal of perceptual and motor skill 1994.