

## تأثير تمارينات الاسترخاء التخيلي في التدفق النفسي

للاعبي الريشة الطائرة بأعمار (17 - 19) سنة

أ.م.د. لؤي حسين البكري صبا عبد الكريم زغير

2017م

1438 هـ

### مستخلص البحث باللغة العربية.

اشتملت الرسالة خمسة أبواب هي: الباب الأول احتوى هذا الباب على مقدمة البحث واهميته تضمن استخدام الاعداد النفسي للاعبين عن طريق تمارينات الاسترخاء التخيلي التي تعمل على خفض القلق والتوتر اثناء التدريب او المنافسة وتعمل على تنمية التدفق النفسي للاعبين. اما مشكلة البحث فتتلخص بأن فعالية الريشة الطائرة من الفعاليات الفردية الأداء التي تتطلب سرعة ودقة في الأداء في ان واحد وكذلك مواجهة الجمهور وتحمل مسؤولية المباراة بالكامل أي مواجهة الضغوط وتحديات التدريب والمنافسة. لذلك ارتأت الباحثة استخدام أسلوب التمارينات الاسترخائية التخيلية التي قلت الدراسات عليها من اجل تنمية التدفق النفسي للاعبين من خلال هذه التمارين التي تعمل على زيادة الثقة بالنفس والتخلص من اثار الضغوط النفسية والبدنية الناتجة جراء التدريب والمنافسة اما هدف البحث فكان التعرف على تأثير تمارينات الاسترخاء التخيلي في التدفق النفسي للاعبين الريشة الطائرة وباعمار (17-19) سنة اما فرضا البحث كانا هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين وكذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) وقد احتوى أيضا على مجالات البحث منها المجال البشري المتمثل في لاعبي النادي الاثوري في محافظة بغداد ولاعبين نادي المحاوليل الرياضي في محافظة بابل اما المجال الزمني تحدد بفترة 10 / 2 ولغاية 20 / 4 / 2017. اما الباب الثاني تناولت الباحثة الدراسات النظرية والمشابهة اشتمل هذا الباب على الدراسات النظرية في التعرف على مفهوم الاسترخاء التخيلي واهميته في الميدان الرياضي واشتمل ايضا على مفهوم التدفق النفسي وانواعه والدراسات المشابهة. اما الباب الثالث فقد تضمن منهجية البحث واجراءاته الميدانية فقد اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة الذي يتناسب مع طبيعة المشكلة المراد حلها. اما العينة فقد تم اعتماد (مجتمع البحث) من لاعبي الريشة الطائرة في العراق والبالغ عددهم (50) لاعب تتراوح أعمارهم (17-19) سنة. اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية من لاعبي النادي الاثوري الرياضي في محافظة بغداد ولاعبين نادي المحاوليل الرياضي في محافظة بابل والبالغ عددهم (8) لاعبين من كل نادي كما تضمن الباب الرابع على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، والتي عن طريقها يتم التوصل الى تحقيق اهداف البحث وفروضه، وبعد معالجة

البيانات المستحصلة احصائيا ضم الباب الخامس على الاستنتاجات والتوصيات ومن اهم الاستنتاجات هي ان تمارين الاسترخاء التخيلي أدت الى تنمية التدفق النفسي لدى عينة البحث وعلى ضوء الاستنتاجات وضعت الباحثة توصيات منها، اجراء العديد من البحوث المشابهة على فئات عمرية مختلفة وضرورة استخدام تمارين الاسترخاء التخيلي المستخدمة في الدراسة.

## Abstract.

### The Effect Of Imaginative Relaxation On Psychological Flow In Badminton Players Aged 17 – 19 Years Old

The importance of the research lies in using psychological preparation through imagination relaxation that reduces anxiety and stress during training and competition as well as improving the players' psychological flow. The problem of the research lies in badminton being one of the sports that require speed and accruing under a lot of pressure. The aim of the research was to identify the effect of imagination relaxation on the psychological flow of badminton players aged 17 – 19 years old. The researcher hypothesized significant statistical differences between pre and posttests on one hand and in posttests in favor of the experimental method. The researcher used the experimental method and the subjects were (8) Ashorian club players. The data was collected and treated using proper statistical operations. The researcher concluded that imagination relation improved psychological flow. Finally he recommended making similar studies on other age groups.

**Key words:** Imaginative Relaxation, Psychological Flow, Badminton Players.

## 1- المبحث الأول: التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يمثل علم النفس الرياضي الركيزة الاساسية في عالمنا المعاصر والحديث وهو من العلوم التي اهتمت بمجال التربية البدنية الى جانب العلوم الاخرى من حيث التطبيقات الميدانية التي يسعى من خلالها الى الارتقاء بالمستويات الرياضية الى قمة الانجاز العالي.من خلال استخدام افضل الطرق في سبيل الوصول بالرياضي الى الصحة النفسية والعقلية المثلى التي تسهم في تطوير المستوى الاداء الرياضي في مختلف المهارات والانشطة

الرياضية، ويعد الاسترخاء من المهارات العقلية والنفسية الهامة والضرورية التي تساعد في تقليل ضغوط التدريبات والمنافسات الرياضية وما ينتج عنها من قلق وتوتر وارتفاع مستوى الاثارة عن الحدود الطبيعية التي تلائم قابليات الرياضي، وتمثل مهارة الاسترخاء من المهارات التي تعمل على استعادة الثقة بالنفس وتقدير الذات، والعودة بالرياضي الى الحالة الطبيعية بعد تعرضه للضغوط النفسية والعقلية والبدنية، لذا حالة التدفق هي حالة ايجابية ينساب فيها المستوى الأمثل للاثارة التي يطمح اليها اللاعبون من اجل تحقيق خبرة الاستمتاع والسرور بما يقومون به من أنشطة تشبع ميولهم وورغبتهم بالنشاط الممارس.

ومن هنا جاءت اهمية البحث في وضع مجموعة من التمارين الاسترخائية التخيلية، التي تسهم في التخلص او الحد من اثار الضغوط النفسية والبدنية التي يتعرض لها اللاعبون اثناء التدريب والمنافسة وتعمل على اعداد اللاعب اعدادا نفسيا وبدنيا لمواجهة كافة التحديات والصعوبات التي تعيق مستوى الأداء الناجح.

### 2-1 مشكلة البحث:

من خلال الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي تناولت الجوانب النفسية لم تلاحظ الباحثة اي دراسة تناولت استخدام تمارين الاسترخاء التخيلي والعضلي في تطوير التدفق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة مما دفع الباحثة في حوض هذه المشكلة والتعرف على تأثير تمارين الاسترخاء التخيلي على التدفق النفسي للاعبين. فضلا عنه ان اكثر المدربين لا يستخدمون هذه الاستراتيجيات قبل او بعد التدريب او المنافسة للحصول على مردوداتها النفسية المطلوبة لتحقيق الأداء الأفضل.

### 3-1 اهداف البحث:

التعرف على تأثير تمارين الاسترخاء التخيلي في التدفق النفسي للاعبين الريشة الطائرة وبأعمار (17-19) سنة.

### 4-1 فرضا البحث:

- هناك فروض ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي \_ البعدي وللمجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة).
- هناك فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة).

### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي النادي الاثوري الرياضي في محافظة بغداد، ولاعبي نادي المحاويل الرياضي في محافظة بابل وباعمار (17-19) سنة، للموسم (2016\_2017).

1-5-2 المجال الزمني: من 2017/2/10 ولغاية 2017/4/10.

1-5-3 المجال المكاني: القاعة المغلقة الرياضية لنادي الاثوري الرياضي في محافظة بغداد والقاعة المغلقة الرياضية لنادي المحاويل الرياضي في محافظة بابل.

## 2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة.

### 1-2 الدراسات النظرية:

#### 1-1-2 الاسترخاء التخيلي:

##### 1-1-1-2 مفهوم الاسترخاء التخيلي:

ويقصد به الاسترخاء العميق الذي يعمل على خفض التوتر والتحكم في الانفعالات واستحضار كل المواقف الايجابية على الفرد والتي يشعر بها بالفخر والشجاعة، ويعد التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء العقلي ويعد من اكثر الطرق تأثيراً على التحكم في التوتر القلق (10 .26).

كما اشار (Seaward .2002) الى الاسترخاء التخيلي هو اداة لازالة التراخيم من الدفاع واستحضار حالة من التوازن البدني. لذلك فإن التخيل يزيد من حالة الوعي للانسان ويساعد على تحسين الوعي بالذات (3). (311).

ومنهم من يرى ان الاسترخاء التخيلي هو مهارة فعالة مساعدة تتضمن تعليم الافراد على التعامل مع استجابات القبض، وكذلك تنظيم مستويات الارادة بشكل عام (2 .91).

### 2-1-1-2 اهمية التمارين الاسترخائية في المجال الرياضي:

تعد التمرينات الاسترخائية من الاجزاء الاساسية في كل جرعة تدريبية اذ تستخدم بين التكرارات والمجميع، فهي تشمل الهرولة الخفيفة والمشي الاسترخائي والتمرينات الاهتزازية وتمرينات المطاطية والمرونة حسب الاداء والفعالية ونكمن اهميتها بما يأتي (6 .24):

- تقلل المدة الزمنية اللازمة للتخلص من حامض اللاكتيك المسبب لتعب.
- تخليص الاليف العضلية من العمل العضلي وهي ايضاً وقائية من الاصابات.
- تساهم في خفض مستويات القلق والضغط سواء قبل او بعد المنافسة الرياضية.
- تقوم بتهدئة الجهاز العصبي يعد اثارته خلال التدريب.
- الاسهام في تأخير ظهور التعب وسرعة الاستثمار من المجهود البدني.

## 2-1-2 التدفق النفسي:

### 1-2-1-2 مفهوم التدفق النفسي:

منذ ظهور مصطلح التدفق النفسي على يد العالم المجري كسكيز نيتاميهالي (Csikssentmihalyi) (72 .11) نصب اهتمام كثير من الباحثين نحو توضيح المقصود منه بدقة من خلال الدراسات التي كانوا يقومون بها محاولين بذلك الوصول الى مفهوم دقيق وشامل له يساعدهم فيما بعد في استخدامه في مجالات مختلفة غير تلك التي كان محصوراً فيها في دراستهم ومن بين اهم التعاريف التي حضي بها المصطلح ما يأتي:

وعرفته امال عبد السميع باظه بأنه "الاستغراق التام او الانتقال بالاداء، سرعة الاداء، الوصول الى مستوى عالي من الاداء، الشعور بالسعادة، انخفاض الوعي بالزمن والمكان اثناء الاداء، نسيان احتياجات الذات، والاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الاداء" (3. 1).

كما ان هناك من يرى التدفق على انه حالة من حالات الذكاء الوجداني حيث يمثل التدفق الغاية القصوى في توصيف الانفعالات في خدمة الاداء والتعلم اما في حالة شعورنا بالملل تكون حالة التدفق اقل ما يمكن او ربما تختفي، وتعد ميزة التدفق حالة خاصة بكل فرد تحدث من وقت لآخر حيث تعتبر التدفق شعور راقى والعلامة المميزة له هو الشعور بالسرور التلقائي والانغماس في النشاط الى حد نسيان الذات (8. 315).

ويذكر محمد ابو حلاوه ان التدفق بالمعنى الذي توصف به ادبيات علم النفس الايجابي تمثله الخبرة الانسانية المثلى المتجسدة لاعلى تجليات الصحة النفسية الايجابية لكونه يعني فناء الفرد في المهام والاعمال التي يقوم بها ويبني بها ذاته والوسط والزمن وكأنه في غياب الوعي على المهمة الموكلة اليه ويكون مرتبطاً بحالة من النشوة والابتهاج (7. 8).

### 2-2-1-2 انواع التدفق النفسي:

يقسم التدفق النفسي الى (9. 58):

1. **التدفق السلبي:** يحدث هذا النوع من التدفق عن طريق البيئة المحيطة بالفرد كما ويحدث في الكثير من الاحيان اثناء وقت المنافسات، ويكون مصحوباً بأستثارة عالية وبالتالي يؤدي الى تكوين انطباع سيء عن خبرة التدفق لدى الافراد لدرجة انهم يحاولون تجنب حدوث هذه الخبرة.
2. **التدفق الايجابي:** يحدث هذا النوع من التدفق عندما يقود الفرد في تجميع افكاره ويركز طاقته على عمل ما مثل التمتع بالنشاط الترفيهي المفضل لديه لهذا فأن الكثير من الافراد الذين يعانون من التدفق السلبي بكره لديهم رضا اقل من الافراد الذين يمتلكون التدفق الايجابي.

## 2-2 الدراسات المشابهة:

### 1-2-2 دراسة حيدر حسن كاظم البديري (2015):

تأثير اسلوبي التطبيق الذاتي والمتعدد المستويات في تطوير مهارتي المناولة والتهديف ورفع مستوى التندفق النفسي للطلاب بكرة القدم

#### • أهداف الدراسة:

1. اعداد وتقنين مقاييس التندفق النفسي لطلاب الصف الرابع الاعدادي.
2. التعرف على تأثير اسلوبي التطبيق الذاتي والمتعدد المستويات في تطوير مهارتي المناولة والتهديف ورفع مستوى التندفق النفسي لطلاب الصف الرابع اعدادي بكرة القدم.
3. التعرف على أي الاسلوبين له الافضلية في تطوير مهارتي المناولة والتهديف ورفع مستوى التندفق النفسي لطلاب المرحلة الاعدادية بكرة القدم.

#### • فروض الدراسة:

1. لكلا الاسلوبين التطبيق الذاتي والمتعدد المستويات تأثير ايجابي في تطوير مهارتي المناولة والتهديف ورفع مستوى التندفق النفسي للطلاب بكرة القدم.
2. ان الاسلوب المتعدد المستويات له الافضلية في تطوير مهارتي المناولة والتهديف، ورفع مستوى التندفق النفسي للطلاب بكرة القدم.

#### • منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي في قياس التندفق النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية، كما استخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجاميع المتكافئة في تطوير مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم.

#### • مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث والمتمثل بطلاب الصف الرابع اعدادي في اعدادية القاسم للبنين في محافظة بابل والبالغ عددهم (302) طالباً للعام الدراسي (2014-2015) موزعين على (6) شعب وهي (أ - ب - ج - د)، رابع علمي و(أ - ب) رابع ادبي، وبالطريقة العشوائية، وبأسلوب القرعة، تم اختيار شعب (أ - ب - ج) علمي اذ كانت شعبة (ا) تمثل المجموعة الضابطة، بينما شعبة (ب) تمثل المجموعة التجريبية الاولى اما شعبة (ج) فتمثل المجموعة التجريبية الثانية وباعمار (16-17) سنة، وبهذا يكون عدد الطلاب في ثلاث شعب هو (171) طالباً تم اختيار (48) طالباً بصورة عشوائية، وبهذا تكون النسبة المئوية للعينة هي (15.89%) وهي نسبة مناسبة لتمثل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً.

• استنتاجات الدراسة:

1. ان الاساليب الثلاث (المتعدد المستويات، التطبيق الذاتي، والمتبع) قد حققت اهدافها في تطوير مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم، وبنسب متباينة.
2. اسلوب (المتعدد المستويات) كان افضل اسلوب في تطوير مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم ويليه اسلوب التطبيق الذاتي.
3. اسلوب (المتعدد المستويات والتطبيق الذاتي) قد حققا رفع مستوى التدفق النفسي للطلاب من خلال مضامين، ومميزات هذه الاساليب وكيفية ادائها.

• التوصيات:

1. ضرورة اعتماد مقياس التدفق النفسي بوصفه مؤشراً في مناهج المرحلة الاعدادية.
2. ضرورة استخدام الاسلوب التعليمي في التطبيق الذاتي والمتعدد المستويات في دروس التربية البدنية والرياضية في تطوير مهارتي المناولة والتهديف في المدارس الاعدادية.
3. الاكثار من الادوات المستخدمة في الدرس ليتمكن الطلاب من اداء المهارات، او التمرين بشكل مستمر دون توقف.
4. التأكيد على توجيه العاملين في المجال التعليمي، والتدريبي بالاهتمام بالجانب النفسي للاعبين.
5. ضرورة التغيير والتنويع في الاساليب التعليمية لجعل عملية تعلم المهارات اكثر تشويقاً.
6. اجراء دراسة اخرى مشابهة في الفعاليات الرياضية.

### 3- المبحث الثالث: منهج البحث وأجراءاته الميدانية:

#### 1-3 منهجية البحث:

استخدمت الباحث المنهج التجريبي باتباع تصميم المجموعتين (التجريبية - الضابطة) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

#### 2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي اندية العراق للموسم (2016-2017) والبالغ عددهم (50) لاعبي وهم يمثلون المجتمع الكلي للبحث. اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمرية من لاعبي النادي الاشوري الرياضي في محافظة بغداد، ولاعبي نادي المحاوليل الرياضي في محافظة بابل وبأعمار (17-19 سنة) والبالغ عددهم (8) لاعبين من كل نادي وبذلك يصبح عدد عينه الكلية (16 لاعباً) لذا تشكل العينة نسبة 32% من المجتمع الاصلي.

اما عينة الاستطلاع فقد شملت لاعبي المركز التدريبي التخصصي للاعبي الريشة الطائرة في محافظة بابل والبالغ عددهم (2 لاعب) بأعمار (17-19) سنة.

### 3-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

- المقاييس.
- المقابلات الشخصية<sup>(\*)</sup>.
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات (الانترنت).
- البرمجيات والتطبيقات المستخدمة في الحاسوب.
- فريق العمل المساعد<sup>(\*\*)</sup>.

### 4-3 تكافؤ مجموعتي البحث:

#### جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة ودرجة الحرية للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	Sig	الدلالة
	ع	س	ع	س			
التدفق	9.50270	149.1200	7.92101	152.6200	.989	.339	غير معنوي

قيمة (t) المحسوبة معنوية اذا كانت  $0.05 \geq$  عند درجة حرية (14).

### 5-3 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

#### 1-5-3 اختبار التدفق النفسي<sup>(\*)</sup>.

### 6-3 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبين من مجتمع البحث الاصلي، والبالغ عددهم (2) لاعب وبأعمار (17-19) ومن خارج عينة البحث، وكانت هدف التجربة ما يأتي:

- الوقت اللازم للاختبار.
- الاسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات).

<sup>(\*)</sup> راجع الملحق (1).

<sup>(\*\*)</sup> راجع الملحق (2).

<sup>(\*)</sup> راجع الملحق (3).

### 7-3 إجراءات البحث الميدانية:

#### 1-7-3 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددهم (16) لاعب وفي اليوم المصادف 2/7 و 2/8/2017. حيث تم توزيع استمارة مقياس التدفق النفسي على اللاعبين للإجابة على فقرات المقياس واستغرق زمن الإجابة من (30-35) دقيقة.

#### 2-7-3 إجراءات التجربة الرئيسة:

قامت الباحثة باعداد تمرينات استرخائية خاصة معتمدة بذلك على اراء الخبراء والمختصين(\*) في مجال علم النفس. وبعد اجراء القرعة بين المجموعتين مثل نادي الاثوري الرياضي المجموعة التجريبية، ونادي المحاويل الرياضي المجموعة الضابطة وتم تطبيق التمارين الاسترخائية(\*\*) على عينة البحث بتاريخ 2017/2/110 الساعة الرابعة عصرا حيث تم استقطاع (10) دقائق من زمن الوحدة التدريبية لغرض إعطاء تمارين الاسترخاء التخيلي يكون هذا الوقت في بداية الوحدة التدريبية قبل الاحماء وهكذا استمر الحال لحين اكمال (24) وحدة تدريبية ولمدة شهرين بواقع (3) وحدات أسبوعيا.

#### 3-7-3 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين بتاريخ 4/12 و 2017/4/13 الساعة الرابعة عصرا.

#### 8-3 الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الخطأ المعياري.
- معامل ارتباط سبيرمان براون.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- الاختبار (T) لعينتين مستقلتين.

(\*) راجع الملحق (1).

(\*\*) راجع الملحق (4).

#### 4- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

يتضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة. إذ وضعت هذه النتائج بجدول تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بين المجموعتين كونها "افضل الوسائل لعرض كم كبير من البيانات مع ايضاح دقيق لتفسير ما تحويه" (4. 56). فضلاً عن انها تقلل من احتمالات الخطأ وتعزز الدلالة العلمية وتمنحها قوة " (5. 35).

#### 1-4 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التدفق النفسي:

##### الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة ودرجة الحرية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	ت المحسوبة	Sig	الدلالة
	ع	س	ع	س					
التدفق	7.92101	152.6200	5.10320	241.5750	85.25000	3.39908	26.537	.000	معنوي

قيمة (t) المحسوبة معنوية اذا كانت  $0.05 \geq$  عند درجة حرية (7).

بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار التدفق النفسي في الاختبار القبلي جدول (152.6200) وبأنحراف معياري (7.92101)، اما في الاختبار البعدي فقد كانت قيمة الوسط الحسابي (241.5750) وبأنحراف معياري (5.10320) وبناءً على ذلك فقد كانت قيمة وسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (85.25000) اما قيمة (ت) المحسوبة لنفس الاختبار بلغت (26.537) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) والبالغة (000) والتي هي اصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

2-4 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التدفق النفسي:

الجدول (3)

يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي واوساط الفروق للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	ت المحسوبة	Sig	الدلالة
	ع	س	ع	س					
التدفق	149.120	9.5027	232.750	7.90821	77.06240	4.50014	16.3060	.000	معنوي

قيمة (t) المحسوبة معنوية اذا كانت  $0.05 \geq$  عند درجة حرية (7).

بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (149.1200) وبأنحراف معياري (9.50270)، اما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (232.7500) وبأنحراف معياري (7.90821) وقد بلغت قيمة وسط الفروق في الاختبارين (77.062400) اما قيمة (ت) المحسوبة لنفس الاختبار فقد بلغت (16.3060) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) والبالغة (000) والتي هي اصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة ودرجة الحرية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	Sig	الدلالة
	ع	س	ع	س			
التدفق النفسي	232.7500	7.90821	241.5750	5.10320	2.580	.022	معنوي

قيمة (t) المحسوبة معنوية اذا كانت  $0.05 \geq$  عند درجة حرية (14).

بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (241.5750) وبأنحراف معياري (5.10320)، وقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (232.7500) وبأنحراف معياري (7.90821) اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (2.580) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) والبالغة (022) والتي هي اصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 3-4 مناقشة النتائج:

#### 1-3-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة:

عند مراجعة الجداول (2.3) والتي تتضمن نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث

للمجموعتين التجريبية والضابطة نلاحظ الآتي:

1. نلاحظ ان كافة الاختبارات نتائجها في الاختبارات البعدي هي افضل من نتائج الاختبارات القبلية وهذا يدل على ان كافة افراد المجموعتين قد خضعوا للتدريب مما احدث هذا التطور في مستوى ادائهم وفضلاً عن استخدام الاسس العلمية في التدريب في مفردات المناهج التدريبية سواء كانت للمجموعة التجريبية ام للمجموعة الضابطة من جراء تقنين الاحمال التدريبية بصورة صحيحة وملائمة مع مستوى عينة البحث من خلال التكرار في التمرينات الخاصة بهذه المهارات التي هي قيد البحث وهذا ما اكده (حنفي) بالقول " ان اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات. وفي الوقت نفسه تعمل على اتقان اللاعب للمهارات. كما ان التدريب كلما مان منظماً من ناحية الشدة والحجم واستخدام الراحة الصحيحة كلما كان تأثيراً ايجابياً في تطوير مستوى الاداء والانجاز سواء كان مهارياً ام نفسياً. وهذا ما اكده (ريسان)، ان التدريب المنظم والمقنن بأستخدام انواع الراحة المتلى بين التكرارات يؤدي الى تطور الإنجاز.

2. كما ان المدة الزمنية المخصصة لاداء التمرينات كانت كافية لاحداث هذا التطور الايجابي، اذ ان أي تغيير يحتاج الى فترة زمنية مناسبة لكي تحدث التمرينات هي شهرين وبواقع ثلاث وحدات تدريبية وكانى كافية لاحداث هذا التطور. بالاضافة الى ذلك الانتظام في التدريب والاستمرار وعدم الانقطاع عن التدريب ادى الى هذا التطور والتحسين في مستوى الانجاز والاداء حيث كانت كلاً من المجموعتين التجريبية والضابطة ملتزمة ومناظرة بالتدريب.

#### 2-3-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

عند مقارنة نتائج الاختبارين والمجموعتين كما في الجدول (4) نجد ان هناك افضلية في نتائج الاختبار

البعدي ولصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وهذا ما تعزوه الباحثة الى ان تمرينات الاسترخاء التخيلي والعقلي التي اجريت على عينة البحث التجريبية استطاعت ان تسهم في خفض مستوى الاستثارة الانفعالية والقلق وزيادة الاسترخاء العقلي والبدني الذي يختلف عن اسلوب اللاعب الاخر في المجموعة الضابطة. فالتدريب الذي اجري على عينة البحث التجريبية وكيفية اداء الاسترخاء التخيلي والبدني في اوقات خاصة وفي ظروف مختلفة جعلت اللاعب قادراً على ابعاد كافة الافكار السلبية التي من شأنها تؤثر على مستوى الاداء للاعب وقد وجد ان الاسترخاء التخيلي والبدني يرفع من درجة

الاستعداد للاعب وزيادة الثقة بالنفس والسيطرة الذاتية التي من شأنها تزيل القلق والتوتر عند اللاعب ثم زيادة الشعور بالنجاح وتحقيق الفوز.

وهذا جاء نتيجة لاستخدام المجموعة التجريبية التمرينات (المتغير المستقل) وهو ما لم تستخدمه المجموعة الضابطة في مناهجها التدريبي وهنا نتفق مع ما جاءت به (نجلاء فتحي) في ان التدريب العقلي يؤثر بصورة ايجابية فعالة على مستوى القدرة على الاسترخاء وخفض الاستثارة الانفعالية واكتساب مهارة التحكم في اجهزة الجسم الى درجة الاسترخاء المثلى والتي تساعد على جوده الأداء وان لتمرينات الاسترخاء التخيلي العقلي الاثر الفعال في التأثير على القدرات النفسية للاعبين كونها تعمل على سرعة استعادة الاستشفاء وسهولة العودة الى الوضع الطبيعي واستعادة مؤشرات الطاقة من جديد أي ان عمليات الاستشفاء تنتم بصورة اسرع في المجموعة التجريبية منها في المجموعة الضابطة. كذلك فهي بدورها تعمل على كسر الروتين والتخلص من ضغوط التدريب والمنافسات وتعمل كعامل ترويجي ومشجع نحو الاداء الافضل والاسترخاء التام. الذي افترق اليه برنامج المجموعة الضابطة وهذا تعود معنوية الفروق لصالح المجموعة التجريبية كون المجموعة الضابطة لم تتعرض على تلك التمارين التي تعرضت لها عينة المجموعة التجريبية علماً ان كلا المجموعتين قد تعرضت لنفس البرنامج التدريبي ونفس المدة الزمنية وبنفس الاحمال التدريبية لكن الفرق يعود كما ذكرت الى ان المجموعة التجريبية تم تعرضها الى تمارين استرخائية (تخيلية وعضلية) التي لم تتعرض لها المجموعة الضابطة.

كما تعزو الباحثة معنوية الفروق التي ظهرت للمجموعتين التجريبية والضابطة والتي كانت في صالح الاختبارات البعدية الى استخدام تمرينات مناسبة وعينة البحث الموضوعية من قبل الباحثة حيث ان تمرينات الاسترخاء (التخيلي. العضلي) ادت وبشكل ملحوظ في تطور مستوى الانجاز في التأثير بشكل مباشر على مستوى الاداء المهاري والنفسي للاعبين وان زمن التمارين كان ملائم وجيد لاجل هذا التطور الخاص بالمجموعة التجريبية. اما فيما يخص التطور الذي حصل للمجموعة الضابطة فتعزو الباحثة السبب الى ان مدرب المجموعة الضابطة استخدم الاسس العلمية للتدريب المنظم للتمرينات التي تم وضعها بشكل يتناسب مع مستوى افراد العينة وتتفق مع خصائص وواجبات التدريب الرياضي من اجل تطوير المتطلبات المهارية والنفسية الخاصة لفعالية الريشة الطائرة من خلال التخطيط الجيد في زيادة الاحمال التدريبية مما ادى الى ضمان الوصول الى تحسن في نتائج الاداء.

## 5- المبحث الخامس: الإستنتاجات والتوصيات.

### 1-5 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي اجرتها الباحثة فقد استنتجت ما يأتي:

1. تمارينات الاسترخاء التخيلي ادت الى تنمية التدفق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة بأعمار (17-19 سنة).
2. ان دلالة الفروق الاحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية اظهرت فروقاً معنوية ولصالح الاختبار البعدي.
3. ان دلالة الفروق الاحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة اظهرت فروقاً معنوية ولصالح الاختبار البعدي.
4. ان دلالة الفروق الاحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة اظهرت فروقاً معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

### 2-5 التوصيات:

1. ضرورة استخدام تمارينات الاسترخاء التخيلي المستخدم في الدراسة الحالية اثناء الاعداد النفسي لما له تأثير ايجابي على الانفعالات النفسية في المواقف المختلفة.
2. اجراء عديد من البحوث المشابهة على فئات عمرية مختلفة.
3. تأهيل المدربين وتمكينهم من استخدام بعض الاساليب النفسية التي تساعد في تقليل الضغوط النفسية التي تواجه لاعبي الريشة الطائرة عن طريق فتح دورات تطويرية متخصصة.

### المصادر.

1. امال عبد السميع باظه (2009)، دور المعلمة في تنمية التدفق النفسي لدى الاطفال بأكسابهم المهارات الاساسية، ورقة عمل مقدمة الى الندوة العلمية السادسة قسم رياض الاطفال بتربية طنطا بعنوان (البحث عن السعادة لاطفالنا)، 14 ابريل.
2. اياد عبد الكريم ومروان عبد المجيد، علم النفس الرياضي الابعاد النفسية للاداء الرياضي، ط1، عمان، مؤسسة الوراق، 2005.
3. ثامر حسين علي وعبد الكريم عبد الله، سيكولوجية الضغوط النفسية، ط1، عمان، دار مكتبة الحامد للنشر، 2014.

4. خير الدين علي عويس، دليل البحث العلمي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
5. رودى شتلمر، طرق الاحصاء في التربية الرياضية، ترجمة، عبد علي نصيف ومحمود السامرائي، (بغداد، دار الحرية للطباعة، 1974).
6. زينب جوني كوفي، استخدام بعض تمرينات التهذئة وفق مؤشر النبض في سرعة استعادة الاستشفاء وتأثيرها في عمل السرعة الخاص وانجاز ركض 1500 م للناشئين، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، (2007).
7. محمد السعيد عبد الجواد ابو حلاوة، حالة التدفق (المفهوم - الابعاد - القياس)، الكتاب الالكتروني بشكليه العلوم الانسانية، اصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، 2003.
8. محمد السيد صديق، التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، العدد (19)، مجلد (2)، 2009.
9. محمد مغازي علي العطار، فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية التدفق النفسي والاقدام على المخاطرة المحسوبة لدى طلاب الجامعة، اطروحة دكتوراه، مصر، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، 274.
10. نجلاء فتحي مهدي: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير الايقاع الحركي ومستوى الاداء في التمرينات الفنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، 1997.
11. هبه محمد كريم، اثر التدريب العقلي على خفض قلق المنافس وفعالية الاداء المهاري للاعبات التايكواندو، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الاسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات، 2006.
12. حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1988.
13. ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط1، بغداد، نون للتحضير الطباعي، 1995.
14. Mihaly Csikszentmihaly, creativity: Flow and the psycholo of discovery and invention، New York: Harper Perennial, 4 trqe-dition, 1997.

الملحق (1)

قائمة بأسماء الخبراء والمختصين الذين تم إجراء المقابلات الشخصية معهم

الاسم	اللقب العلمي	الإختصاص	مكان العمل
علي يوسف حسين	أ.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد
عامر سعيد الخيكاني	أ.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بابل
حيدر عبد الرضا طراد	أ.د.	علم النفس الرياضي قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعةبابل
هلال عبد الكريم	أ.م.د	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد

الملحق (2)

يوضح أسماء فريق العمل المساعد

الاسم	مكان العمل
سجى عبد الكريم	طالب بكالوريوس/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
مصطفى فاضل	طالب ماجستير/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
عمر عبد الأمير	ماجستير فنون جميلة /متوسطة العدل للبنين.
زاهر عبد الكريم	طالب بكالوريوس قانون / كلية دجلة الجامعة.

ملحق (3)

استمارة مقياس التدفق النفسي

تحية طيبة...

بين يديك فقرات تعبر عن بعض المواقف التي تصادفك أثناء تأديتك للمهارة. ويوجد لكل موقف خمسة بدائل، المطلوب منك قراءتها بكل دقة ثم تختار إحدى البدائل التي تحمل وجهة نظرك وتعبر عن رأيك، وتتم الإجابة على جميع الفقرات بصدق وأمانة من خلال وضع علامة (✓) أمام الخيار الذي يمتلكك من حيث (دائماً — غالباً — نادراً — إطلاقاً) — أحياناً — نادراً — إطلاقاً)، وتأكد بأنه ليس هناك إجابات صحيحة، أو خاطئة، وإجاباتك لغرض البحث العلمي فقط.

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	إطلاقاً
1	أشعر بالحماس لأدائي المهارة بالوقت المحدد					
2	لدى ثقة بقدرتي على أداء المهارة، وفق الوقت المحدد					
3	أخطط لأي عمل قبل أدائه					
4	أستطيع تحديد الأولويات المطلوب تنفيذها					
5	لدى مهارات تساعدني على الأداء وفق المدة المخصصة					
6	أنفذ المهارات في الوقت المناسب					
7	أراقب وأراجع أدائي للمهارة					
8	أؤدي المهارات بإتقان					
9	أصل بمستوى أدائي لأعلى مستوى					
10	أشعر بالمسئولية خلال تأديتي للمهارة					
11	لا يقل مستوى نشاطي إلا بعد إتمام أداء المهارة					
12	أشعر بالمنافسة مع ذاتي					
13	أميل لمراجعة أدائي للمهارات					
14	أشعر بحاجة ملحة لزيادة نشاطي					
15	أحدد الهدف بناءً على متطلبات المهارة					
16	تخطيبي قبل أداء المهارة يزيد من دافعيته لها					
17	أميل إلى تحديد العقبات لأتمكن من التغلب عليها					
18	لدي أهداف عديدة تزيد من دافعيته لأداء المهارة					
19	التفاعل مع أداء المهارة يساعد على تأديتها					
20	أدرك الواجب المطلوب مني جيداً					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	إطلاقاً
21	أهتم بأداء المهارة اهتمام كاملاً					
22	لدية معرفة بالأخطاء حين وقوعها لدى تأديتي المهارة					
23	أؤدي مهاراتي بانسيابية					
24	لدى دافع ذاتي على الأستمرار في تعلم المهارة					
25	أشعر بالسعادة عند أداء المهارات					
26	أجد نفسي في أي عمل أقوم به					
27	لا أشعر بالتعب عند تأديتي للمهارة					
28	لدى رغبة في الأستمرارية في أداء المهارة					
29	لا أشعر بنشيت انتباهي إثناء أداء المهارات					
30	أعمل على تركيز انتباهي أثناء الأداء					
31	أهتم بتفاصيل المهارات التي أؤديها					
32	لا تعوقني مشاكل الشخصية عن إنجاز الأداء المهاري					
33	لا أنشغل بما يحيط بي أثناء أداء المهارة					
34	لا أميل لتوزيع الأداء المهاري على فترات					
35	أمتلك مهارة مواجهة الأزمات إثناء أداء للمهارة					
36	لا أشعر بالملل أثناء الوحدة التدريبية.					
37	أشعر بالسعادة إثناء أداء المهارة					
38	أشعر بالرضا عندما يكلفني المدرب بواجب ما.					
39	لدى دافعية لأداء المهارة بأتقان.					
40	لا أتوتر أثناء أداء المهارة.					
41	لا أغضب عندما يوكل إلي تطبيق الكثير من المهارات.					
42	دافعتي لأداء المهارة تزيد من اهتمامي بها					
43	لا أتذكر جميع اهتماماتي الأخرى خلال تأديتي للمهارة					
44	أؤدي المهارة بأندماج تام					
45	أؤجل احتياجاتي الشخصية لحين الانتهاء من اكمالي					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	إطلاقاً
	للمهارة					
46	لا أرغب في الراحة حتى أتعلم المهارة					
47	لا أشعر بمرور الوقت أثناء أدائي للمهارة					
48	لا أتأثر بجميع المؤثرات الخارجية حين تأديتي للمهارة					
49	أشعر بانسياب أفكارني أثناء أداء المهارة					
50	أستطيع التغلب على التحديات التي تواجهني عند تعلم المهارة					
51	أشعر بالحماس أثناء أدائي للمهارة					
52	لدى مرونة في مواجهة الجديد					
53	أعدّل من خططي في سبيل انجاز عملي					
54	أقدم أكثر من حل للمشكلة التي تواجهني					
55	أعدّل من قراراتني عند مواجهة مصاعب في العمل					
56	أدائي للمهارة يسير بتلقائية					

ملحق (4)

تمرينات الاسترخاء التخيلي

الاداء	الزمن	التمرين
يأخذ اللاعب وضع الاستلقاء على الظهر وبصورة مريحة مع مد الذراعان بجانب الجسم. " اريدك الان ان تغلق عينيك بلطف وتصغي الى صوتي بكل قوتك وتحاول ان تعمل ما اقوله لك...خذ شهيق عميق هيا أرخ عضلات رأسك اشعر بالاسترخاء ولا تفكر باي شيء احسنت تنفس بهدوء... استرخي واخرج الزفير بهدوء.... اهدأ... احسنت لقد قمت بعمل جيد.	5 / د	ت 1
يأخذ اللاعب وضع الاستلقاء المريح له ويضع يديه بالطريقة التي تشعره باكثر راحة ويغلق عينيه بهدوء ويتخيل اجمل مكان او منظر طبيعي عاشه او يتمنى ان يراه ويبدأ بأخذ الشهيق والزفير بشكل مريح ويتذكر كلمات او موقف يريحه ويعطي احساسا بجسمه بأنه في حاله استرخاء تام.	5 / د	ت 2