



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

**تأثير برنامج نفسي-حركي على بعض المتغيرات
النفسية والفسولوجية ومستوى الأداء المهارى
للطالبات فى رياضة الجودو**

دكتور

نفيين حسين محمود خليل

مدرس بقسم الرياضيات المانية والمنازلات
كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الزقازيق

دكتور

فايزة احمد محمد حصر

مدرس بقسم الرياضيات المانية والمنازلات
كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الزقازيق

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

العدد السابع - سبتمبر ٢٠٠٦

تأثير برنامج نفسى-حركى على بعض المتغيرات النفسية والفسولوجية ومستوى الأداء المهارى للطالبات فى رياضة الجودو

* د. فايزة احمد محمد خضر

** د. نعين حسين محمود خليل

مقدمة ومشكلة الدراسة:

يشهد العالم فى الأونة الأخيرة تقدما علميا ملموسا فى شتى مجالات الحياة، وخاصة فى المجال الرياضى ، حيث كان هذا التقدم ثمارا للبحوث ، الدراسات العلمية المختلفة من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضى من جميع النواحي البدنية ، النفسية ، الفسيولوجية ، المهارية ، الاجتماعية سعيا لتحقيق الأهداف المنشودة من عملية التدريب.

يُعتبر علم النفس الرياضى وعلم وظائف الأعضاء من أهم العلوم المرتبطة بتطوير أداء اللاعب نظرا للتقدم فى وسائل القياس و التى تقيس مختلف التغيرات النفسية و الفسيولوجية و البدنية للتعرف على الاستجابات النفسية و الوظيفية لأعضاء و أجهزة الجسم.

يرى علماء الرياضة أن علم النفس الرياضى من العلوم الضرورية للنهوض بعملية التدريب ، المنافع الرياضية مما ترتب على ذلك اهتمام الدول المتقدمة بضرورة

* مدرس بقسم الرياضيات الماتية والعتزلات - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق .

** مدرس بقسم الرياضيات الماتية والعتزلات - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق .

إدماج برامج التدريب النفسى فى برنامج التدريب الرياضى حيث يسير تطوير المهارات الحركية جنب إلى جنب مع تطوير السمات النفسية ، حيث يساعد ذلك على انطلاق وظهور العديد من القدرات البدنية الكامنة التى قد لا تظهر فى غياب مثل هذا النوع من التدريب النفسى (٢ : ٨٠) (١٣ : ٣٧) .

وتعتبر سمة الثقة بالنفس هامة جدا للفرد الرياضى لارتباطها بقيمة الذات وتقدير الرياضى لنفسه حيث أنها تحتل أهمية كبيرة فى خطة الإعداد النفسى الرياضى (١٢ : ٣١٠) .

ويؤدى التدريب الرياضى إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تشتمل جميع أجزاء الجسم ويتقدم مستوى الأداء الرياضى كلما كانت هذه التغيرات إيجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجى لأجهزة الجسم المختلفة

لأداء الحمل البدنى وتحمل الأداء بكفاءة عالية مع الاقتصاد فى الجهد (٦ : ٢٣) .

ولهرمونات الجسم أثر بالغ الأهمية على أداء اللاعبين إذ يعتبر الهرمون هو المادة العضوية التى تنتج طبيعيا و التى تحدث تأثيرات تنظيمية على عملية الايض فى انكائن الحى ، فالجهاز الهرمونى فى جسم الانسان يتكون من مجموعة من الغدد التى تصبب إفرازاتها مباشرة فى الدم (٢ : ٩٥) .

وقد أشارت الأبحاث أن زيادة إفراز الغده الكظرية الموجودة فوق الكلية مع ممارسة الأنشطة الرياضية تتناسب عكسيا مع حالة اللاعب التدريبية كما تعكس مستوى القلق لدى اللاعب (٩ : ٩٢) .

وتذكر "نعمات أحمد عبد الرحمن" (٢٠٠٠) (١٤) أن التدريب الرياضى يعتبر وسيلة لمعرفة " القلق الفسيولوجى " بالشكل الطبيعى حيث يساعد على التخلص من

الإفرازات المترابطة "الأدرينالين والنوردرينالين Adrenaline& Nor "adrenaline"

أما هرمون " الكورتيزول Cortisol " الذى يفرز من القشرة فهو المسنول عن تنظيم أيض المواد الكربوهيدراتية ، البروتينية ، الدهنية (٩ : ٩٣) هذه الهرمونات تؤدي إلى عدم توازن كيميائى وتوتر وقلق وهذا بدوره يؤثر على حالة اللاعب النفسية ويتعكس ذلك على أداء اللاعب حيث توجد علاقة قوية بين القلق (الاستثارة) والأداء تختلف تبعاً لنمط الواجبات (١ : ٦٧).

ويؤكد كلامن " لأفراج Laforge " (٢٠٠٢) (١٦) " وسميث Smith " (١٩٩٩) (٢٢) أن الإعداد النفسى يجب أن يسير جنب إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية وأن الناحية النفسية لا تؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضى فحسب بل يمتد أثارها على التأثير الصحى الإيجابى للأفراد و الناتج عن ضبط التوازن الهرمونى للجسم.

وقد شهدت الآونة الأخيرة تطوراً ملحوظاً فى رياضة الجودو نظراً لاستخدام التقنيات الحديثة فى عملية الإعداد ، التدريب نظراً لما تتطلبه هذه الرياضة من إعداد جيد يتميز بالشموية ، التكامل من جميع النواحي المهارية ، الخطئية ، البدنية ، النفسية و الفسيولوجية حيث تعتمد رياضة الجودو على مهارات مختلفة من (هجوم ، دفاع ، هجوم مركب ، هجوم مضاد) حتى يستطيع اللاعب التنوع فى استخدام مهاراتها بقوة وسرعة لتحقيق هدفها (الفوز) خلال المواقف المتغيرة كما أنها تساعدها على تنظيم وتوفير الجهد خلال المباريات.

وترى الباحثتان أن المتغيرات النفسية ، الفسيولوجية هى الأساس الذى يقوم عليه مستوى الأداء والإنجاز لدى لاعبات رياضة الجودو ولارتباطها الشديد بكل من الإعداد البدنى ، الفنى ، الخططى حيث لا تستطيع لاعبة الجودو أن تقوم أثناء سير المباراة وتحت

ضغط المنافسة التي يتخلف برتفاع مستوى مقالقتها بتطبيق المهارات الفنية ، المركبات المركبة بكفاءة عالية من حيث سرعة وقوة التنفيذ واستهلاكية الأداء مع الاقتصاد في الجهد (إذ أن تحسن مستوى كلا من المتغيرات النفسية ، الفسيولوجية ، البدنية بالقدر الكافي الذي يضمن للاحقة تنفيذ المهارات بطاوعة عالية .

ويرى " شوا Shawwa " (١٩٩٣) (٢١) أن تدريب لاعبي الجودو على المهارات المركبة (أتر وكوا - وازا Waza-Rangofz) تعتبر العمود الفقري الذي يعتمد عليه المدرب خلال عملية التدريب حيث أن الاتجاه الحديث في تعليم و تدريب المهارات يؤكد ضرورة دمج المهارات الأساسية لتكوين مهارات مركبة لاستخدامها في المباريات وبذلك يستقر سرعتها و رقة أداؤها كما تستطيع بذلك التغلب على الفلق ، المخاوف التي تتعرض لها عند مواجهة المنافس أثناء المنافسة وقد لاحظت الباحثان خلال عملهن بحال التدريب زيادة الفلق لدى الطالبات المتخصصات في رياضة الجودو عند أداء الإختبارات الخاصة الخاصة بجزئية التلاحم ، الأمر الذي أدى إلى التفكير في أهمية القيام بهذه الدراسة لمعرفة مدى تأثير برنامج نفسي - حركي على بعض المتغيرات النفسية ، الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لدى الطالبات المتخصصات في رياضة الجودو .

* أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج نفسي - حركي على :-

- ١- بعض المتغيرات النفسية (سمة الفلق كحالة - سمة الثقة بالنفس) .
- ٢- بعض المتغيرات الفسيولوجية (هرمون الأدرينالين - التوردينالين - الكورتيزول)
- ٣- مستوى الأداء في بعض مهارات الجودو (التلاحم)

* فروض البحث

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحثان ما يلي:-

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات النفسية قيد البحث لصالح القياس البعدي لكل منهما.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث لصالح القياس البعدي لكل منهما.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى لرياضة الجودو لصالح القياس البعدي لكل منهما.

٤- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات النفسية و الفسيولوجية (قيد البحث) ومستوى الأداء المهارى (المهارى) لرياضة الجودو لصالح المجموعة التجريبية

* المصطلحات المستخدمة:-

القلق كحالة State Amxiety

حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف و التوتر ممكن أن تتغير هذه الحالة في

شدتها من وقت إلى آخر (١ : ١٠)

الثقة بالنفس Confidence-Self

القدرة على تحقيق أهدافك التي تكافح بجديّة من أجل تحقيقها (تعريف جزئي)

التدريب النفسي - هركي

تكوين السمات النفسية التي تؤثر في الثبات المثالي للعمليات العقلية مع رفع مستوى الكفاءة الحركية وحاجته في الظروف الصعبة أثناء التدريب وتوضح مظاهر هذه السمات في الثقة بالنفس ، الثبات الانفعالي ، القدرة على توجيه السلوك خلال مراحل الصراع التنافسي . (تعريف إجرائي)

الأدرنالين و النورادرنالين Adrenaline & Nor adrenaline

يفرزان من نخاع الغدة فوق الكلية ويعملان على زيادة نشاط الجهاز السمبثاوي (٩ : ٩٢)

الكورتيزول Cortisol

يفرز من القشرة السكرية ويشارك في ضبط مستوى السكر في الدم (٩ : ٩٣)

التلامح Contact

الالتحام الكامل أي الصراع بالأيدي والأرجل مع إمكانية تطبيق الأداء الأمثل لمهارات الجودو (تعريف إجرائي).

الدراسات السابقة

- ١- قام " إسماعيل محمود السيد" (٢٠٠٣) (٥) بدراسة عنوانها " المتغيرات الفسيولوجية و البدنية الخاصة بلاعبى الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات" وتهدف الدراسة إلى تحديد المتغيرات الفسيولوجية و البدنية الخاصة للاعبى الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات ، واستخدم الباحث المنهج الوصفى نظرا لملاءمته لطبيعة الدراسة وقد تضمنت عينة البحث على (٤٢) لاعب من منتخب مصر القومى ولاعبى منطقة الشرقية للجودو بالطريقة العمدية وكان من اهم النتائج وجود فروق داله إحصائيا فى المتغيرات الفسيولوجية و البدنية الخاصة بلاعبى الجودو لمجموعات الاوزان الثلاثة (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات الفسيولوجية و البدنية للعبى الجودو ونتائج المباريات لمجموعات الاوزان الثلاثة (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة).
- ٢- قامت " زكية صابر محمد " (٢٠٠٣) (٧) بدراسة عنوانها " تأثير حمل المنافسة على معدل هرمونى الكورتيزول والادريتوكورتوفين فى الدم وبروتينات المناعة لدى لاعبى كرة اليد " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير حمل المنافسة على مستوى تركيز هرمون الكورتيزول والارينوكورتوفين وقت الراحة وعقب المنافسة لدى لاعبى كرة اليد واشتملت عينة البحث على (١٠) لاعبين ومن اهم النتائج التى توصلت إليها أن المجهود اليدنى مرتفع الشدة له تأثيرا إيجابيا على مستوى تركيز هرمونى الكورتيزول وACTH فى الدم لدى لاعبى كرة اليد.

٣- قام " تليد واخرون Tvede N.etal " (٢٠٠١) (٢٣) بدراسة عنوانها " تأثير المجهود البدني المقتن على استجابة خلايا الدم من خلال الالتهبين " واشتملت العينة على (١٨) فردا تم تقسيمهم على مجموعتين من الذكور الأصحاء مجموعة تؤدي المجهود البدني المقتن ومجموعة تحقق بنفس تركيز الالتهبين قبل أداء المجهود البدني المقتن واستخدم الباحثون المنهج التجريبي حيث تم أخذ ثلاث عينات من الدم من كل فرد أثناء الراحة في الدقائق الأخيرة من المجهود - بعد ساعتين من الانتهاء من المجهود وكانت أهم النتائج حدوث زيادة في خلايا الدم في الحالتين ولكن الزيادة كانت أكثر مع المجهود البدني.

٤- قام "محمد حامد شنداد" (١٩٩٦) (١٠) بدراسة بعنوان " المتغيرات البدنية والمهارية و النفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو " وتهدف الدراسة إلى التعرف على المتغيرات البدنية و المهارية و النفسية للاعبى الجودو و التعرف على العلاقات الارتباطية بين كلامن المتغيرات البدنية و المهارية و النفسية بمستوى الأداء للاعبى الجودو وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملاءمته لطبيعة تلك الدراسة على عينة قوامها (٤٨) لاعب من الدرجة الأولى بالفريق القومى المصرى بالطريقة العمودية ، ومن أهم النتائج أن هناك فروق داله إحصائيا بين المتغيرات البدنية المستخلصة وبين مجموعات الأوزان الثلاثة (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من المتغيرات البدنية و المهارية (الهجومية و الدفاعية) و المتغيرات النفسية وبين مستوى الأداء للاعب الجودو.

* إجراءات البحث *

أولاً: - المنهج المستخدم:-

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لملاءمته لطبيعة هذا البحث.

ثانياً:- مجتمع وعينة البحث:-

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددهن (٢٩) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات الفرقة الثالثة تخصص جودو ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ وذلك نظراً لأنهم يقمن بتدريس المهارات قيد البحث وقد استبعدت (٣) طالبات لحصولهن على الحزام البنى فى الجودو وبذلك أصبحت عينة البحث (٢٦) طالبة وقد قامت الباحثتان بإجراء التجانس لمجتمع البحث فى جميع المتغيرات (قيد البحث) وجدول (١) يوضح ذلك ، كما تم إيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة فى جميع المتغيرات المختارة وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (١)

تجانس مجتمع البحث

ن - ٢٦

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
٠,١٢	٢٠,٠٠	٣,٢٥	٢٠,١٣	سنة	السن	متغيرات أساسية
٠,١٧	١٥٩,٠٠	٢٢,٧٧	١٥٩,٥٥	سم	الطول	
٠,٣٧	٦٤٠	٧,٥٥	٦٤,٩٢	كجم	الوزن	
٠,١٧	٥,٠	١,١٢	٤,٧٥	عدد/ثانية	التوازن	الاجتهادات البدنية
٠,٠٠	١٩,٠٠	٣,٣٧	١٩,٠٠	متر	القوة المميزة بالسرعة	
٠,١٦	٥,٠٠	١,٨٧	٥,١٠	درجة	الرشاقة	
٠,٧٨	٥,٠٠	١,١٥	٤,٧	عدد/ثانية	التوافق	
٠,٢٤	٩٠,٠٠	٩,٨٥	٩٠,٨٠	درجة	مقياس سمة الثقة الرياضية	الاجتهادات النفسية
٠,٥٨	٢٩,٠٠	٤,١٢	٢٦,٨٠	درجة	- مقياس حالة قلق لعناسة	
٠,٢٨	٢٩,٠٠	٤,١٠	٢٥,٣٨	درجة	حالة القلق المعرفي	
٠,٠٩	٢٣,٠٠	٤,٩٠	٢٣,١٥	درجة	حالة القلق الجسمي	
١,٣٦	٦,١	١,٧٦	٦,٨	درجة	مستوى الأداء المهارى (التلاحم)	

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء قد تراوحت بين (- ٠,٦٧ ، ١,٣٦)

أى أنها انحصرت ما بين $(3 \pm)$ مما يدل على أن عينه البحث الكلية متجانسة في

هذه المتغيرات.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

في المتغيرات قيد البحث

١٠ - ٢ - ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	م	ع	م		
متغيرات أساسية	السن	٢٠,٧٣	٤,١٥	١٩,١٠	٤,١٢	١,٦٣	٠,٨٤
	الطول	١٥٩,١	٢١,٥٥	١٥٩,٩	٢١,٦٣	٠,٨٠	٠,٠٨
	الوزن	٦٤,٤	٧,٣٥	٦٥,١٠	٧,١٦	٠,٧٠	٠,٢٠
المتغيرات الوظيفية	التوازن	١,٤٥	١,٢٢	٤,٩٥	١,٣٢	٠,٥٠	٠,٨٣
	الفترة المميزة بالسرعة	١٨,٩٠	٣,١٥	١٩,٤٠	٣,١٦	٠,٥٠	٠,٣٤
	الرشاقة	٤,٩٠	١,٢٦	٥,٤٠	١,٣٧	٠,٥٠	٠,٨١
	التوافق	٥,١٠	١,٣٣	٤,٢٠	١,٤١	٠,٩٠	١,٣٨
الهرمونات	الانترالين	١٩,٥١	٣,١٣	١٩,٩٠	٣,١٤	٠,٤٠	٠,٢٧
	التورالين	٨٨,٣٠	٧,١٢	٨٧,٩٠	٧,١٥	٠,٤٠	٠,١٢
	الكورتيزول	٣٩,١٠	٣,٢٥	٣٩,٦٠	٣,٣٣	٠,٩٠	٥٨
المتغيرات النفسية	مقياس سمة الثقة الرياضية	٨٨,١	٧,١٧	٨٩,٣	٧,٢٥	١,٢٠	٠,٣٥
	مقياس النقل كحالة	٢٧	٤,١٣	٢١,٦٠	٤,١٠	٠,٤٠	٠,٢١
	حالة القلق المعرفي	٢١,٤٠	٣,٨٥	٢١,٣٠	٣,٧٧	٠,٩٠	٠,٥٠
	حالة القلق الجسدي	٢٣,١٠	٣,١٧	٢٣,٢٠	٣,١١	٠,١٠	٠,٠٧
مستوى الأداء المهاري (التلاحم)	٦,٦	١,٦٥	٧,٠٠	١,٤٥	١,٤٥	٠,٥٦	

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣١

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة احصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس القبلي مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات (قيد البحث)

ثالثاً:- أدوات جمع البيانات

١- الأجهزة و الأدوات

- جهاز الرستاميتر لقياس الطول و الوزن.

- ساعة إيقاف. - بساط الجودو.

- أنابيب اختبار مرقمة لسكب عينات الدم بداخلها.

- مادة الهيبارين لمنع تجلط الدم.

- سرنجات بلاستيك لسحب عينات الدم.

- قطن طبي.

- كواشف كيميائية خاصة بعينات الدم. (Kits)

- سيرتو ابيض. - وعاء ثلج لحفظ الأنابيب.

ب- الاختبارات البدنية ملحق (٢)

- التوازن. - القوة المميزة بالسرعة.

- الرشاقة. - التوافق.

ج - الإختبارات النفسية

- مقياس سمة الثقة الرياضية -

هذا المقياس قام بتصميمه "روبين فيلي Vealey" لقياس سمة الثقة الرياضية وأعد صورته العربية "محمد حسن علاوي" وتتكون القائمة من (١٣) عبارة يقوم اللاعب بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس مدرج من (٩) نقاط وقد بلغ معامل ثبات المقياس (٠,٨٣ ، ٠,٩٣) عند تطبيقه على عينات متعددة من اللاعبين كما ثبت صدقه باستخدام الصدق المرتبط بالمحك مع بعض المحكات الأخرى ملحق (٣)

- مقياس حالة قلق المنافسة -

وقد صمم هذا المقياس "مارتنز واخرون Martens - etal" أعد صورته العربية "أسامة كامل راتب" وقد صممت هذه القائمة لقياس كلا من حالة القلق المعرفي والجسمي و حالة الثقة بالنفس في مواقف المنافسة و يتضمن المقياس (٢٧) عبارة بواقع (٩) عبارات لكل بعد و يتراوح مدى الدرجات لكل بعد ما بين ٩ ، ٣٦ درجة ولا تحسب درجة كلية للقائمة ملحق (٤) .

د- مستوى الأداء (التلاحم)

تم تحديد مستوى الأداء في (التلاحم) عن طريق لجنة مكونه من (٣) محكين متخصصين في مادة الجودو لقياس مستوى الأداء في (التلاحم) ملحق (١) وذلك عن طريق إقامة مباريات حقيقة بين أفراد العينة وقد تم إحتساب الدرجة كما هو موضح في رياضة الجودو وهي إما أن يفوز اللاعب (ايبون - وزارى - يوكا) بحيث يعطى للطالبة انتى تفوز بالمباراة (ايبون) تأخذ (١٠) درجات ، أما في حالة الفوز (بوزارى) تأخذ (٨)

درجات ، أما (بوکا) تأخذ (٦) درجات مستخدمة في ذلك مهارات الجودو التي تم تدريسها في النصف الدراسي الأول سواء كتبت مهارات " تي واز waza-Te " "جوش واز Goshi waza " ، " اشى واز Oshi waza " ، او مهارات مركبة "راتزوكورا - واز waza-Ranzora " كذلك حركات " التثبيت Osaekoni Waza " .

* الاختبارات البدنية

قامت الباحثتان بحصر عدد من المتغيرات البدنية ملحق (١) وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء للاستفادة برأى مبيعاتهم في تحديد اهم هذه المتغيرات البدنية المرتبطة بمستوى الأداء في (التلاحم) وجدول (٣) يوضح النعيب المنوية لأراء السادة الخبراء حول المتغيرات البدنية.

جدول (٣)

النسب المئوية لأراء السادة الخبراء حول
المتغيرات البدنية الخاصة المختارة

ن - ١٠

الترتيب	النسبة المئوية	المتغيرات البدنية حسب القيمة
١	١٠٠ %	التوازن
٢	٩٠ %	القوة المميزة بالسرعة
٣	٨٠ %	التوافق
٤	٨٠ %	الرشاقة
٥	٦٠ %	المرونة
٧	٥٠ %	القوة العضلية
٦	٦٠ %	تحمل القوة

ويتضح من جدول (٣) أن المتغيرات البدنية التي تم تحديدها بناء على رأى السادة

الخبراء وقد تم اختبار المتغيرات البدنية التي حصلت على نسبة ٨٠% وهى كالآتى:-

١- التوازن. ٢- القوة المميزة بالسرعة.

٣- التوافق. ٤- الرشاقة.

* تقنين الاختبارات البدنية المستخدمة

أولاً:- الصدق:-

تم استخدام أسلوب صدق التمايز بتطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٢) طالبة قسمت إلى (٦) طالبات (مجموعة مميزة) المسحوبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، (٦) طالبة (مجموعة غير مميزة) من طالبات الفرقة الثالثة وذلك يوم ٢٠٠٦/٢/٧ وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير

مميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن - ١٢

المتغيرات	المجموعة المميزة (٦)		المجموعة الغير مميزة (٦)		قيمة ت
	ع	م	ع	م	
القوة المميزة بالسرعة	١,١١	٤,٩٠	١,٧٢	٢,٠٦	٣,٠٠
التوازن	٢,١١	١٩,١٠	٢,٠١	٢,٠٤	٢١,٩٥
التوافق	١,١٢	٥,٧٠	١,١٧	٣,٥٤	٤,١٠
الرشاقة	١,١١	٥,١٠	١,١٠	٢,٨٣	٣,١١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,23$

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية في المتغيرات البدنية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات في قياس ما وصف من أجله.

ثانياً:- الثبات:-

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية (المجموعة المميزة) يوم ٧ / ٢ / ٢٠٠٦ وإعادة تطبيقه يوم ١٠ / ٢ / ٢٠٠٦ و جدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول

و الثاني للمتغيرات قيد البحث

ن - ٦

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٠,٧٧	١,٦٦	٤,٨	١,٧٢	٤,٩	القوة المميزة بالسرعة
٠,٨٢	٣,٢٥	٢٠,٠	٣,٢١	١٩,١	التوازن
٠,٨٥	١,١٢	٥,٧	١,٧	٥,٧	التوافق
٠,٨٧	١,١٥	٤,٩	١,٧	٥,١	الرشاقة

قيمة ر الجدولية عند مستوى $0,05 = 0,811$

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول و الثاني حيث تراوحت قيمة معاملات الارتباط بين (٠,٧٧ ، ٠,٨٢) مما يدل على أن هذه الاختبارات ذات معامل ثبات عالي.

هـ- تقنين الاختبارات النفسية

أولاً:- مقياس سمة الثقة الرياضية

المعاملات العلمية للمقياس

▪ صدق المقياس

استخدمت الباحثان طريقة العبارات الفردية ، الزوجية وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة

ن - ٦ (ت) للعبارات الفردية والزوجية

ن	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		النتائج
	ع	م	ع	م	
٦.٦٧	١,٢٥	٤٩,٠٠	١,٢٢	٤٣,٨	مقياس سمة الثقة الرياضية

قيمة ت الجدولية عند $\alpha = 0,05 = 2,78$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق بين العبارات الفردية و العبارات الزوجية لصالح

العبارات الزوجية.

(٢) ثبات المقياس :-

لإيجاد ثبات مقياس سمه الثقة الرياضية قامت الباحثتان بتطبيق طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية وقوامها (٦) طالبات وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني

لمقياس سمه الثقة الرياضية

ن - ٦

التغيرات	معامل الارتباط
مقياس الثقة الرياضية	٠,٩٤

يتضح من جدول (٧) أن قيمة معامل الارتباط قد بلغت ٠,٩٤ مما يدل على قيمة ثبات عالية.

ثانياً:- مقياس القلق كعالية

المعاملات العلمية للمقياس

▪ صدق المقياس

استخدمت الباحثتان طريقة المقارنة الطرفية بين الربيع الأدنى و الربيع الأعلى لأبعاد المقياس.

جدول (٨)

الربيع الأعلى والربيع الأدنى من أبعاد

مقياس القلق كفاءة

ن - ٦

ت	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٤,٠٥	١,٢٣	٢٤	١,١٢	٢٧	حالة القلق المعرفي
٤,٢٣	١,١٥	٢٥	١,١١	٢٢	القلق الجسمي
٢,٨٢	١,١٢	٢٥	١,١٤	٢٣	الثقة بالنفس

قيمة ت الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05 = 2,78$

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيعين الأعلى و الأدنى في مقياس قلق المنافسة لصالح الربيع الأدنى .

٢٤ - ثبات المقياس

لإيجاد ثبات المقياس قامت الباحثتان بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة أخرى على العينة الاستطلاعية وقوامها (٦) لاعبات و جدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول

و الثاني لقائمة حالة قلق المنافسة

ن - ٦

أبعاد مقياس حالة قلق المنافسة	معامل الارتباط
حالة القلق المعرفي	٠,٧٧
القلق الجسمي	٠,٨٢
الثقة بالنفس	٠,٨٥

يتضح من جدول (٩) أن قيمة معامل الارتباط قد تراوحت ما بين (٠,٧٧ ، ٠,٨٥) مما يدل على قيمة ثبات عالية.

■ القياسات العملية

سحب العينات

تم سحب العينات من الطالبة أثناء الجلوس على مقعد ووضع ذراعها التي تمسح منها العينة على المنضدة وتم ربط الذراع من أعلى منطقة السحب (العضد) برباط من المطاط.

- يتم تطهير منطقة سحب العينة بواسطة محلول مطهر.

- يتم سحب كمية من الدم مقدارها ١٠ سم باستخدام المرنجات.

- تم وضع العينة داخل أنبوبة مرقمة.

- تم تفرغ العينة داخل الأنبوبة بعد رفع سن الحقنة تدريجيا وتم تغطية الأنبوبة.

وقد اتخفت هذه الإجراءات عن طريق طبيب التحليل المختص وقد قامت التحليلات في كلية الطب جامعة الزقازيق.

■ البرنامج المقترح

أولاً:- الهدف من البرنامج:-

يهدف البرنامج المقترح إلى:-

١- تنمية بعض المتغيرات النفسية (القلق الجسمي - القلق المعرفي - حالة الثقة بالنفس)

٢- تخفيف حدة القلق الفسيولوجي عن طريق تحسين نمب إفراز الهرمونات المرتبطة بالقلق.

٣- الارتقاء بمستوى الأداء المهارى للطالبات في مهارات رياضة الجودو(قيد البحث)

ثانياً:- الشكل العام لتوزيع البرنامج المقترح:-

- الفترة الزمنية للبرنامج المقترح للتدريب على بعض المتغيرات النفسية (قيد البحث) هي (١٠) أسابيع

- عدد مرات التدريب الاسبوعية (٣) مرات.

- إجمالي عدد وحدات التدريب (٣٠) وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية اليومية (٦٠) دقيقة.
- مكان التدريب (صالة الجودو بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق).

* محتوى البرنامج ملحق (٦)

قامت الباحثتان بدراسة مسحية للمراجع العلمية و الدراسات السابقة و آراء الخبراء لتجديد اهم التمرينات لإعداد البرنامج المقترح و التي تساعد على تحقيق الهدف وقد اشتملت الوحدة التدريبية اليومية على:-

* فترة الإحماء

بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة (١٠) دقائق وذلك بهدف إعداد وتهيئة الجسم وأجهزته المختلفة و الوصول لأقصى استعداد نفسي لتحمل أعباء التدريب .

* فترة التدريب الأساسية

تعتبر هذه الفترة من أهم فترات الوحدة التدريبية اليومية حيث أنها تؤدي لتحقيق الهدف الرئيسي من البرنامج وقد تضمنت هذه الفترة جزئين أساسيين هما:-

- أ- تمرينات لتنمية بعض المتغيرات النفسية (قيد البحث) . ملحق (٦)
- ب- تدريب مهارى على مهارات الجودو و التي تم تدريسها لطالبات الفرقة الثالثة تخصص جودو.
- أ- تمرينات لتنمية المتغيرات النفسية (قيد البحث) بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (١٥) دقيقة تزداد تدريجيا حتى نصل إلى (٣٠) دقيقة فى نهاية البرنامج .

ب- تدريب مهاري على مهارات الجودو.

بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (١٥) منذ بداية البرنامج حتى نهايته وقد قامت الباحثتان بتدريب الطالبات على مهارات الجودو والتي قد تم تدريسها لهن في الجدول الدراسي المطبق بالكلية.

* تصريفات التمهيد

بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة (٥) دقائق في نهاية كل وحدة تدريبية بهدف تنظيم عملية التنفس التي تؤدي إلى عودة أجهزة الجسم المختلفة لحالتها الطبيعية.

جدول (١٠)

نموذج لوحدتة تدرسية يومية

الزمن	التمرينات	أجزاء الوحدة	الوحدة
١٠ ق	١- جرى فى المكان على شكل دوائر ٢- (وقوف) نسي الرقبة أماما (١ - ٢) خلفا (٣ - ٤) يكرر (٥ - ٨) ٣- (وقوف - فتحا) رقع الفراغ اليمنى لأعلى واليسرى لأسفل مع الضغط خلفا (١ - ٤) ثم التبدل (٥ - ٨) يكرر (١ - ٨) ٤- الوقوف (الوثب بالقدمين معا) (١ - ٨) يكرر (٨)	الإحماء	الأول
١٥ ق	١- (وقوف الذراعين أماما) تباعد الأصابع عن بعضها بقوة (١ - ٤) الرجوع إلى الوضع الابتدائى (٥) - ٨ يكرر ٣ مرات كبدائية. ٢- (وقوف - الذراعين جانبيا) تدوير رسع اليد اليمنى ناحية اليمين (١) - ٤ الرجوع إلى الابتدائى (٥ - ٨) يكرر الناحية الأخرى (١ - ٨) يكرر اليد اليسرى (١) - ١٦ يكرر ٣ مرات. ٣- (الرفود) قبض الكتفين إلى أسفل بقوة نحو الرقبة (١ - ٤) الرجوع إلى الوضع الابتدائى. (٥ - ٨) يكرر.	الجزء الأساسى تمرينات استرخاء	الجزء الرئيسى

الزمن	التمرينات	أجزاء الوحدة	الوحدة
	<p>٤ - (وقوف - ثبات الوسيط) قبض عضلات البطن (١-٤) الرجوع إلى الوضع الابتدائي (٥-٨).</p> <p>٥ - (جلوس طويل - فتحة) دوران رسغ القدم اليمنى في اتجاه اليمين باستمرار (١-٤) الرجوع إلى الوضع الابتدائي (٥-٨).</p> <p>يكرر للتناحية اليسرى (١-٨) يكرر ٣ مرات.</p> <p>٦ - (الجلوس قرفصاء) فتح الرجلين جانباً (١-٤) الرجوع للوضع الابتدائي (٥-٨) يكرر ٣ مرات.</p> <p>بعد الوصول لمرحلة الاسترخاء الكامل لجميع أجزاء الجسم تقوم الطالبة بتريد هذه العبارات وهي مفضضة العينين.</p> <p>- انا منعزلة عن كل ما هو حولى - لا يوجد شيء يقلقنى - مخزون الطاقة المتوافر عندى يمكننى بسهولة من تنفيذ المهارة. - انا شجاعة. - انا فى منتهى الثبات. - كل تركيزى فى التمرين - انا اتماته لديه قوة ارادة متميزة - استطيع خلال التمرين ابراز قدراتى واصرارى على الفوز</p>	تدريب نفسى	

الزمن	التعليمات	أجزاء الوحدة	الوحدة
١٥	<p>- جميع أجزاء جسمي وعضلاتي والأرعي غير متوترة</p> <p>- انا أؤدى واجبي بمنتهى الثقة .</p> <p>- تؤدى الطلبة مهارة ناي أوتوشى (شانو) باستمرار ٣٠ مرة يمين ويسار.</p> <p>- الهجوم بمهارة ناي أوتوشى (اتشى كوسى) يكرر بالتبادل ١٠ مرات.</p> <p>- تؤدى مهارة ناي أوتوشى رسمية ورسمية مع الزميلة بدون مقاومة من الثبات و الحركة ٢٠ مرة (يمين ويسار).</p> <p>- تؤدى المهارة بين الطالبات على شكل (راندورى).</p>	الجزء المهارى	
٥	<p>١- (وقوف - فتحا) رفع الزراعين جانبيا مع أخذ شهيق عميق (١ - ٤) الزراعين لأسفل مع إخراج أقصى زفير (٥ - ٨) يكرر.</p> <p>٢- (وقوف) مشى خفيف مع تبادل رفع الزراعين أماما (١-٢) عاليا (٣ - ٤) جانبيا (٥ - ٦) لأسفل (٧ - ١) يكرر.</p>	الجزء الختلى تمرينات تهدئة	

*** إجراءات البحث****١- القياسات القبليّة**

تم إجراء القياسات القبليّة للمتغيرات الفسيولوجية عن طريق سحب عينة دم من الطالبات بعد المجهود ثم وصفها في أنابيب اختيار تحتوي على مادة الهيبارين ووضعت هذه الأنابيب في ثلاجة خاصة ثم نقلها إلى المعمل لإجراء التحاليل الخاصة بالبحث (وقد قام بهذه الإجراءات السابقة الطبيب المختص من قبل المعمل).

كذلك قامت الباحثتان بإجراء الاختبارات البدنية الخاصة برياضة الجودو يوم ١٣

٢٠٠٦/٠٢/

وتطبيق مقياس القلق كحالة ومقياس سمة الثقة بالنفس.

٢- التجربة الأساسية

قامت الباحثتان بإجراء تجربة البحث الأساسية وذلك بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية في الفترة من ١٥/٠٢/٢٠٠٦ حتى ١/٠٥/٢٠٠٦ لمدة (عشرة) أسابيع يواقع (٣) مرات اسبوعياً وذلك في أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) من كل أسبوع و زمن الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة ، أما المجموعة الضابطة فيتم التدريس لها بالطريقة المتبعة في التعليم بالكلية ، وقد راعت الباحثتان عند التدريس توحيد وقت وزمن التطبيق للمجموعتين وقيامهما بالتدريس لمجموعتي البحث لتثبيت عامل المدرب وقد تم التدريس للمجموعتين تحت نفس الظروف وكان المتغير الوحيد بين المجموعتين في الجزء الأساسي (البرنامج المقترح) حتى يكون التغير الحادث راجعاً إلى المتغير التجريبي فقط.

* القياسات البعدية

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج قامت الباحثتان بإجراء القياسات البعدية على مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في متغيرات البحث المختار وبنفس الطريقة التي تم بها القياس القبلي وبنفس الشروط وذلك يوم ٣٠/٥/٢٠١٦ تم تدوين القياسات وإعدادها تمهيداً للمعالجة الإحصائية حيث تم استخدام

٢- الاتحراف المعياري.

١- المتوسط الحسابي

٤- معامل الارتباط

٣- معامل الإنتواء

٥- إختبار T-test لدلالة الفروق.

* عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج:-

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة
التجريبية في المتغيرات (قيد البحث)

ن - ١٠

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين م ف	انحراف الفروق	قيمة ت
الاختبارات البدنية	التوازن	٤,٩٥	٦,٧٥	١,٧٥	١١,٦٧
	القوة المميزة بالسرعة	١٩,٤٠	٢٣,١٠	٣,٧٠	١٢,٧٦
	الرشاقة	٥,٤٠	٣,٨٠	١,٦٠	١١,٤٣
	التوافق	٥,٢٠	٦,٠٠	٠,٨٠	١٠,٠٠
مقاييس قلق الحالة	مقاييس سمه الثقة بالنفس	٨٩,٣٠	١١٥,٥	٢٦,٢٠	١٨,٩٩
	حالة القلق المعرفي	٢٦,١٠	٣٢,٢٠	٦,١٠	٩,٨٤
	حالة القلق الجسمي	٢٦,٣٦	٣٣,١٠	٦,٨٠	١١,٧٢
	حالة الثقة بالنفس	٢٣,٢٠	٣٠,٠٠	٦,٨٠	١١,٩٣
مقاييس استمرارية	الادرتالين	١٩,٩٠	١٥,٧٠	٤,٢٠	٩,٧٧
	النورادرتالين	٨٧,٩٠	٨٢,٠٥	٥,٨٥	١٥,٣٩
	الكريتيزول	١٧,٠٠	١٢,٥٠	٤,٥٠	١٠,٩٧
مستوى الأداء المهاري (التلاحم)	٧,٠٠	٩,٠٠	٢,٠٠	٠,٦٦	٩,٠٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي

للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات (قيد البحث).

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة

الضابطة فى المتغيرات قيد البحث

ن - ١٠

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	الفرق بين المتوسطين م ف	انحراف الفروق	قيمة ت
الاعتبارات البدنية	التوازن	٤,٤٥	٥,٢٠	٠,٧٥	١٨,٧٥
	القوة المميزة بالسرعة	١٨,٩٠	١٩,٥٠	٠,٦٠	٦,٠٠
	الرشاقة	٤,٩٠	٤,٧٥	٠,٨٥	٧,٧٣
	التوافق	٥,١٠	٦,٤٠	١,٣٠	٤,٤٨
مقاييس قوى الحاله	مقاييس سمه اثقله بالنفس	٨٨,١	٨٩,٥	١,٤٠	٥,٠٠
	حاله القلق المعرفى	٢٧,٠٠	٢٧,١٠	٠,١٠	٥,٠٠
	حاله القلق الجسمى	٢٤,٤٠	٢٦,١٠	١,٧٠	٧,٧٣
	حاله الثقة بالنفس	٢٣,١٠	٢٤,٩٠	١,٨٠	٧,٥٠
متغيرات اخرى	الانرنالين	١٩,٥٠	١٧,٢	٢,٣	٤,٦
	النورادرنالين	٨٨,٣	٨٥,٩	٢,٤	٥,١١
	الكورتيزول	١٦,١	١٥,٣	٠,٨	٦,٧٦
مستوى الأداء المهارى (التلاحم)	٦,٦٠	٧,٠٠	٠,٤٠	٠,٢٠	٥,٧١

قيمة ت الجدولية عند $\alpha = 0,05 = 2,26$

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين لمجموعتى البحث التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات قيد البحث فيما عدا الرشاقة والتوافق.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين لكل من المجموعة

التجريبية الضابطة في المتغيرات قيد البحث

١٠ - ٢٠ - ١٠

ت	الفرق بين التوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٢,٣١	١,٥٠	١,٣٢	٥,٢٠	١,٤٥	٦,٧٠	الاختبارات البدنية التوازن القوة المميزة بالسرعة الرشاقة التوافق
٢,٤	٣,٦٠	٣,١٥	١٩,٥٠	٣,٢٢	٢٣,١٠	
٠,٦٩	١,٢٥	٠,٨٢	٤,٠٥	٠,٧١	٣,٨٠	
٠,٦٦	٠,٤٠	١,٣٧	٦,٤٠	١,٢١٠	٦,١٠	
٧,٨٨	٢٦,٠٠	٦,٧٧	٨٩,٥	٧,٢٢	١١٥,٥	مقياس سمه الثقة بالنفس مقياس قلق الصحة حالة القلق المعرفي حالة القلق الجسمي حالة الثقة بالنفس
٢,٩٣	٥,١٠	٢,٥٥	٢٧,١٠	٣,٨٤	٣٢,٢٠	
٦,٦٠	٧,٠٠	٢,١٣	٢٦,١٠	٢,٣٧	٣٣,١٠	
٤,٧٢	٥,١٠	٢,١٦	٢٤,٩٠	٢,٤١	٣٠,٠٠	
٢,٨٣	١,٥٠	١,١٥	١٧,٢٠	١,١١	١٥,٧٠	تقديرية الامرئيين النورالرتالين الكرتيزول
٢,٥٧	٣,٨٥	٣,٢٢	٨٥,٩٠	٣,١٣	٨٢,٠٥	
٤,٣١	٢,٨٠	١,٥٢	١٥,٣٠	١,٢١	١٢,٥٠	
٢,١٣	٢,٠٠	١,٨٧	٧,٠٠	٢,١٠	٩,٠٠	مستوى الاداء المهاري (التلاحم)

قيمة ت الجدولية عند $0.05 = 2.31$

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث فيما عدا الرشاقة و التوافق.

ثانياً:- مناقشة النتائج:-

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية في جميع الاختبارات البدنية وبعض المتغيرات النفسية قيد البحث كذلك بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري وترجع الباحثان هذه النتيجة إلى ممارسة الطالبات للبرنامج المقترح الذي يساهم بقدر كبير في الارتقاء بالمستوى المهاري لرياضة الجودو وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "بوريس ، مايكل Boris & Miachel" (١٩٩٩) (١٥) أن هناك ارتباط بين التدريب على المهارات النفسية و الوصول إلى أعلى مستوى مهاري في المسابقات.

وينكر "أسامة راتب" (١٩٩٥) (٣)، "محمد العربي شمعون" (١٩٩٦) (١٣) في إعداد برنامج التدريب النفسي في البرنامج العام يعمل على تطوير السمات النفسية للاعب ومن ثم تطوير المهارات الحركية ومستوى الأداء كما أن تدريبات الاسترخاء لها تأثير إيجابي على الحد من ظاهرة القلق ن حيث أن القلق يتلاشى عندما تبدأ في التدريبات الرياضية الاسترخائية ويؤكد "محمد حسن علاوي" (١٩٩٨) (١٢) إلى أن القلق قد يكون قوة دافعة إيجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكن من جهد حتى يستطيع اللاعب تحقيق الهدف المنشود من عملية التدريب كما ترى الباحثان أن البرنامج المقترح وما يحتويه من تدريبات تعمل على تنمية سمة الثقة بالنفس جعل الطالبة مدركة لجوانب التحسن ومعرفة كيفية الاستجابة للمواقف المختلفة

ويرى "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠) (٢) أن تدريبات الثقة بالنفس تثير الانفعالات الإيجابية للاعب أكثر هدوء واسترخاء في الظروف الضاغطة، كما تساعده على بذل المزيد من الجهود و القدرة على التركيز من أجل تحقيق الأهداف المنشودة مما يسمح للاعب التصرف بنجاح في بعض مواقف الأداء الحرجة (٢ : ٣٠٥).

وهذا يتفق مع ما ذكره " نيدفر Nideffer " (١٩٩٦) (١٩) من ان تدريبات الاسترخاء و الثقة بالنفس تؤدي إلى الوصول لأفضل النتائج لذلك يعتبر التدريب على تنمية هذه المهارات النفسية بمثابة الوقود النفسى الذى يمد الطالبة بالطاقة اللازمة لتحقيق النجاح أما بالنسبة لوجود الفروق فى الهرمونات (الأدرنالين و النورادرنالين - الكورتيزول) حيث ترى الباحثتان أن هذا التغير الواضح فى المتغيرات البيوكيميائية يعنى حدوث تكيف فى إستجابة هذه الهرمونات للبرنامج المقترح وهذا يتفق مع ما أشار إليه " مارشر Mcarthur " (١٩٩٨) (١٨) من أن الاستجابة و التكيف للبرنامج التدريبى تعتمد على العديد من العوامل ومنها مكونات الوحدة التدريبية.

كما ترى الباحثتان إلى أن الأنشطة الفردية ذات الاحتكاك تحدث تغييرات جوهرية فى الوقود اللازمة لعملية التمثيل الغذائى وذلك للمحافظة على الزيادة الناتجة فى إنقباض العضلات نتيجة للمجهود البدنى ، كما يزود الجهاز العصبى بالقدر الكافى من الجلوكوز وتسمى هذه الهرمونات التى تقوم بتعبئة الطاقة أثناء النشاط البدنى بهرمونات الضغط stress Hormenes ومنها هرمون الكورتيزول Cortisol حيث أن رد فعل معدل الكورتيزول فى بلازما الدم يختلف نتيجة للحمل البدنى ، فأثناء الحمل المنخفض نجد أن معدل الكورتيزول ينخفض فى بلازما الدم وهذه النتيجة تتفق مع " تندل Tyndall " (١٩٩٦) (٢٤) " طه عوض بسيونى " (٢٠٠١) (٨) .

ويتضح من جدول (١٢) وجود فروق داله إحصائيا بين القياسات القبليه والبعدية للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية فى جميع المتغيرات البدنية والنفسية و الفسيولوجية (قيد البحث) ومستوى الأداء المهارى وترجع الباحثتان هذه النتيجة إلى ممارسة الطالبات للبرنامج التقليدى وهذا يعنى حدوث تكيف فسيولوجى لهذه الهرمونات مع الانتظام فى البرنامج التدريبى التقليدى كما يعكس مستوى القلق لدى أفراد المجموعة

الضابطة وهذا يتفق مع ما أشار إليه "سعد كامل طه ، إبراهيم يحيى" (٢٠٠٤) (٩) فى أن تركيز هرمون الأدرنالين والتورادرنالين والكورتيزول يعكس مستوى القلق لدى اللاعبة وأن نقص هذه الهرمونات يؤدي إلى تحسن فى الحالة النفسية وما ينعكس على ذلك من آثار إيجابية على أداء الطالبة وهذا ما يحقق الفرص الأولى ، الثانية ، الثالث ، الثالث الذين ينصوا على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة و البعدية لمجموعتي البحث فى المتغيرات قيد البحث لصالح القياسات البعدية لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة.

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع الاختبارات البدنية فيما عدا الرشاقة و التوافق وترجع الباحثتان إلى عدم وجود هذه الفروق فى الاختبارات البدنية (الرشاقة و التوافق) إلى أن البرنامج التقليدى وما يشتمل عليه من مناهج دراسية متنوعة التى تدرّس للطالبات طوال سنوات الدراسة الأربع وما تشتمل عليه من تدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة أدى إلى عدم وجود هذه الفروق بين المجموعتين أما وجود الفروق فى العنصران (التوازن ، القوة المميزة بالسرعة) وقد يرجع ذلك أيضا إلى التخصص حيث أن طالبات الكلية قد يتخصصن بالفرقة الثالثة فى نوع معين من الرياضة وان عناصر اللياقة البدنية تختلف تبعا لنوع المهارات فى هذا التخصص وان رياضة الجودو وما تشتمل عليه من سقطات ومهارات هجومية ودفاعية تعمل على زيادة تنمية هذين العنصرين كذلك وجود فروق دالة فى المتغيرات النفسية و انفسولوجية (قيد البحث) ومستوى الأداء المهارى وترجع الباحثتان هذه الفروق إلى تأثير ممارسة البرنامج المقترح الذى يساهم بقدر كبير فى الارتفاع بمستوى الأداء المهارى وهذا يتفق مع " بيتر باف Peter paif " (٢٠٠٢) (١٩) على أن التدريب على بعض المتغيرات النفسية و المهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى يؤدي إلى الوصول إلى المستويات الرياضية العليا.

كما ترى الباحثان إلى أن تمارين الاسترخاء تخفف من التوترات العصبية و القلق وتساعد على تحسين الصحة العقلية وتحسن في وظائف أجهزة الجسم والاقبال من التعرض للتوتر وان تمارين الاسترخاء تعتبر من الوسائل الناجحة لضبط وتعديل الحالة البدنية و النفسية وهذا يتفق مع كلا من " رانكلين Ranklin " (١٩٩٣) (٢٠) ، "مصطفى عبد السلام مصطفى" (١٩٩٨) (١١).

كما أن هناك فروق داله إحصائيا بين القياسات البعدية لكل من مجموعتي البحث في الهرمونات وترجع الباحثان هذه الفروق إلى التكيف الحادث في الهرمونات قيد البحث و الذي يؤثر إيجابيا على المتغيرات النفسية لدى مجموعتي البحث وهذا يتفق مع " نعمات أحمد عبد الرحمن" (٢٠٠٠) (١٤) " أبو العلا عبد الفتاح " (٢٠٠٣) (٤) في أن المتغيرات الكيميائية لها علاقة مباشرة للتحكم في المهارات النفسية عن طريق التدريب الرياضى المنتظم وهذا يحقق الغرض الذى ينص توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

الاستنتاجات

- في ضوء أهداف البحث وفي حدود العنوية والأدوات المستخدمة استطاعت الباحثان التوصل إلى ان البرنامج المقترح له تأثير ايجابي على :
- ١- تنمية بعض المهارات النفسية قيد البحث (سمة القلق محالة – سمة الثقة بالنفس)
 - ٢- التأثير الايجابي على الهرمونات قيد البحث (الادرنايين – النورادرنايين-الكورتيزول)
 - ٣- تطوير مستوى الاداء المهارى في رياضة الجودو.

التوصيات

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته توصي الباحثان بالاتي :

- ١- استخدام البرنامج المقترح لتنمية المهارات النفسية اثناء تعلم مهارات رياضة الجودو.
- ٢- ضرورة العناية والاهتمام بالاعداد النفسي وربطه بالناحية الفسيولوجية بجانب الاعداد المهارى لما له من تأثير فعال في تحسين مستوى الاداء .
- ٣- العمل على دعم المنشآت الرياضية بالاجهزة الخاصة بالتحايل وقياسات الدم والاستفادة منها في تقييم حالة الطالبة .

المراجع العربية

- ١- أسامة كامل راتب (١٩٩٧) قلق المنافسة - ضغوط التدريب - احتراق الرياضي - دار الفكر العربي ، ط١
- ٢- ----- (٢٠٠٠) تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط١
- ٣- ----- (١٩٩٥) علم النفس الرياضي - دار الفكر العربي القاهرة
- ٤- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣) فسيولوجيا التدريب و الرياضة
سلسلة المراجع في التربية البدنية الرياضية ،
دار الفكر العربي القاهرة.
- ٥- إسماعيل محمود السيد (٢٠٠٣) المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة بلاعبي الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات ، كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.
- ٦- بهاء الدين سلامة (١٩٩٩) التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي - دار الفكر العربي
- ٧- زكية جابر احمد (٢٠٠٣) تأثير حمل المنافسة على معدل هرموني الكورتيزول والادرينوكورينكروتروفين في الدم وبيروتينات المناعة لدى لاعبي كرة اليد، إنتاج علمي كلية الطب جامعة الزقازيق - مجلة جامعة الزقازيق الطبية

- ٨- طه عوض بسميونى (٢٠٠١) تأثير فترة الإعداد على إستجابة بعض هرمونات الدم لمحددات فسيولوجية للسباحين ولاعبى كرة الماء ، مجاة بحوث التربية الرياضية ، المجلة ٢٤ ، العدد ٥٦ تربية رياضية بنين - جامعة الزقازيق
- ٩- سعد كمال طه ، إبراهيم يحيى خليل (٢٠٠٤) سلسلة أساليب علم وظائف الأعضاء ، الجزء الثاني مكتبة السعادة
- ١٠- محمد حامد شداد (١٩٩٦) المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو، رسالة دكتوراه، غير منشورة كلية التربية الرياضية بنين- جامعة حلوان.
- ١١- مصطفى عبد السلام (١٩٩٨) تأثير برنامج تدريبي عقلى على تنمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين فى كرة الملة ، ماجستير كلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان.
- ١٢- محمد حسن علاوى (١٩٩٨) مدخل علم النفس الرياضى ، مركز الكتاب للنشر
- ١٣- محمد العربى شمعون (١٩٩٦) التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة
- ١٤- نعمات أحمد عبد الرحمن (٢٠٠٠) الأنشطة الهوائية الإسكندرية - منشأة المعارف

المراجع الاجنبية

- 15- Boris Blumwsteind Michael Bor. El, (1999). The effect mental training biofeed back on the performance of young athletes.
- 16- Lofarge,R. (2002): Exercise Assoriated Model Titration on view of interactive. New oblige machismas mob lane exercise, Nation and heal the cambridge , Moss.
- 17- Mc orthur, j . w (1999) : Endorohin and exercise in females, Med. Sci sports. Exercise 17 : 2
- 18- Nideffor R (1996) : The Ethics and Practice of heptode sport psychology Houyhton.
- 19- Peter paif Moron (2002) : The use of Meatal imagery in sports.
- 20- Ronklin Euglene (1993) : Effecacy of prigrress Anxiety Amongy Elarly Aduts on Memory Tasks pereptual and Motor skills Des vol (3) 1395 – 1
- 21- Shawa.N, : (1993) Amultivarate stistical biomechanica study of complex motor action (morato – seo – nago)

throwing techniques in judo) proc.,
Congress . yokohama, japan

- 22- Smith, R.E. (1999) : Generalization effects in coping skills training journal of sport and exercise psychological.12
- 23- Tvedo N. et al. (2001) : Evidence that the effect of bicycle exercise on blood mononuclear cell proliferative responses and subsets is mediated by epinephrine, in L.j.sports Med, Feb, 15(2).
- 24- Tyndall, et al (1996): Cortisol Testosterone, and Insulin action during intense swimming training in humans journal of applied – physiology, Berlin

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج نفسى- حركى على بعض المتغيرات النفسية

و الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى للطالبات

فى رياضة الجودو

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج نفسى - حركى على بعض المتغيرات النفسية (سمة القلق كحالة - سمة الثقة بالنفس) وبعض المتغيرات الفسيولوجية (هرمون الادرينالين - النورادرينالين - الكورتيزول) ومستوى الأداء فى بعض مهارات الجودو ، استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي على مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية على عينة قوامها (٢٦) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة تخصص جودو - بكلية التربية الرياضية للبنات قسمت إلى مجموعتين (١٣) تجريبية ، (١٣) ضابطة.

وتوصلت الباحثتان إلى حدوث تحسن ذو دلالة إحصائية فى بعض السمات النفسية (فيد البحث) سمة القلق كحالة ، سمة الثقة بالنفس كما يوجد تكيف فى إفراز هرمونى الادرينالين - النورادرينالين - الكورتيزول حيث أن هذا الانخفاض فى تركيز هذه الهرمونات بالدم ساهم فى تحسن مستوى الأداء للطالبات فى رياضة الجودو.

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

The effect of (Psych – Kinetic) program on some changeable psych biological and level of performance skills to university student in judo sport.

The aim of this search is to know the effect of (psych – Kinetic program on some psych changes (state of anxiety cose – state of self confidence) and some biological changes (A drenaline & nor adrenaline and cortisol hormones) and the performance level in some judo skills.

The two searcher used the expericmental method on two groups (Adjusting group – experiemental group).

The sample was on 26 third year university student specialty of judo in faculty of physical education Zagazig university for girls.

The sample was divided to 13 experiemental student group and 13 adjusting student group.

The two searcher has got that a progress has got that a progress has done with signiticat statistice to some psych states under research (state of anxiety case – state of self confidence) .