Sports Culture
IRAQI Academic Scientific Journals
العراقية المجلات الاكاديمية العلمية
http://jsc.tu.edu.iq/index.php/sport
ISSN: 2073 – 9494
E-ISSN: 2664 - 0988

The effect of using Autogenic-Training in improving a number of functional and motor skills variables for female volleyball players

Nadia Talib Nory [1*]
Muaed Abdurazaq Hasso [2]
1- Northern Technical University/Administrative Technical College/Mosul
2- University of Mosul
College of Physical Education & Sport Science

Article info.
Article history:
-Received: 8/11/2022
-Accepted: 9/11/2022
-Available online: 30/6/2022
Keywords:
- effect
- using Autogenic
- Training , improving
- motor skills
- volleyball

Abstract

The current research aims to try to identify the effect of the itogenic-Training program on a number of functional variables and otor skills in volleyball for the three research groups (advanced men, young women, and control girls) among volleyball players. The nale volleyball players in some functional variables, the motor skills volleyball, after applying the Autogenic-Training program.

The researchers used the experimental method for its suitability d the nature of the research. The research community was chosen by e intentional method represented by the players of Qaraqosh Sports ub in volleyball for the 2019-2020 sports season for the two groups of ung and advanced, who numbered (24) players, and the research mple consisted of (9) advanced players and (15) A young player presenting (100%) of the research community, and the sample was vided into three groups (two experimental and a control) by random ection according to age groups, using a lottery of (7) advanced ayers, (7) young players, and (6)) players for the control group, after e researcher excluded (4) players for the purpose of conducting ploratory experiments on them.

ter presenting and discussing the results, the researchers reached a of conclusions, the most important of which were:

application of the Autogenic-Training program on volleyball players l not lead to significant changes in the functional variables under dy for the two experimental research groups (young women and vanced women), except for the variable (systolic blood pressure), hich showed a significant improvement over the advanced players.

experimental group (the advanced students) outperformed the ntrol group in the results of the post-measurement in the variable (the ll of crushing beating).

* Corresponding Author: nadia_talib@ntu.edu.iq , Northern Technical University/Administrative Technical College/Mosul

اثر استخدام التدريب الذاتي في تحسين عدد من المتغيرات الوظيفية والمهارات الحركية لدى لاعبات الكرة الطائرة

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت 2022/6/30

الكلمات المفتاحية

- التدريب الذاتي
- تحسين
- المتغيرات الوظيفية
- المهارات الحركية

نادية طالب نوري / الجامعة التقنية الشمالية/ الكية التقنية الإدارية
أ.د. **مؤيد عبد الرزاق حسو**/جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة:

يهدف البحث الحالي إلى محاولة التعرف على أثر برنامج التدريب الذاتي في عدد من المتغيرات الوظيفية و المهارات الحركية بكرة الطائرة لمجموعات البحث الثلاث (المتقدمات، والشابات، والضابطة) لدى لاعبات كرة الطائرة كما يهدف الى محاولة التعرف على الفروق بين مجموعات البحث الثلاث (المتقدمات، والشابات . والضابطة) للاعبات كرة الطائرة في بعض المتغيرات الوظيفية المهارات الحركية للكرة الطائرة بعد تطبيق برنامج التدريب الذاتي.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، شملت عينة البحث على لاعبات الكرة الطائرة في نادي قرقوش الرياضي، وتم تقسيم العينة إلى ثلاث مجاميع (تجريبيتين وضابطة) عن طريق الاختيار العشوائي حسب الفئات العمرية، باستخدام القرعة بواقع (7) لاعبات متقدمات و (7) لاعبات شابات، و (6) لاعبات للمجموعة الضابطة.

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

ان تطبيق برنامج التدريب الذاتي على لاعبات كرة الطائرة لم يؤدي إلى حدوث تغيرات كبيرة في المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة لمجموعتي البحث التجريبيتين (الشابات، والمتقدمات)، عدا متغير (ضغط الدم الانقباضي) الذي اظهر تحسناً ملحوظاً عن اللاعبات المتقدمات .

تفوق مجموعة البحث التجريبية (المتقدمات) على المجموعة الضابطة في نتائج القياس البعدي في متغير (مهارة الضرب الساحق).

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث واهميته:

لقد اصبح علم النفس الرياضي في وقتنا المعاصر ذو طبيعة علمية خالصة يعتمد على اجراء الدراسات والبحوث التطبيقية والميدانية واستغلال التداخل والترابط بين العلوم المختلفة كما يعتمد على استخدام المزيد من النظريات والمفاهيم التي تهدف في النهاية الى تطوير المستويات وتحقيق الانجازات في مختلفة الفعاليات والألعاب الرياضية ، ويعد علم النفس الفسيولوجي من العلوم التي اولت الاهتمام بمجال التربية الرياضية بصورة عامة الى جانب الاهتمام ومتابعة السلوك الرياضي وفهمه وتفسيره بصورة خاصة وفي الميادين التطبيقية والتي يتم من خلالها السعي للارتقاء بالمستويات الرياضية وتحقيق افضل الانجازات .

كما ويعد الاسترخاء من المهارات العقلية والتي تلعب دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية والتي تساعد اللاعب في التحكم وتوجيه استثارته خلال التدريب والمنافسة اذ يلاحظ بان الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق افضل مستويات ادائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة والذي يعمل على تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من ان يحدث التقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارات الحركية فقط (الرشيدي، 1999، 3).

وعلى الرغم من التدريب الذاتي بوصفه احد انواع الاسترخاء، والتي بمجملها تهدف الى تقليل الاجهاد والقلق الا انه لم يتم اجراء سوى القليل من البحوث لإظهار القيمة المقارنة لطريقة التدريب الذاتي في انتاج الاسترخاء لدى اللاعبين .

لذا تعد الدراسة الحالة محاولة علمية تساعد في اعطاء رؤية واضحة عن تأثير التدريب الذاتي في المتغيرات الوظيفية والمهارات الحركية بوصفها مهارات تعين العاملين في مجال تدريب الكرة الطائرة بحيث يمكن توظيفها مستقبلا لتعزيز مدى الاستفادة منها ببرامج الاعداد العقلي والنفسي للاعبات بصورة جيدة وفاعلة بحيث تسهم في مستوى انجازاتهم في المنافسات الرسمية التي يخوضوها مستقبلا .

1-2 مشكلة البحث :

يسعى العاملين في مجال علم النفس الرياضي الى محاولة حل جميع المشاكل النفسية لدى اللاعبين سواء في مواقف التدريب ام المنافسة من خلال التعليم والتدريب على استخدام انواع متعددة من الاستراتيجيات المعرفية والانفعالية والسلوكية من اجل تحسين خبرتهم وادائهم ، ومن هذا المنطلق فان تنمية الجوانب النفسية للاعبين يعد بمثابة العامل الرئيس الذي يساعد في اختيار نوع المواجهة من اجل التعامل مع المشاكل التي تنتج عن تفاعل ما بين اللاعب والبيئة التنافسية الرياضية .

ويعد برنامج التدريب الذاتي بوصفه احد انواع الاسترخاء والذي يساعد اللاعب على تحقيق افضل النتائج ، وذلك لكونه يرتبط بالمكونات الجسمية والبدنية والوظيفية كما انه يسهم في التقليل من درجة الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبات وخصوصا لاعبات الكرة الطائرة التي تتميز بدرجة مرتفعة نسبيا من الاستثارة ومن خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث في مجال علم النفس الرياضي لم يلاحظ الباحثان أي دراسة تناولت الجانب التطبيقي لهذا الموضوع وعلاقته بالمتغيرات الوظيفية ومتغيرات الأداء المهاري بوصفها مؤشرا على مدى تأثير التدريب الذاتي لدى لاعبات الكرة الطائرة . ويمكن تلخيص مشكلة البحث بالإجابة عن التساؤلات الآتية :

1. ما مدى فاعلية التدريب الذاتي في تحسين الأداء المهاري للاعبات كرة الطائرة ؟
2. ما مدى فاعلية التدريب الذاتي في التحكم بالمؤشرات الفسيولوجية للاستثارة الانفعالية، لدى لاعبات كرة الطائرة؟

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى محاولة التعرف على ما يأتي :

1-3-1 بناء برنامج تدريبي باستخدام اسلوب التدريب الذاتي للاعبات كرة الطائرة .

1-3-2 الكشف عن أثر برنامج التدريب الذاتي في عدد من المتغيرات الوظيفية لمجموعات البحث الثلاث (المتقدمات، والشابات، والضابطة) لدى لاعبات كرة الطائرة

1-3-3 الكشف عن أثر برنامج التدريب الذاتي في عدد من المهارات الحركية بكرة الطائرة لمجموعات البحث الثلاث (المتقدمات، والشابات، والضابطة) لدى لاعبات كرة الطائرة

1-3-4 الكشف عن الفروق بين مجموعات البحث الثلاث (المتقدمات، والشابات . والضابطة) للاعبات كرة الطائرة في عدد المتغيرات الوظيفية بعد تطبيق برنامج التدريب الذاتي.

1-3-5 الكشف عن الفروق بين مجموعات البحث الثلاث (المتقدمات، والشابات . والضابطة) للاعبات كرة الطائرة في عدد المهارات الحركية للكرة الطائرة بعد تطبيق برنامج التدريب الذاتي.

1-4 فرضيات البحث :

1-4-1 توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث (المتقدمات، والشابات، والضابطة) في عدد من المتغيرات الوظيفية عند تطبيق برنامج التدريب الذاتي على لاعبات كرة الطائرة.

1-4-2 توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث (المتقدمات، والشابات، والضابطة) في عدد من المهارات الحركية بكرة الطائرة عند تطبيق برنامج التدريب الذاتي على لاعبات كرة الطائرة.

1-4-3 توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث الثلاث (المتقدمات، والشابات . والضابطة) للاعبات كرة الطائرة في بعض المتغيرات الوظيفية بعد تطبيق برنامج التدريب الذاتي.

1-4-4 توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث الثلاث (المتقدمات، والشابات . والضابطة) للاعبات كرة الطائرة في بعض المهارات الحركية للكرة الطائرة بعد تطبيق برنامج التدريب الذاتي.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبات كرة الطائرة المتقدمات والشباب لنادي قره قوش الرياضي.

1-5-2 المجال المكاني : نادي قره قوش الرياضي .

1-5-3 المجال الزماني : اجريت تجربة البحث ابتداءً من 2020/12/15 ولغاية 2021./5/2

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث الحالي.

2-2 التصميم التجريبي :

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي المحكم الضبط (فاندالين، 1984، 384-398).

2-3 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبات نادي قرقوش الرياضي بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2019-2020 لفئتي الشباب والمتقدمين والبالغ عددهم (24) لاعبة، أما عينة البحث فتكونت من (9) لاعبات متقدمات و (15) لاعبة من فئة الشباب يمثلنَّ نسبة (100%) من مجتمع البحث، وتم تقسيم العينة إلى ثلاث مجاميع (تجريبيتين وضابطة) عن طريق الاختيار العشوائي حسب الفئات العمرية، باستخدام القرعة بواقع (7) لاعبات متقدمات و (7) لاعبات شابات، و (6) لاعبات للمجموعة الضابطة، بعد أن استبعد الباحثان(4) لاعبات لغرض اجراء التجارب الاستطلاعية عليهنَّ .وقد راع الباحثان عند اختيارهما لعينة البحث، ان هذه العينة لم يطبق عليها أي برنامج نفسي أو ارشادي خلال الموسم الرياضي كله .

الجدول (1)

يبين بعض المعلومات عن أفراد عينة البحث.

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	24	%100
عينة البحث	20	%60.60
عينة التجربة الاستطلاعية	4	%24.24

2-4 متغيرات البحث وكيفية ضبطها :

تتميز البحوث التجريبية بوجود المتغيرات المستقلة والتابعة، وكذلك المتغيرات الخارجية فلابد من ضبط هذه المتغيرات والعوامل، وإتاحة المجال للمتغيرات المستقلة وحدها للتأثير في المتغيرات التابعة، وفيما يأتي توضيح لهذه المتغيرات:

2-5 الاجهزة والادوات المستخدمة :

تم استخدام الاجهزة والادوات المدرجة ادناه :

1. جهاز قياس الطول والوزن نوع (Medical Scale Detector)، أمريكي المنشأ .
3. جهاز (Spiro lab III) لقياس المتغيرات التنفسية، ايطالي المنشأ.
6. متحسس للنبض نوع (Pals-Oximeter)، الماني المنشأ.
7. ساعة إيقاف الكترونية يدوية تقيس لأقرب (100/1) ثانية يابانية الصنع عدد (2) .
8. محرار رقمي لقياس درجة حرارة المحيط والرطوبة النسبية للمحيط نوع (Delta trak) صيني المنشأ .
9. جهاز قياس الضغط رقمي ..

10. سماعة طبية .

11. كرات طائرة .

12. شريط قياس

2-6 وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحثان الاختبارات والقياسات كوسائل لجمع البيانات التي شملت ما يأتي :

2-6-1 القياسات الجسمية:

2-6-1-1 طول الجسم (سم) وكتلته (كغم):

تم قياس أطوال أفراد عينة البحث باستخدام جهاز (قياس الطول والوزن) نوع (Medical Scale Detector)، اذ تقف المختبرة على قاعدة الجهاز حافية القدمين، ويقوم الشخص القائم بعملية القياس بأنزال مسطرة معدنية صغيرة على رأس المختبرة من القائم المعدني والرقم الذي يقف عنده المؤشر يمثل طول المختبر بالسنتيمتر. وتتم القراءة بعد ان يثبت العداد الالكتروني على رقم يمثل كتلة المختبر بالكيلوغرام لأقرب(100) غم.

2-6-1-2 حساب مؤشر كتلة الجسم : (Body mass Index)(BMI)

تم حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال المعادلة الآتية :

مؤشر كتلة الجسم = (الوزن) كغم ÷ (الطول) م (Katch et al., 2011,554)

2-6-2 قياس المتغيرات الوظيفية:

2-6-2-1 قياس المتغيرات التنفسية:

تتم عملية قياس الوظائف الرئوية بواسطة جهاز السبيروميتر نوع (Spiro lab III). يتم ادخال البيانات العامة للمختبرة في هذا الجهاز قبل بدأ العمل والتي تشمل: (الجنس، والعمر (يوم، شهر، سنة))، والطول بالسنتيمتر، والكتلة بالكيلوغرام). وتم اخذ القياسات الآتية:

- عدد مرات التنفس (Respiratory rate) (RR) (مرة/دقيقة)
- حجم النفس (Tidal Volume) (TV) (لتر)
- التهوية الرئوية (Minute Ventilation) (VE) (لتر/دقيقة)

2-6-2-2 قياس معدل ضربات القلب (Heart Rate (PR :

تم قياس معدل نبضات القلب بواسطة جهاز (Pals-Oximeter) حيث يتم وضع اصبع سبابة المختبرة في حاصرة خاصة بالجهاز فيظهر معدل ضربات القلب (PR) على شاشة الجهاز بصورة مباشرة .

2-6-2-3 قياس ضغط الدم (Blood Pressure(BP :

يقاس ضغط الدم من الشريان العضدي (Artery Brachial) باستخدام جهاز قياس ضغط الدم (Sphygmomanometer) وسماعة طبية (رضوان، 1998، 77-78)

2-6-3 الاختبارات المهارية الاساسية بالكرة الطائرة :

من اجل تحديد أهم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة التي ستعتمد عليها الباحثان تم الاطلاع على الأدبيات الخاصة بالكرة الطائرة والدراسات السابقة، ومنها (حياري وآخرون، 1987)، و(حسانين، 1988)، و(الخطيب، 2000)، و(زغلول والسيد، 2001)، و(الكاتب، 2002)، و(صخي ورزوقي، 2011) . تم تحديد المهارات الآتية والتي تخدم أهداف البحث :

1-مهارة الإرسال المتموج الأمامي .

2-مهارة التمرير من أمام الرأس إلى الأمام .

3-مهارة الضرب الساحق .

وفي ضوء ما تقدم تم الاعتماد على دراسة (آل زغير، 2019) في اختيار الاختبارات المهارية والتي تقيس المهارات قيد الدراسة، وقد تم اجراء مقابلة شخصية مع عدد من الخبراء[**1**] في مجال لعبة الكرة الطائرة لغرض معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث وقد اجمعوا على ملائمة هذه الاختبارات وطبيعة العينة .

وقد شملت اختبارات المهارات قيد الدراسة ما يأتي :

1. اختبار مهارة الإرسال (الإرسال المواجه من الأعلى التنسي)، (اختبار الإرسال في موقف مشابه للمباراة) (بولص ، 2004 ، 119-120).
2. اختبار مهارة التمرير (التمرير من امام الرأس إلى الأمام)، (اختبار تكرار التمرير على الحائط خلال (30) ثانية) (الشوك، 1996، 117) .
3. اختبار مهارة الضرب الساحق (الضرب الساحق المواجه)، و(اختبار دقة الضرب الساحق الخطي) (الطرفي،2014، 33).

2-8 برنامج التدريب الذاتي :

يهدف برنامج التدريب الذاتي الذي اعده الباحثان إلى تنظيم مستوى الاستثارة الانفعالية وتحسين القدرة على الاسترخاء وعدد من المتغيرات الوظيفية والمهارية لدى لاعبات كرة الطائرة، تم تصميم المنهاج من خلال الرجوع للأدبيات والمراجع العلمية ذات العلاقة، وقد تم عرض المنهاج على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص في ذات علم النفس الرياضي، والعلوم النفسية والتربوية، ملحق (1) ملحق(3) حتى وصل إلى وضعه النهائي المستخدم في الدراسة...

(**1**) أ.م.د. خالد عبد المجيد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل / التعلم الحركي .
م.د. عمار مؤيد عبد الله/كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل / التدريب الرياضي .
م.م. سعد بهنام بردى /مديرية تربية الحمدانية / التدريب الرياضي .

2-8-1 محتوى برنامج التدريب الذاتي :

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

1. يعتمد برنامج التدريب الذاتي على التسلسل الهرمي لستة أبعاد فسيولوجية نفسية : ((1) الثقل في الأطراف، (2) الدفء في الأطراف، (3) تنظيم النشاط القلبي، (4) تنظيم التنفس، (5) دفء البطن، (6) وبرودة الجبهة) .

2. تستمر جلسات التدريب لمدة (24) جلسة، وبواقع (4) جلسات في الاسبوع الواحد. مدة جلسة التدريب الفعلية تدرجت من (30) دقيقة في بداية المنهاج ووصلت إلى (20) دقيقة في نهايته حسب تدرج المنهاج التدريبي (الملحق 3).

3. تم التعليم على أداء جلسات التدريب الذاتي من قبل الباحثان .. لمدة (4جلسات) وحسبت خارج جلسات البرنامج مع توزيع ورقة تعليمات الأداء للبرنامج مع خطواته للاطلاع عليها، ومن ثم تم تطبيق الجلسات التدريبية بالاعتماد على ملف صوتي قام الباحثان باعداده ليسهل على اللاعبات التدريب عليها ذاتياً، وهدفت هذه الجلسات إلى ما يأتي:

- التأكيد على الحضور في الجلسات التعليمية.
- التاكيد على ان تكون المسافة بين اللاعبات لا تقل (1) متر واحد بين كل لاعبة وأخرى.

(سليمان، 2001، 102)

- التأكيد على ملء نموذج استمارة متابعة التدريب الذاتي (الملحق 4) لكل جلسة، واعطاء درجة الاسترخاء المناسبة لكل عضو من اعضاء الجسم المذكورة في الاستمارة.
- عند التدريب تم توجيه اللاعبات انه في حالة عدم شعور اللاعبة بما تسمعه من جمل ايحائية تستمر بتكرار الجملة على نفسها، وقد يأخذ ذلك منها بعض الوقت في البداية للوصول إلى حالات الثقل والدفء والهدوء والبرودة في الجسم.

4. بعد اتمام الجلسات التعلمية تم تطبيق البرنامج من قبل اللاعبات ذاتياً لمدة (24) جلسة تدريبية وتم مراعات ما يأتي :

- تم توجيه اللاعبات على الجلوس في مكان هادئ بحيث لا تشعر بالانزعاج أو هناك اي اصوات تؤثر في سير الجلسة التدريبية، حيث يجب الاستلقاء في وضع مريح ويستحسن ان لا تلامس الاطراف اي جزء من الجسم.

- اخذ النبض قبل أداء الجلسة التدريبية ..
- تنفيذ الجلسات التدريبية على وفق الملف الصوتي المصاحب للموسيقى المعد من قبل الباحثان (في الاسابيع الأولى كان هناك توجيه للاعبات حول الاجزاء التي يتم البدء بتنفيذها في الاسابيع الاخيرة تم الاكتفاء بملف موسيقى وترك اللاعبات يتخيلين ويعيطن تعليمات التمارين المراد تنفيذها لأنفسهن)..
- اخذ النبض بعد أداء الجلسة التدريبية ..
- بعد الانتهاء من الجلسة التدريبية .. ملء نموذج استمارة متابعة التدريب الذاتي. والتي قام الباحثان بترتيبها على شكل Google form.

2-9 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثان بعمل تجربة استطلاعية لتهيئة الأدوات والأجهزة، وكان الهدف منها .

1. التعرف على طبيعة الاجهزة المستخدمة في البحث ومدى صلاحيتها .
2. تعريف فريق العمل المساعد على الدور الذي سيقمون به في اثناء أداء التجربة الرئيسة .
3. تدريب العينة على آلية القياس .. خاصة بجهاز السبايرومتير .

2-10 التجربة الرئيسة :

2-10-1 القياسات القبلية:

تم اجراء القياسات القبلية على يومين ...

- في اليوم الأول قام الباحثان مع فريق العمل المساعد (الملحق 4) بإجراء القياسات القبلية في المتغيرات الوظيفية والمهارية قيد الدراسة في يوم الثلاثاء الموافق (2021/3/9)، وقد تم استخدام هذه القياسات لغرض حساب تكافىء مجموعات البحث ايضاً، وتم تفريغ البيانات باستمارة معدة لهذا الغرض.

2-10-2 تطبيق برنامج التدريب الذاتي :

تم تطبيق برنامج التدريب الذاتي على أفراد مجموعتي البحث والذي شمل على مرحلتين خلال المدة من 2021/3/11 ولغاية 2021/4/29 بواقع أربع وحدات تدريبية في الاسبوع، وقد شمل تطبيق المنهاج التدريبي على ما يأتي :

- اربع وحدات تدريبية مصحوبة باربع تمارين بيتية.
- (24) وحدة تدريبية لبرنامج التدريب الذاتي .

2-10-3 القياسات البعدية :

تم اجراء القياسات البعدية بالشروط والاجراءات نفسها التي تمت فيها القياسات القبلية وذلك خلال المدة (1-2021/5/2) .

2-11 المعالجة الإحصائية للبيانات :

وللتحقق من صحة الفروض، تم معالجة النتائج إحصائياً بوساطة الحزمة الإحصائية (IBM-SPSS 19) وبرنامج الـ (Excel) حيث تم استخدام المعادلات الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الإلتواء
- معامل الاختلاف
- اختبار (t) للعينات المرتبطة
- اختبار (t) للعينات غير المرتبطة
- اختبار تحليل التباين الأحادي (f)
- اقل فرق معنوي LSD.

3-1 عرض النتائج :

3-1-1-1 عرض نتائج أثر برنامج التدريب الذاتي في عدد من المتغيرات الوظيفية لمجموعات البحث الثلاث (المتقدمات، والشابات، والضابطة) لدى لاعبات كرة الطائرة:

الجدول (4)

يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعدد المتغيرات الوظيفية لدى مجموعات البحث

المجموعة	لمتغير	القياس	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة t	العنوية
المتقدمات	النبض نبضة/دقيقة	قبلي	70.286	6.800	0.460	0.662
		بعدي	68.429	6.973		
	ضغط الدم الانقباضي (ملم.زئبق)	قبلي	10.929	1.239	2.705	*0.035
		بعدي	10.214	0.994		
	ضغط الدم الانبساطي (ملم.زئبق)	قبلي	6.500	1.000	0.934	0.386
		بعدي	6.214	0.699		
	حجم النفس (مللتر)	قبلي	0.501	0.138	1.492-	0.186
		بعدي	0.587	0.243		
	التهوية الرئوية (لتر)	قبلي	7.556	2.233	0.519-	0.622
		بعدي	7.830	2.975		
	عدد مرات التنفس (نفس/دقيقة)	قبلي	14.279	3.178	0.384	0.714
		بعدي	14.033	4.039		
الشابات	النبض نبضة/دقيقة	قبلي	74.714	3.946	0.642	0.545
		بعدي	72.714	8.361		
	ضغط الدم الانقباضي (ملم.زئبق)	قبلي	10.143	0.627	0.626	0.555
		بعدي	9.929	0.886		
	ضغط الدم الانبساطي (ملم.زئبق)	قبلي	6.143	0.627	1.758	0.129
		بعدي	5.214	1.035		
	حجم النفس (مللتر)	قبلي	0.466	0.116	0.327-	0.754
		بعدي	0.480	0.078		
	التهوية الرئوية (لتر)	قبلي	6.863	1.639	0.477	0.650
		بعدي	6.620	1.362		
	عدد مرات التنفس	قبلي	14.984	2.395	1.948	0.099

		2.700	13.956	بعدي	(نفس/دقيقة)	
0.393	0.934-	2.229	68.833	قبلي	النبض نبضة/دقيقة	الضابطة
		3.899	70.000	بعدي		
0.216	1.415	0.408	10.667	قبلي	ضغط الدم الانقباضي (ملم.زئبق)	
		0.643	10.217	بعدي		
0.296	1.168-	0.258	5.833	قبلي	ضغط الدم الانبساطي (ملم.زئبق)	
		0.492	6.083	بعدي		
0.886	0.151	0.036	0.393	قبلي	حجم النفس (مللتر)	
		0.065	0.390	بعدي		
0.110	1.941	0.761	5.730	قبلي	التهوية الرئوية (لتر)	
		0.671	5.628	بعدي		
0.161	1.642-	0.804	11.692	قبلي	عدد مرات التنفس (نفس/دقيقة)	
		1.119	12.540	بعدي		

يتبين من الجدول (4) ما يأتي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبات كرة الطائرة المتقدمات لمتغير (ضغط الدم الانقباضي)، إذ كانت القيم المعنوية لـ (t) (0,035)، وهي أقل من مستوى احتمالية (0,05).
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبات كرة الطائرة (المتقدمات، والشابات، والضابطة) لبقية المتغيرات الوظيفية، إذ كانت القيم المعنوية لـ (t) أعلى من مستوى احتمالية (0,05).

3-1-1-3 عرض نتائج أثر برنامج التدريب الذاتي في عدد من المهارات الحركية بالكرة الطائرة لمجموعات البحث الثلاث (المتقدمات، والشابات، والضابطة) لدى لاعبات كرة الطائرة:

الجدول (5)

يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعدد من المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى مجموعات البحث الثلاث (المتقدمات، والشابات، والضابطة)

المجموعة	لمتغير	القياس	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة t	العنوية
المتقدمات	الضرب الساحق (درجة)	قبلي	2.286	0.576	0.839-	0.434
		بعدي	2.571	0.439		
	التمرير (عدد)	قبلي	27.429	3.457	2.596-	*0.041
		بعدي	30.286	1.380		
	الإرسال (درجة)	قبلي	2.614	0.524	1.545-	0.173
		بعدي	2.857	0.416		
الشابات	الضرب الساحق (درجة)	قبلي	2.114	0.527	0.452-	0.667
		بعدي	2.200	0.231		
	التمرير (عدد)	قبلي	25.286	2.563	4.205-	*0.006
		بعدي	29.286	1.254		
	الإرسال (درجة)	قبلي	2.414	0.579	1.154-	0.292
		بعدي	2.629	0.386		
الضابطة	الضرب الساحق (درجة)	قبلي	1.833	0.294	1.557-	0.180
		بعدي	1.950	0.321		
	التمرير (عدد)	قبلي	24.333	1.862	1.000-	0.363
		بعدي	24.667	2.160		
	الإرسال (درجة)	قبلي	2.167	0.250	1.464-	0.203
		بعدي	2.217	0.172		

*** معنوية عند مستوى احتمالية ≤ 0.05**

يتبين من الجدول (5) ما يأتي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبات كرة الطائرة (المتقدمات والشابات) في متغير (التمرير)، إذ كانت القيم المعنوية لـ (t) اقل من مستوى احتمالية (0,05).
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبات كرة الطائرة (المتقدمات، والشابات) لمتغيري (الضرب الساحق،والارسال)، إذ كانت القيم المعنوية لـ (t) أعلى من مستوى احتمالية (0,05).
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبات كرة الطائرة (المجموعة الضابطة) لمتغيرات (الضرب الساحق، والتمرير، والارسال)، إذ كانت القيم المعنوية لـ (t) أعلى من مستوى احتمالية (0,05).

3-2 مناقشة النتائج :

3-2-1 مناقشة نتائج أثر برنامج التدريب الذاتي في عدد من المتغيرات الوظيفية لدى لاعبات كرة الطائرة:

على الرغم من اعتماد التدريب الذاتي على التقنيات التنفسية والسيطرة على المتغيرات الوظيفية مثل النبض وضغطي الدم الانقباضي والانبساطي في اثناء جلساته المختلفة، إذ يشير (راتب، 1997) إلى أن "التدريب الذاتي صورة مختصرة لتدريب الاسترخاء التدريجي وهو اسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعلمه ويعتمد هذا الاسلوب على تعرف الرياضي على مواضع التوتر للمجموعة العضلية بالجسم، ثم استخدام التنفس البطيئ الهادئ السهل واثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميقين" (راتب، 1997، 281)،

إلا اننا نلحظ من خلال الجداول انه ليس هناك فرقا معنويا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث (المتقدمات والشابات والضابطة)، كما تبين من الجداول عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبين والضابطة في القياسات البعدية.

فبالنسبة للمتغيرات التنفسية فان هذه النتيجة تتفق مع دراسة (Ortigosa, et al., 2015) الذي قام باجراء دراسة لتحليل تأثير الممارسة المنتظمة للتدريب الذاتي في بعض المتغيرات التنفسية، وتم اعطاء العينة برنامج للتدريب الذاتي لمدة (6) أسابيع ولاحظ ان المتغيرات التنفسية التي تم تناولها في الدراسة لم تتأثر (Ortigosa, et al., 2015, 71) .

وهي تختلف مع دراسة (Kumar, 2009) الذي كان الغرض من دراسته هو معرفة التأثير المقارن لتمارين اليوغا، والجمع بين تمارين اليوغا مع التدريب الذاتي في السعة الحيوية، وبعض المتغيرات التنفسية للرجال

في منتصف العمر، واجرى الدراسة لمدة أربعة وعشرين أسبوعًا، وجد أن التمرين المختلط بين اليوغا والتدريب الذاتي ادى إلى وجود فرقا معنويا في السعة الحيوية لهذه المجموعة (Kumar, 2009, 25).

والحال نفسه بالنسبة لدراسة (Shenbagavalli & Divya, 2010) التي اشتركت مع الدراسة السابقة في الهدف، اذ تم تقسيم عينة من الشباب إلى ثلاث مجاميع المجموعة الأولى تدربت على برنامج يوغا محدد والمجموعة الثانية جمعت بين تمارين اليوغا وبرنامج التدريب الذاتي، ومن المتغيرات فسيولوجية التي تناولها بالبحث هي معدل النبض، والسعة الحيوية، وبعض المتغيرات النفسية. وكانت فترة البرنامج التجريبي (12) أسبوعًا، وقد توصل الباحثون إلى ان الجمع بين تمارين اليوغا والتدريب الذاتي فعالة بشكل كبير في تعزيز التغييرات المرغوبة في المتغيرات الوظيفية المدروسة.

أما بالنسبة لمتغير عدد ضربات القلب وضغط الدم الانقباضي والانبساطي .. نلحظ ان الدراسة الحالية لم تظهر فروقا معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لعينتي البحث .. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (Narisada, et al., 2017)، الذي قام باعطاء منهاج للتدريب الذاتي لمدة ثلاث أشهر، وقام باجراء التجربة على الاطفال البدناء .. ولاحظ عدم وجود فرق معنوي بين القياسين القبلي والبعدي في متغير النبض ومتغير ضغط الدم الانقباضي والانبساطي (Narisada, et al., 2017,2)..

وبالنسبة لضغط الدم الانقباضي والانبساطي لوحظ اختلاف مع النتيجة التي توصلت اليها دراسة (Watanabe, et al., 1996) ودراسة (Serguei, et al., 2001) اللذين لاحظوا ان هناك انخفاض في ضغط الدم نتيجة استخدام التدريب الذاتي .. وهذا يتفق مع ما اشار اليه (Hermann , 2002) "يمكن لمجموعة متنوعة من التدخلات العلاجية النفسية، مثل تقنيات الاسترخاء (التدريب الذاتي أو الاسترخاء العضلي التدريجي)، والعلاج السلوكي أو تقنيات التغذية الراجعة البيولوجية، أن تخفض ضغط الدم المرتفع بمعدل (10) ملم زئبقي (انقباضي) و (5) ملم زئبقي (انبساطي)" (Hermann , 2002, 38).

ويعزا سبب الانخفاض المعنوي في دراستي (Watanabe, et al., 1996) ودراسة (Serguei, et al., 2001) انهما كانتا على اشخاص مصابين بارتفع ضغط الدم .. مما ادى إلى ان التدريب الذاتي خفض ضغط الدم إلى نسبة معنوية، وبخلاف الدراسة الحالية حيث ان العينة هي عينة سليمة وذات مستوى عالي من التدريب وان ضغط الدم في القياسين القبلي والبعدي هو في المستوى الطبيعي له ..

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها استنتج الباحثان ما يأتي:

3. ان تطبيق برنامج التدريب الذاتي على لاعبات كرة الطائرة لم يؤدي إلى حدوث تغيرات كبيرة في المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة لمجموعتي البحث التجريبيتين (الشابات، والمتقدمات)، عدا متغير (ضغط الدم الانقباضي) الذي اظهر تحسناً ملحوظاً عن اللاعبات المتقدمات .

4. ان تطبيق برنامج التدريب الذاتي على لاعبات كرة الطائرة لم يؤدي إلى حدوث تغيرات كبيرة في المتغيرات المهارات الاساسية قيد الدراسة لمجموعتي البحث التجريبيتين (الشابات والمتقدمات)، عدا متغير (التمرير) الذي اظهر تحسناً ملحوظاً لدى اللاعبات الشابات والمتقدمات على حد سواء .

5. لم ترتقِ الفروق إلى مستوى المعنوية بين مجموعات البحث الثلاث في القياسات البعدية للمتغيرات الوظيفية .

6. تفوق مجموعة البحث التجريبية (المتقدمات) على المجموعة الضابطة في نتائج القياس البعدي في متغير (مهارة الضرب الساحق).

7. تفوقت مجموعتي البحث التجريبية (الشابات والمتقدمات) على المجموعة الضابطة في نتائج القياس البعدي في متغير مهارة التمرير، في حين لم ترتقِ الفروق إلى مستوى المعنوية بين مجموعتي البحث التجريبية (الشابات والمتقدمات)

8. تفوقت مجموعتي البحث التجريبية (الشابات والمتقدمات) على المجموعة الضابطة في نتائج القياس البعدي في متغير مهارة الارسال، في حين لم ترتقِ الفروق إلى مستوى المعنوية بين مجموعتي البحث التجريبية (الشابات والمتقدمات)

2-4 التوصيات:

من خلال ما توصل إليه الباحثان من استنتاجات يوصيان بما يأتي :

1. ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة باستخدام فترات ومدة تمرين اطول لغرض الوقوف على انسب الاوقات التي تؤثر في المتغيرات المهارية والوظيفية .

2. ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة على مهارات نفسية أخرى مثل (تركيز الانتباه) وعلى بقية الفعاليات الرياضية المختلفة .

3. إجراء اختبارات دورية لتقييم الانفعالات النفسية السلبية التي تعاني منها لاعبات كرة الطائرة.

4. ضرورة وجود المعد النفسي ضمن الكادر التدريبي لنادي قره قوش الرياضي .

المصـــادر العربية والأجنبية

- آل زغير، قتيبة غانم محمود (2019) : اثر جهد لا هوائي في عدد من المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية للاعبي منتخب تربية محافظة نينوى بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير مشنورة، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، العراق .

- أمحمدي, أحمد (2014) : علاقة المهارات النفسية والعقلية بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد أواسط دراسة ميدانية وصفية على لاعبي كرة اليد لولاية الجلفة، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- بولص، حنونا عدنان هادي (2004) :علاق تبعض القدرات العقلية بفن الاداء المهاري ومستوى الانجاز في بعض المهارات الاساسيه بالكرة الطائرة لدى اندية الدرجة الاولى ,رسالة ماجستير,، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل .
- التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد عبد (1999): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة و النشر، الموصل، العراق.
- الجبوري، محمود طلب(2017) : اثر برنامج للتدريب العقلي على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات االساسية للاعبي كرة القدم، اطروحة دكتوراه، معهد البحوث، القاهرة.
- حسانين، محمد صبحي وعبدالمنعم، حمدي (1988): " الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس "، ط1، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، القاهرة.
- حميدي، محمد حسين، و السعداوي، محسن علي، و عبد الكريم، صريح (2006) : تأثير تمرينات الاسترخاء (الذاتي – التخيلي) في الاستثارة الانفعالية وبعض المتغيرات الكينماتيكية من البدء إلى اجتياز الحاجز الأول في عدو 110 م حواجز، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد (5)، العدد (2) .
- الحياري, حسن وآخرون (1987): فنون الكرة الطائرة، دار الامل للنشر، اربد، الاردن
- الخطيب، خالد عبد المجيد عبدالحميد (2000): اثر استخدام ملعب الكرة الطائرة المصغر بجرعات مختلفة في تعلم بعض المهارات الاساسية وتطوير القدرات البدنية ةالحركية الخاصة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، بغداد، العراق.
- راتب، أسامة كامل(2007): علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- Al-Zughair, Qutaiba Ghanem Mahmoud (2019): The effect of anaerobic effort on a number of functional variables and basic skills for the players of the Nineveh Governorate volleyball team, an unpublished master's thesis, College of Basic Education, University of Mosul, Iraq .
- Amhamady, Ahmed (2014): The relationship of psychological and mental skills to the skill performance of handball players in the middle of a descriptive field study

on handball players in the state of Djelfa, Master's thesis, University of Algiers, Department of Physical Education and Sports Sciences .

- Boulos, Hanuna Adnan Hadi (2004): The relationship of some mental abilities to the art of skill performance and the level of achievement in some basic volleyball skills for first-class clubs, Master's thesis, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Mosul .
- Al-Tikriti, Wadih Yassin and Al-Obaidi, Hassan Muhammad Abd (1999): Statistical Applications and Computer Uses in Physical Education Research, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, Mosul, Iraq ,
- Al-Jubouri, Mahmoud Talab (2017): The effect of a mental training program on developing some physical traits and basic skills for soccer players, PhD thesis, Research Institute, Cairo .
- Hassanein, Mohamed Sobhi and Abdel Moneim, Hamdi (1988): "The Scientific Foundations of Volleyball and Measurement Methods", 1st Edition, Central Agency for University and School Books and Teaching Aids, Cairo .
- Hamidi, Muhammad Hussain, and Al-Saadawi, Mohsen Ali, and Abdul-Karim, Sareeh (2006): The effect of relaxation exercises (self-imaginary) on emotional arousal and some kinematic variables from starting to passing the first barrier in a meter hurdle, Journal of Science Physical Education, College of Physical Education, University of Babylon, Volume (5), Number (2) .
- Al-Hiyari, Hassan and others (1987): Volleyball Arts, Dar Al-Amal Publishing, Irbid, Jordan .
- Al-Khatib, Khaled Abdel-Majeed Abdel-Hamid (2000): The effect of using the mini volleyball court in different doses in learning some basic skills and developing special physical and motor abilities, PhD thesis, College of Physical Education, Baghdad, Iraq .
- Rateb, Osama Kamel (2007): Psychology of Sports, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, Egypt .