

تأثير استخدام بعض الأعشاب الطبية للتهديئة النفسية في بعض المتغيرات  
الفسلجية لاعبات الريشة الطائرة

م.د. عبير داخل السلمي  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
جامعة بغداد

ملخص البحث العربي:

لوضع أسس جديدة لتقليل من ظاهرة التوتر النفسي، استخدمت الباحثة احد أساليب الاسترخاء وهو استخدام الأعشاب الطبية المهدئة الذي أكد عليها بعض المختصين والباحثين لما لها من تأثير مباشر على بعض وظائف الأعضاء الجسم كما لها تأثير ملموسا على اللاعب من الناحية العقلية والبدنية.

وجاءت أهمية البحث في أن استخدام الأعشاب الطبية المهدئة وبشكل خاص (الفراسيون الأسود ، لسان الحمل السناني الكبير ، الترنجات ) ضمن برنامج للتهديئة النفسية للاعبات الريشة الطائرة للتخلص من حالة التوتر التي تنتاب الرياضية قبل المنافسة الرياضية من خلال استخدام برنامج للتهديئة النفسية مع مجموعة من الأعشاب وكلاهما من الوسائل ذات التأثير المهدئ للجهاز العصبي .

تكمن مشكلة البحث : في المجال الرياضي تعتبر الانفعالية المتمثلة بالقلق والخوف والصدمة النفسية والنجاح والفشل والشجاعة والجرأة والفنور والحزن والغضب والفرح والسرور والحماس وغيرها من الأهمية بمكان لأنها تؤثر على مكونات شخصية اللاعب وعلى قدراته في التفاعل والتكيف مع البيئة، لذا ارتأت الباحثة الى دراسة تأثير استخدام برنامج التهديئة النفسية باستخدام بعض الأعشاب الطبية المهدئة على بعض المتغيرات الفسلجية للاعبات الريشة الطائرة هدفت الدراسة:

أعداد وتطبيق برنامج للتهديئة النفسية مع استخدام بعض الأعشاب على لاعبات الريشة الطائرة .  
التعرف على تأثير برنامج التهديئة النفسية مع استخدام الأعشاب المطبق على بعض المتغيرات الفسلجية لدى لاعبات الريشة الطائرة .

اجريت الدراسة على لاعبات الريشة الطائرة والبالغ عددهم (12) لاعبة واستخدم المنهج التجريبي باستخدام برنامج التهديئة النفسية باستخدام الأعشاب ، بعد التعرف على أن اللاعبات متأثرين بالحالة التوتر قبل المباراة والبرنامج المعد يحتوي على العديد من تمارين الاسترخاء (تمارين التنفس العميق ، تمارين الاسترخاء البدني ، تمارين التدليك ) مع استخدام الأعشاب المهدئة الطبية بعد التعرف على تأثيراتها الفسيولوجية وهي قيد الدراسة (الفراسيون الأسود، لسان الحمل السناني الكبير، الترنجان) حيث يعطى قذح واحد من الأعشاب قبل البرنامج ب (30) دقيقة .

واستنتجت الباحثة : بعد تطبيق البرنامج ان المجموعة التجريبية المستخدمة البرنامج نفسي غذائي كانت أفضل في المتغيرات الوظيفية.

وتوصي الباحثة : تطبيق البرنامج على فعاليات رياضية اخرى مع استخدام اعشاب طبية اخرى على متغيرات فسلجية اخرى.

### Research Summary

#### **The impact of diet program myself with some medicinal herbs in some physiological variables Empirical research on badminton players**

**Prepared by the Dr. Abeer dakil Hatem**

To develop a new basis to reduce the phenomenon of stress, one researcher used relaxation techniques is the use of medicinal herbs sedative which is emphasized by some specialists and researchers because of its direct impact on some of the functions of the body as members have a significant impact on the player from the mental and physical

Came the importance of research in the use of medicinal herbs sedative and in particular (Lafracin Black, Plantago Sinani great, Alternen) within the program to soothe the psychological players badminton to get rid of the tension felt by sports by athletic competition through the use of a program to ease the psychological with a range of herbs and both means of calming influence of the nervous system.

The problem with search: In the field of sports are emotional of anxiety and fear and trauma, success and failure, courage and boldness and apathy, sadness, anger, fear and joy and happiness and enthusiasm and other important because they affect the components of a personal player and his abilities to interact and adapt to the environment, so it felt a researcher to study the effect of the use of mental pacification program using some soothing medicinal herbs on some physiological variables for badminton players

The purpose of the study:

Numbers and apply a program of psychological calm with the use of some herbs on the players badminton plane.

Identify the psychological impact of the pacification program with the use of herbs is applied to some physiological variables among the badminton players.

The study was conducted on players badminton's (12) player and use the experimental method using a calm mental using herbs, then recognize that the players affected by the situation of tension before the game and program prepared contains many relaxation exercises (deep breathing exercises, relaxation exercises, physical exercises massage) with the use of medicinal herbs sedative after identifying the physiological effects are under study (Black Lafracin, Plantago Sinani big 'altarjan) where given one cup of herbs before the program (30) minutes.

The researcher concluded: After application of the program that the experimental group used the program myself was the best diet in functional variables.

The researcher recommends: apply the program to other sporting events with other medical Herbs used on variables other Vslgih.

## 1-التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الآثار السلبية مثل: تبديد الطاقة البدنية، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة، عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي، كما قد سبب حدوث الإصابة البدنية، وفي الغالب يكون سبباً رئيسياً للعزوف أو الاعتزال المبكر عن الممارسة .

ومن ذلك مثلاً إن احد الرياضيين عندما يشاهد جمهوراً وثيراً يحضر المباراة فإنه يعتبر ذلك فرصة سانحة إن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداءً له. بينما رياضي آخر يكون خائفاً ومرتبكاً من الخطأ أو التقصير في الأداء أمام هذه الجمهور الوفير. أن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير إلى المباراة، ولكن بينما احد الرياضيين يدرك ذلك بشكل ايجابي فان الرياضي الأخر يدركه على نحو سلبي والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استثارة، وهو البعد المرتبط بشدة السلوك .

لوضع أسس جديدة لتقليل من ظاهرة التوتر النفسي، لذا استخدمت الباحثة احد أساليب الاسترخاء وهو استخدام الأعشاب الطبية المهدئة الذي أكد عليها بعض المختصين والباحثين لما لها من تأثير مباشر على بعض وظائف الأعضاء الجسم كما لها تأثير ملموسا على اللاعب من الناحية العقلية والبدنية .

أن ممارسة التمرينات الهوائية وحالة الاسترخاء التي تصاحب النشاط البدني تسبب انخفاض ضربات القلب وفي وقت الراحة من خلال انتظامهم في البرامج الرياضية وهذه تشبه مايتسبب عند تناول العقاقير الطبية المضادة لارتفاع ضغط الدم التي تعمل على خفض إشارة الجهاز العصبي السمبثاوي لديهم

ومن هنا جاءت أهمية البحث في أن استخدام الأعشاب الطبية المهدئة وبشكل خاص ( الفراسيون الأسود ، لسان الحمل السناني الكبير ، الترنجات ) ضمن برنامج للتهدة النفسية للاعبات الريشة الطائرة للتخلص من حالة التوتر التي تنتاب الرياضية قبل المنافسة الرياضية وهذا بدوره يؤدي إلى أحداث تغيرات في الجانب الفسلجي داخل الجسم والذي يؤدي بدوره في الوصول إلى حالة قريبة من الحالة الطبيعية من خلال استخدام برنامج للتهدة النفسية مع مجموعة من الأعشاب وكلاهما من الوسائل ذات التأثير المهدئ للجهاز العصبي .

### 1-2 مشكلة البحث

تلعب الانفعالات النفسية دوراً هاماً بالغ الأثر في حياة اللاعبة الرياضية إذا ترتبط بصمات شخصيتها وسلوكها ودوافعها وحاجاتها بأنواع الأنشطة التي تمارسها، إذا لا يوجد على الإطلاق أنواع الممارسة الرياضية دون أن تصبغ بالانفعال . إن بعض المدربين لا يشعرون بحالة اللاعبين الانفعالية حتى يتمكنون من تخفيف حالة التوتر لديهم والتي تتم من خلال تخفيف حالة عدم اليقين وتخفيف أهمية المنافسة بالنسبة لهم وبدلاً من ذلك فهم يوجهون اللاعبين بحديث مفعم تقليدي قبل المنافسة لكي يذكروا اللاعبين بمدى أهميتها والشكوك

المرتبطة بها. لذا ينبغي على المدرب مساعدة لاعبيه على زيادة الدوافع النفسية نحو المستوى الأمثل عندما يصلون إلى التوتر النفسي.

وفي المجال الرياضي تعتبر الانفعالية المتمثلة بالقلق والخوف والصدمة النفسية والنجاح والفشل والشجاعة والجرأة والفقر والحزن والغضب والفرح والسرور والحماس وغيرها من الأهمية بمكان لأنها تؤثر على مكونات شخصية اللاعب وعلى قدراته في التفاعل والتكيف مع البيئة. وهي تعتبر دوافع في حد ذاتها كذلك تؤثر على أداء اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهارته واستطاعته بالمنافسات، لذا ارتأت الباحثة إلى دراسة تأثير استخدام برنامج التهذئة النفسية باستخدام بعض الأعشاب الطبية المهدئة على بعض المتغيرات الفسلجية للاعبات الريشة الطائرة.

### 1-3 أهداف البحث

- 1- أعداد وتطبيق برنامج للتهذئة النفسية مع استخدام بعض الأعشاب على لاعبات الريشة الطائرة.
- 2- التعرف على تأثير برنامج التهذئة النفسية مع استخدام الأعشاب المطبق على بعض المتغيرات الفسلجية لدى لاعبات الريشة الطائرة.

### 1-4 فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس المتغيرات الفسلجية بين الحالة الطبيعية وحالة ما بعد المباراة للمجموعة البحث.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس المتغيرات الفسلجية بين حالة قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق برنامج التهذئة النفسية مع استخدام الأعشاب.

### 1-5 مجالات البحث

- 1- المجال البشري: اشتملت عينة البحث على لاعبات الريشة الطائرة لنادي الارمني والبالغ عددهم ( 12 ) لاعبات.
- 2- المجال الزمني - من 2013/3/3 ولغاية 2013/4/30
- 3- المجال المكاني - القاعة الداخلية للنادي الارمني.
- 2- ( منهج البحث وإجراءاته الميدانية )
- 1-2 منهج البحث : لقد تم استخدام المنهج التجريبي للملائمة مشكلة البحث المراد بحثها وكيفية حلها
- 2-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المتكونة من لاعبات الريشة الطائرة للنادي الارمني والبالغ عددهم ( 12 ) لاعبة طبقت عليهم برنامج التهذئة النفسية باستخدام الأعشاب، وقد تم إجراء التجانس لإفراد عينة البحث في متغيرات (الطول والوزن والعمر) كما هو مبين في الجدول (1)، فأتضح أن قيم معامل الالتواء محصورة بين (  $1_{\pm}$  ) وهذا يعني أن أفراد عينة البحث ذو توزيع طبيعي.

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء بين أفراد عينة البحث لغرض التجانس

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كغم	59,81	60,40	4,39
الطول	سم	166,0	165,0	3,46
العمر التدريبي	سنة	6,8	7	0,71
العمر الزمني	سنة	16,8	16,5	0,91

جدول (2) لغرض التكافؤ الفرق بين الاختبارات القبلي

الوسائل الإحصائية الاختبارات	ضابطة		تجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
معدل سرعة النبض	72	1,2	72,7	1,13	1,3	غير معنوي
عدد مرات التنفس	23	0,8	22,8	0,92	1,42	غير معنوي
PWC170 (كغم.لتر)	780	28,3	787	36,6	0,47	غير معنوي
Vo2max (ملي لتر/د)	2281,2	65,4	2286,4	54,3	0,19	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 10 واحتمال خطأ  $0,01 = 3,17$

3-2 أجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع البيانات

3-2-1 وسائل جمع البيانات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

-المقابلات الشخصية

-استمارة الاستطلاع رأي الخبراء والمختصين بالطب البديل لتوضيح آرائهم حول نوعية وصلاحيه الأعشاب المختارة لغرض البحث فضلا عن استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول المنهج المقترح والملحق رقم (1) يوضح ذلك .

3-2-2 الاجهزه والأدوات المستخدمة في البحث

أقداح بلاستيك .

أعشاب طبية + ماء معقم مغلي .

الحاسوب الآلي Pentium 4 .

كرسي .

## 4-2 إجراءات البحث الميدانية

### 1-4-2 الاختبارات الفسيولوجية.

#### 1-1-4-2 معدل سرعة النبض ( موفى مجيد : 1999، 78)

يتم حساب معدل ضربات القلب (Heart Rate) بالطريقة المباشرة أي طريقة قياس النبض من القلب مباشرة باستخدام السماع إذ يضع القائم بالقياس السماع في أذنيه ويفحص السماع ليتأكد من أنها غير مقفلة ويضع الطبل على منطقة الضلع الخامس تحت الثدي الأيسر للمفحوص مع مراعاة أن المفحوص جالس على الكرسي بوضع مريح، ويقوم بحساب معدل ضربات القلب خلال دقيقة واحدة.

ويؤكد (المولى) انه يمكن قياس النبض ل(15) أو (10) أو (30) ثانية ونضرب هذه القيم بـ(4) أو (6) أو (2) على التوالي للحصول على عدد النبضات بالدقيقة، وكلما كان وقت القياس أكبر قلت أخطاء القياس.

#### 2-1-4-2 عدد مرات التنفس (مؤيد عبد الرزاق: 2000، 40)

تم حساب عدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة وذلك بمتابعة حركة عملية التنفس للمفحوص من وضع الجلوس على الكرسي من خلال مراقبة عدد مرات ارتفاع وانخفاض منطقة البطن مع مراعاة الإيحاء للمفحوص بان القياس ليس لغرض حساب عدد مرات التنفس بغية الحصول على نتائج علمية دقيقة وغير متحكم فيها من قبل المفحوص.

#### 3-1-4-2 اختبار القدرة الهوائية بالطريقة غير المباشرة (PWC<sub>170</sub>):

بعد أن يجلس المختبر على كرسي لغرض الراحة والتعود على جو الاختبار لمدة (5-10) دقائق، وبعد أن يتم قياس معدل النبض وقت الراحة، يقف المختبر أمام الصندوق الخشبي بارتفاع (33) سم لأداء الجهد الأول (N) ومدته ثلاث دقائق، إذ يبدأ المختبر بالصعود والنزول على الصندوق بسرعة تم تحديدها خلال التجربة الاستطلاعية بحيث يكون معدل نبض القلب بعد (3) دقائق من الصعود والنزول على الصندوق وبحدود (130) ضربة بالدقيقة، ويتم حساب عدد مرات الصعود والنزول في هذه المدة، إذ تعد كل أربع حركات خطوة واحدة، فيبدأ المختبر بوضع القدم اليمنى على الصندوق ثم تتبعها القدم اليسرى ثم تنزل القدم اليمنى وتليها اليسرى أي (1، 2، 3، 4) وتعد جميعها خطوة واحدة. ويتم حساب عدد الخطوات بواسطة الفريق المساعد للباحثة، وقياس معدل النبض في نهاية الـ (3) دقائق من الجهد المذكور سابقاً وبعدها مباشرة يتم أداء الجهد الثاني (N<sub>2</sub>) بسرعة أكبر وبالطريقة الأولى نفسها، ويفضل أن يتراوح معدل النبض بعد (3) دقائق من الجهد الثاني بحدود (150-160) ضربة/دقيقة، ويتم ذلك أيضاً عن طريق التجربة الاستطلاعية التي أجريت قبل الاختبارات، وبعدها يتم قياس معدل النبض في نهاية الجهد الثاني، وبعدها يتم استخراج قيمة الكفاية الوظيفية (PWC<sub>170</sub>) بواسطة المعادلة الآتية لكاريمان (Karpman: 1974، 23)

$$PWC_{170} = N_1 + (N_2 - N_1) \left( \frac{170 - Ps_1}{Ps_2 - Ps_1} \right)$$

إذ أن:  $PWC_{170}$  الكفاية الوظيفية عند نبض (170) ضربية دقيقة

$N_1$  = الشغل المبذول خلال الجهد الأول

$N_2$  = الشغل المبذول خلال الجهد الثاني

$Ps_1$  = معدل النبض في نهاية الجهد الأول

$Ps_2$  = معدل النبض في نهاية الجهد الثاني

علماً أن الباحثة تمكنت من الحصول على قيمة كل جهد باستخدام المعادلة الآتية: (Mudhafar : 1979 ،

$$N = 1.5 \times Wt \times h \times n: (59)$$

إذ أن:  $N$  = الشغل المبذول بالكغم/متر/دقيقة

$1.5$  = نسبة ثابتة هو يعكس فرق الجهد الذي يبذله المختبر بين حالتي الصعود والنزول من الصندوق

الخشبي وبتأثير الجاذبية الأرضية

$Weight (wt)$  = وزن الجسم بالكغم

$Hight (H)$  = ارتفاع الصندوق الخشبي بالمتر

$(N)$  = عدد مرات الصعود والنزول في الدقيقة

2-4-1-4 اختبار القابلية الاوكسجينية ( $Vo_2 \max$ ): (Karpman : 1987، 136)

قامت الباحثة باستخراج قيمة القابلية الاوكسجينية ( $Vo_2 \max$ ) أي (الحد الأقصى لاستهلاك

الأوكسجين) بالطريقة غير المباشرة وباستخدام معادلة (كاريمان) لتحديد الكفاية الاوكسجينية للرياضيين من

ذوي المستويات المحدودة في المطاولة:  $Vo_2 \max = 1.7 \times PWC_{170} \times T \times 1240$

إذ أن  $Vo_2 \max$  = الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين مقاساً باللتر/دقيقة

$1.7$  = رقم ثابت

$PWC_{170}$  الكفاية الوظيفية عند نبض (170) ضربية/دقيقة

$1240$  = نسبة ثابت

2-5 التجربة الاستطلاعية :- من اجل تلافي الصعوبات التي قد تواجه الباحث ومن اجل التعرف على كفاءة

الفريق المساعد \* والتعرف على المدة اللازمة لإجراء الاختبارات والتحقق من الأسس العلمية لنتائج القياس

ولكي يظهر العمل دقيقاً أجرت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2013 /2/24 .

3-6 التجربة الرئيسية :-

3-6-1 الاختبارات القبلية : تم إجراء الاختبارات القبلية للمتغيرات الفسلجية (متغير سرعة التنفس، معدل

ضربات القلب ،معدل القدرة الهوائية بالطريقة غير المباشرة ( $PWC_{170}$ ) ،معدل اختبار القابلية الاوكسجينية

\* م.د اشراق غالب : كلية التربية الرياضية للبنات .

م.م دانية براء : كلية التربية الرياضية للبنات .

(Vo2 max) لعينة البحث والبالغ عددهم (12) لاعبة من نادي الارمني بالريشة الطائرة، في قاعة الرشاقة الخاصة بكلية التربية الرياضية للبنات وذلك تمام الساعة العاشرة صباحا وبمساعدة فريق العمل، ولغرض التعرف على حالة التوتر قبل المنافسة لدى اللاعبات مقارنة بالحالة الطبيعية للمتغيرات الفسلجية للاعبات .وسعت الباحثة إلى تثبيت جميع الظروف الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ، وذلك محاولة لتهيئة الأوضاع نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية .

## 2-6-2 برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الأعشاب :-

تم أعداد برنامج التهدئة النفسية باستخدام الأعشاب ويوضح الملحق (2) التمارين المختارة للبرنامج المعد ، بعد التعرف على أن اللاعبات متأثرين بحالة التوتر قبل المباراة والبرنامج المعد يحتوي على العديد من تمارين الاسترخاء (تمارين التنفس العميق ، تمارين الاسترخاء البدني ، تمارين التدليك ) مع استخدام الأعشاب المهدئة الطبية بعد التعرف على تأثيراتها الفسيولوجية وهي قيد الدراسة ( الفراسيون الأسود ، لسان الحمل السناني الكبير، الترنجان) حيث يعطى قدح واحد من الأعشاب قبل البرنامج ب (30) دقيقة .

### 1- الفراسيون الأسود: (- دنيس لامبولاي: 2004، 8)

#### الاسم الانكليزي: Black Horehound

الأجزاء المستعملة من العشبة: جميع أجزاء النبات عدا الجذور  
التأثيرات المعروفة : حالات التوتر والاكتئاب  
التأثيرات الجانبية : ليس هناك تأثير متوقع .  
مناطق تواجد العشب :جميع أنحاء العراق .

### 2- لسان الحمل السناني الكبير: الاسم الانكليزي: Plantago

الأجزاء المستعملة من العشبة: تستعمل أوراق النبات  
التأثيرات المعروفة : حالات التوتر والاكتئاب  
التأثيرات الجانبية : ليس هناك تأثير متوقع .  
مناطق تواجد العشب: جميع أنحاء العراق .

### 3- الترنجات : الاسم الانكليزي: Lemon Balm

الأجزاء المستعملة من العشبة: الجزء المستخدم من النبات الأوراق التي تحتوي على زيت طيار  
التأثيرات المعروفة : حالات التوتر والاكتئاب  
التأثيرات الجانبية : ليس هناك تأثير متوقع .  
مناطق تواجد العشب: منطقة البحر الأبيض والمتوسط ويكثر في سوريا ولبنان .

برنامج التهدئة النفسية (التمرينات المقترحة من البرامج المعدة من قبل الباحثة مع استخدام الأعشاب ) والتي تم خلط هذه الأعشاب بنسب معينة من قبل خبيرة الأعشاب (أنعام عبد الغفور عبد الرزاق ) مع مواد

حافضة وتم تحديد الجرعات التي تعطى لكل لاعبة والوقت المناسب ( قدح واحد لكل لاعبة قبل 30 دقيقة برنامج التهيئة النفسية).

وبعد أن عرضت الخلطة ( الأعشاب ) على مجموعة من الأطباء \* الاختصاصيين بالطب البديل وقد حددوا مقدار ونسبة الأعشاب والوقت التي تعطى للاعبة وحدد بمقدار 3-4 غم في قدح ماء مغلي ينقع فيه لمدة 5 دقائق .

طبق البرنامج من تاريخ 2013/3/3 ولغاية 2013/4/28 أي لمدة شهرين على عينة من 12 لاعبة من لاعبات الريشة الطائرة ، حيث أن البرنامج المعد يتكون من ثمانية أسابيع وبواقع ( 3 ) تدريبية في الأسبوع ، فضلا عن انه وزعت استمارة موضحة فيها تمارين الوحدة التدريبية التي سوف تطبق عليهم خلال الوحدة التدريبية وان زمن الوحدة التدريبية ( 30 ) دقيقة ، واهتمت الباحثة بالتدرج بإعطاء التمارين من السهل إلى الصعب خلال الوحدات التدريبية مراعيًا مدة الراحة بين خطوة وأخرى في أثناء التمرن (1) واحد مدة الراحة بين التكرارات التمرين (2) اثنتين ومدة الراحة بين تمارين لوحدة التدريبية (5) خمس ثواني .

### 2-6-3 الاختبارات البعيدة :-

بعدما أكملت عينة البحث البرنامج المعد من قبل الباحثة ، تم إجراء الاختبارات البعيدة بتاريخ 2013/4/29 ، و في قاعة الرشاقة وبإشراف الفريق المساعد نفسه وفي الظروف نفسها التي جرت فيها الاختبارات القبلية .

### 2-7 الوسائل الإحصائية :-

استعملت القوانين الإحصائية الآتية عن طريق الحقيبة الإحصائية وفق نظام الـ ( SPSS ) الإحصائي وهي :-1. الوسط الحسابي .2. الانحراف المعياري .3. معامل الالتواء 4. قانون T للعينات المترابطة 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

من أجل معرفة نتائج الاختبارات لعينة البحث وفي ضوء البيانات الإحصائية التي تم التوصل إليها بعد إجراء الاختبارات القبلية والبعيدة لعينة البحث ، تم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على شكل جداول وإشكال بيانية وبالترتيب الآتي :-

### 3-1 عرض النتائج بين الاختبارات القبلية والبعيدة لدى عينة البحث التجريبية وتحليلها:

### جدول (3) الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

يتبين من الجدول (3) وجود فروق معنوية بين الحالة الطبيعية وحالة ما بعد المباراة في المتغيرات الفسلجية، إذ

دلالة	قيمة	تجريبية		ضابطة		الوسائل الإحصائية	
		قيمة (ت) المحسوبة	فرق الأوساط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي قبلي
معنوي	11,19	4,7	1,08	68	1,13	72,7	معدل سرعة النبض
معنوي	10	4,6	1,23	18,2	0,92	22,8	عدد مرات التنفس
معنوي	18,25	207	24,2	994	36,6	787	PWC170 (كغم.لتر)
معنوي	9,59	705,6	53,5	2992	54,3	2286,4	Vo2max (ملي لتر/د)
قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 10 واحتمال خطأ $0,05 = 3,17$							

أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية تحت درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0,05) ولجميع المتغيرات الفسلجية وهذا يعني أن المجموعة التجريبية المستخدمة البرنامج نفسي غذائي كانت أفضل في المتغيرات الوظيفية.

#### جدول (4) الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

دلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الضابطة				الوسائل الإحصائية الاختبارات	
		فرق الأوساط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري		الوسط الحسابي قبلي
معنوي	7,6	2	1,16	70	1,2	72	معدل سرعة النبض
معنوي	8,5	0,6	1,39	22,4	0,8	23	عدد مرات التنفس
معنوي	21,5	38	36,5	818	28,3	780	PWC170 (كغم.لتر)
معنوي	4,7	12,6	65,3	2293,8	65,4	2281,2	Vo2max (ملي لتر/د)
قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 10 واحتمال خطأ $0,05 = 3,17$							

يتبين من الجدول (4) وجود فروق معنوية بين حالة ما قبل المباراة وبين حالة ما بعد المباراة في المتغيرات الفسلجية، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية تحت درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0,05) ولجميع المتغيرات الفسلجية وهذا يعني أن المجموعة الضابطة المستخدمة البرنامج التدريبي كانت أفضل في المتغيرات الوظيفية.

#### جدول (5) الفروقات في الاختبارات البعيدة

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	الفروق
معدل سرعة النبض	70	1,16	68	1,08	4	معنوي
عدد مرات التنفس	22,4	1,39	18,2	1,23	7,24	معنوي
PWC170 (كغم.لتر)	818	36,5	994	24,2	12,7	معنوي
Vo2max (ملي لتر/د)	2293,8	65,3	2992	53,5	26,15	معنوي
قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 10 واحتمال خطأ $0,01 = 3,17$						

يتبين من الجدول (5) وجود فروق معنوية بين الحالة الطبيعية وحالة ما قبل المباراة في المتغيرات المتغيرات الفسلجية، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية تحت درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0,05) ولجميع المتغيرات الفسلجية وهذا يعني أن المجموعة التجريبية المستخدمة البرنامج نفسي غذائي كانت أفضل في المتغيرات الوظيفية لحد من حالة التوتر والقلق من قبل المباراة .

وتعزو الباحثة سبب ذلك كان تأثير برنامج التهدئة النفسية الى جانب تناول الاعشاب المهدئة ساعد باعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية ، كما يتميز بغياب النشاط والتوتر بمدة من السكون واغفال الحواس ، ويستدل على اكتساب مهارة الاسترخاء من خلال مدى تحكم اللاعب وسيطرته على اعضاء جسمه المختلفة .

وهذا ما يؤكد (شريدة) في " أن استخدام المؤشرات الفسيولوجية كسرعة التنفس ونبض القلب والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين أصبح من الأمور العامة في عملية قياس مقدار التطور الوظيفي والمستوى اللياقة للفرد " (فاضل سلطان: 1990، 69) .

وان دور الاسترخاء بعد الانتهاء من التدريب على استرخاء العضلات الذي ساعد على خفض التوتر العضلي وبالتالي يسهم في خفض التوتر ، اذا ان مجرد التركيز على الاسترخاء يعزل الدماغ عن المؤثرات الاخرى (حامد سليمان: 2012، 389-392) .

نظرية الرمز الثنائي (Dual code theory) تقوم هذه النظرية على ان المعلومات تتم اعادة عرضها من الذاكرة عن طريق شكلين (لفظي ، او مرئي ) حيث يقوم على تجزئة المعلومات ذات الرموز من الاصل السمعي او المنطوق مثل وحدات اللغات وهذا ماحدث للاعبة التنس عند اتصال المضرب مع الكرة في لعبة الريشة الطائرة اما نظام الذاكرة المرئية يقوم بخزن المعلومات المرتبطة بالتكوين او العلاقات المكانية . اما نظرية المعالجات النفس فسيولوجية لانج هذه النظرية استعملت انموذجا لمعالجة المعلومات وازالة اضطرابات القلق التي تترتب بالجانب النفس الفسيولوجي للتصور العقلي (حامد سليمان: 406) .

بالاضافة الى اهمية علم فسيولوجيا الاعضاء فانها تمكن من التعرف على التكيفات التي تطرا على المتغيرات البيوكيميائية نتيجة ظروف دخيله او حرجة كذلك تحديد مساهمة بعض الظروف في نوعية التكيف الطارئة على الكائن الحي (Carlos; IVSL: 2007 ، 586-593) .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

- 1- بعد تطبيق البرنامج كان له تأثير ايجابي على المتغيرات الفسلجية لدى المجموعة التجريبية .
- 2- المجموعة التجريبية المستخدمة البرنامج نفسي غذائي كانت أفضل في المتغيرات الوظيفية.
- 3- المجموعة التجريبية المستخدمة البرنامج نفسي غذائي كانت أفضل في المتغيرات الوظيفية لحد من حالة التوتر والقلق من قبل المباراة .

##### 4-2 التوصيات

- 1- تطبيق البرنامج على فعاليات رياضية اخرى .
- 2- استخدم اعشاب طبية اخرى على متغيرات فسلجية اخرى .
- 3- ضرورة اجراء هكذا تجارب بحثية للاستفادة من استخدام الاعشاب الطبية .

##### المصادر العربية والاجنبية :

- ✓ حامد سليمان حمد : علم النفس الرياضي ، دار العراب للدراسات والنشر والترجمة تودار نور ، ط1 ، 2012 .
- ✓ دنيس لامبولاي : ألف باء الأعشاب الطبيعية والزيوت العطرية ، ترجمة معهد حسين شمس الدين ، بيروت - لبنان ، شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ، 2004 .
- ✓ فاضل سلطان شريدة : وظائف الأعضاء والتدريب البدني ، ط2 ، سوريا . 1990 .
- ✓ موفق مجيد المولى : الأعداد الوظيفي بكرة القدم - فسيولوجية - تدريب - مناهج - خطط . ط1 ، دار الفكر ، عمان . 1999 .
- ✓ مؤيد عبد الرزاق الغريزي : قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بعدد من المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة السلة . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل . 2000 .
- ✓ Karpman L. V. et.al "Testing of Physical Working Capacity in Athletes " , Physical Culture & Sport, Moscow, 1974.
- ✓ Mudhafar A. Shafiq: Mechanical Activity of the heart & Sinus Arrhythmia in Evaluation of Physical Working Capacity in Athletes " , Ministry of Health. Moscow, 1979.
- ✓ Karpman V.L., Estimation Of Vo2max In Book ' Sports Medicine " , Physical Cultures & Sport pub, Moscow, 1987.
- ✓ (IVSL); Carlos Arturo Navas, Jose Guilherme Chaui-Berlink; Comparative Biochemistry and Physiology Part A : Molecular & Integrative Physiology, sciencedirect pub. Volume 147, Issue 3, July 2007 , pages 586-593.

#### ملحق (2)

بعض تمرينات التهدئة وفق مؤشر النبض بما يتناسب مع شدة التمرين

ت(1)

الوضع : ( الاستلقاء - ثني الركبتين ) الذراعان تحيط الركبتين سحب الى الصدر ببطء مع شهيق عميق رفع الظهر قليلا عن الارض ... زفير بهدوء يستمر التمرين 20-30 ثا بعد تمرين ثني الركبتين اهتزازي ، الظهر مسند على الارض .

ت (2)

الوضع : ( الجلوس على الاربع ) ثني الظهر للاسفل وللأعلى مع حمل القدمين وتقريب الراس الى اعلى الصدر مع شهيق عميق بطيء ... رفع الراس ببطء مع زفير بطيء زمن التمرين من 20-30 ثا .

ت (3)

الوضع : ( الجلوس - ثني الركبتين ) توضع الساق اليمنى على الركبة اليسار ، الذراعان تحت ركبة اليسار ثم سحبها زمن التمرين من 20-30 ثا يكرر التمرين على الساق الاخرى .

ت (4)

الوضع : ( الجلوس الطويل فتحا - مد الذراعين ) رفع الذراعين اعلى مع شهيق ... خفض الذراعين ... زفير تؤدى ببطء من 20-30 ثا .

ت (5)

الوضع : ( الوقوف فتحا - انثناء عرضي ) افتح الذراعان جانبا ... شهيق هادئ بطيء العودة الى الوضع مع زفير ... زمن التمرين من 20-30 ثا .