



التأثير النفسي لألوان الشريط الطبي اللاصق على الاداء البدني للاعبين كرة القدم الشباب

أ.م.د. أحمد فاضل فرحان^{1*}

¹كلية التربية الأساسية, جامعة سومر, ذي قار, العراق

الملخص

هدف البحث الحالي هو التعرف على التأثير النفسي لألوان الشريط الطبي اللاصق على الاداء البدني للاعبين كرة القدم الشباب للموسم الرياضي 2023-2024. تكونت عينة البحث من (35) لاعباً، ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما [ضابطة (17) لاعب، تجريبية (18) لاعب (العمر 17-19 سنة، الطول 170-180سم)]، وذلك باستخدام القياس القبلي البعدي وتم اختيار عينة البحث الطريقة العمدية من لاعبي نادي الناصرية لكرة القدم الشباب. وقد طبقت كلتا المجموعتين الاختبارات البدنية الخاصة بكرة القدم. (1) اختبار القفز العريض لقياس القوة الانفجارية للسائقين; (2) اختبار القفز العالي; (3) اختبار الرشاقة. كما طبقت المجموعة التجريبية برنامج التهدئة النفسية والذي تضمن تمارين (التنفس العميق، الالوان، الاسترخاء العضلي، التدليك). ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن نتيجة الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث التجريبية كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يدل على اهمية لون الشريط الطبي على الجانب النفسي، وكذلك اظهرت نتائج المجموعة التجريبية تحسن في الاداء البدني وقلق الحالة. في حين لم يظهر أي تحسن في نتائج العينة الضابطة. وعند مقارنة نتائج الفروق المعنوية بين المجموعتين يتبين لنا تفوق العينة التجريبية، وهذا يدل على الافضلية التي حصلت عليها العينة التجريبية نتيجة اختيار اللاعبين الوان الشريط الطبي اللاصق، في حين لم يختار لاعبو المجموعة الضابطة الوان الشريط الطبي اللاصق. ويوصي الباحث باستخدام الشريط الطبي اللاصق لما له من تأثير فعال في تحسين الاداء البدني بين اللاعبين الشباب، وكذلك تحسين قلق الحالة عند اللاعبين قبل المباراة.

الكلمات المفتاحية: التأثير النفسي، الشريط اللاصق، الاداء البدني.

The Psychological Impact of Kinesio Taping Colors on Physical Performance of Young Soccer Players

Asst. Professor Dr. Ahmed Fadhil Farhan^{1*}

¹College of Basic Education, University of Sumer, Thi-Qar, Iraq

Abstract:

The aim of the research is to identify the psychological impact of Kinesio Taping (KT) colors on physical performance (PP) among young soccer players for the year 2023-2024. It was fully verified by the research (35) players, the experimental design for two groups, one of which was [Control (CON) group (17) players and Experimental (EXP) group (18) Player (age 17-19 years, height 170-180 cm)], using pre-dimension measurement to conclude the research sample using the random method from the Nasiriyah Youth Football Club. KT was applied once and maintained for (3) consecutive days on groups. The groups performed 3 tests: (1) Broad transition test legs; (2) high jump test; (3) Agility test. The EXP group also applied a psychological calming program, which included exercises (deep breathing, colors, muscle relaxation, and massage). Among the most important results that were reached was that the results of the pre-post tests for the EXP group research sample were significant and in favor of the post-test, and this indicates the importance of the color of the KT on the psychological aspect. Results of the EXP group also showed an improvement in PP and state anxiety. While no improvement

* Email address: ahmed.fadhil@uos.edu.iq

seen in results of the CON group. When comparing the results of the significant differences between the groups, it clears the EXP groups was superior, and this indicates the advantage obtained as a result of the players choosing colors of KT, while CON group players didn't choose the colors of KT. The researcher recommends the use of KT because of its effective and improving PP and anxiety before the match among young players.

Keywords: Psychological impact, kinesio taping, Physical performance.

الفصل الأول

التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث

تركز مشكلة البحث على الجانب النفسي للرياضي لما لة من اهمية ومكانه كبيرة في التعلم بشكل عام وفي التعلم الحركي بشكل خاص ، وكذلك المحافظة على التوازن النفسي قبل بدء المنافسات وأثناءها وحتى بعد إنتهائها له أهمية كبيرة. وان أحد العوامل المؤثرة على الاداء الحركي للرياضيين هي الوان الملابس والادوات التي يستخدمونها. ويعرف اللون سيكولوجيا بانه ذلك المظهر للجسم او الضوء الذي يوصف بانه ينشأ كلياً من إدراك الشخص لخصائص اللون المتمثلة بالقيمة (Value) والشدة (Intensity) والصبغة (Hue).

ولكي يتمكن اللاعب من المنافسة في المباريات وتحقيق البطولة، يجب أن يكون اللاعب مستعداً جيداً من جميع النواحي، الجسدية، النفسية، المهارية، والتخطيطية (الجمال وأخرون، 2022). وان ممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية من قبل الشباب لها فوائد عديدة، بما في ذلك اللياقة البدنية، واكتساب المهارات الحركية، وكذلك لها فوائد صحية ونفسية واجتماعية. ويلعب الإعداد البدني دوراً مهماً وحيوياً في عملية تطوير مستوى اللاعب والاستمرار في اللعب لأطول فترة ممكنة، بالإضافة إلى قدرته على أداء المهام الموكلة إليه بأقل جهد مع الاحتفاظ بقدر من الطاقة ، بالإضافة إلى قدرة الجهاز العصبي على إصدار إشارات عصبية تتناسب مع نوع تقلص العضلات ذي الطبيعة القوية والسريعة والتي تؤدي إلى أداء المهارات الحركية بشكل صحيح ودقيق.

وان ممارسة الرياضة بشكل خاطئ يؤدي الى حدوث الاصابات من خلال فشل الجهاز العصبي على تنبيه العضلات للقيام بعملية الانقباض والانبساط والذي يؤدي إلى حدوث إصابات مثل تمزق العضلات والاربطة والاورتار (أبو عبده ، 2011). ومن الالعب الرياضية هي ممارسة كرة القدم والتي تتطلب أن يكون اللاعب ذي مواصفات فسيولوجية ومهارية عالية. ويشير (توفيق، 2004) إلى أن نقص الاستعداد البدني يشكل (70%) من أسباب الإصابة ، يليه الإرهاق الجسدي والإصابة النفسية بنسبة (17%) ، بينما يشكل عدم الالتزام بمبادئ التدريب (13%). ومن أسباب الاصابات الحديثة بين لاعبي كرة القدم هو العشب الصناعي (محمد ، 2006 : أحمد، وأخرون 2015). ولذلك يجب مراعاة الجانب النفسي عند إختيار الوان الملابس والادوات التي يستخدمونها الرياضيين للاشتراك في المنافسات الرياضية لانه يؤثر سلباً على اللاعب ويحد من تقدمه في جميع الوظائف العقلية والفكرية والجسدية.

حيث إن المنافسة الرياضية مصدر للعديد من المواقف الانفعالية المتغيرة بسبب ارتباطها بمواقف النجاح والفشل أو النصر والهزيمة. ومن ناحية أخرى يجب أن يكون هناك تعبئة أو طاقة للاعب وهذا يشمل الطاقة (البدنية) والطاقة (نفسية) وأن أي خلل في نوعي الطاقة يؤثر سلباً على مستوى الأداء. وتكمن مشكلة البحث في ضرورة المحافظة على

التوازن النفسي قبل بدء المنافسات وأثناءها وحتى بعد إنتهاها لما له من أهمية كبيرة في المنافسات، وان أحد العوامل المؤثرة على الاداء الحركي للرياضيين هي الوان الملابس والادوات التي يستخدمونها. وعليه ارتأ الباحث دراسة تأثير الوان الشريط اللاصق على بعض المتغيرات التي تتأثر بقلق الحالة لغرض إعداد اللاعب نفسياً قبل المنافسة.

ثانياً: أهمية البحث

إن التركيز على الجانب النفسي للرياضي له أهمية كبيرة في المنافسات، إذ يتأثر مستوى أداء اللاعب بحالة القلق التي تنتابه قبل المنافسة، إذ تتصف هذه الحالة بالتوتر النفسي. حيث هناك العديد من الرياضيين ممن تتركز استجاباتهم للقلق والتوتر على شكل توترات عضلية تؤدي الى حدوث تصلب في العضلات وخصوصاً عضلات الرجلين والذراعين والظهر. ويؤدي هذا التصلب الى حدوث إصابات في العضلات والاورتار والاربطة وكذلك يؤدي الى حدوث الكدمات نتيجة أحتكاك اللاعبين مع بعضهم وسقوطهم خلال المباراة. ويعد الشريط اللاصق من الوسائل الحديثة لعلاج الاصابات الرياضية، وتم تسمية هذا الشريط اللاصق بشريط كينييسيو على اسم مخترعه، وهو معالج تقويم العظام الياباني وخبير الوخز بالإبر كينييسيو كاسي، في أوائل السبعينيات.

ويصنع الشريط اللاصق من مواد قطنية ويبلغ طوله عدة أمتار بألوان متعددة (أحمر، أزرق، أسود، بيجي، أبيض... وغيرها)، ويمتاز أيضاً بالمرونة والقابلية للتمدد، ويتكون من خليط من الإيلاستين ومادة لاصقة مناسبة للبشرة، يتم تنشيطها بوجود الحرارة. وقد أستخدم الشريط الطبي اللاصق في الوقاية والتأهيل والعلاج من الاصابات الرياضية الشائعة بين اللاعبين في الالعب الفردية والفرقية مثل إصابات (العضلات، الاورتار، الاربطة، الكدمات). وان هناك دراسات قليلة حول قياس تأثير النفسي لالوان الشريط الطبي اللاصق على الاداء البدني ومعدل الاصابات بين اللاعبين الشباب الذين يمارسون لعبة كرة القدم على العشب الطبيعي والصناعي. وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي والذي يعتبر من أهم مناهج البحث العملي في العلوم الاجتماعية والعلمية وتكمن أهميته لانه الأكثر كفاءة ودقة نظراً لإمكانية إعادة التجربة في ظل نفس الظروف كما يستطيع الباحث تثبيت جميع العوامل والتحكم في عامل واحد وكلما كانت هناك إمكانية للتحكم في العوامل زادت دقة البحث. كما يعتمد المنهج التجريبي على معالجة عدد من العوامل مع ضبط ظروف معينة بشكل دقيق

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

(1) معرفة التأثير النفسي لالوان الشريط اللاصق الطبي على الاداء البدني للاعبي كرة القدم الشباب من نادي الناصرية الرياضي.

(2) التعرف على قلق الحالة قبل المباراة من خلال قياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم، معدل ضربات القلب) للاعبي كرة القدم الشباب من نادي الناصرية الرياضي.

لغرض التحقق من أهداف البحث تم صياغة الفرضيتين الصفريتين الآتية:

(1) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في قياس التأثير النفسي لالوان الشريط اللاصق على عينة المجموعتين الضابطة والتجريبية.

2) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في قياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضربات القلب، معدل ضغط الدم) بين
الحالة الطبيعية وحالة ما قبل المباراة لعينة المجموعتين الضابطة والتجريبية .

رابعاً: حدود البحث

1- المجال البشري: اشتملت عينة البحث على لاعبي كرة القدم الشباب من نادي الناصرية الرياضي والبالغ عددهم (35)
لاعب .

2- المجال الزمني: المدة من 2023/6/1 الى 2024/2/4.

3- المجال المكاني: ملعب كرة القدم لنادي الناصرية الرياضي.

خامساً: تحديد المصطلحات

❖ القلق في التنافس الرياضي

يعد القلق في التنافس الرياضي من المشاعر المهمة وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء
الرياضيين، وإن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد، أو سلبياً يعيق الأداء (عمر وبدران، 2006).

❖ اللون

اللون هو إحساس تعكسه لنا العين نتيجةً لتحليل الضوء الأبيض، وهو صفة وأثر ينتج من شبكية العين فتقوم بتحليل ثلاثي
اللون لمن يشاهده، سواء كان لون صبغي أو ضوئي.

▪ اللون كيميائياً: مجموعة من التفاعلات المعقدة ويدور هذا المفهوم حول تركيب الألوان وصناعته
(شامل عبدالامير كبة، 1992).

▪ اللون فيزيائياً: اللون هو كلمة تستخدم لوصف الشعور الذي يتلقاه الدماغ عندما تتأثر الشبكة تتأثر العين
بأطوال موجية معينة من الضوء (فارس متري ظاهر، 1978).

▪ التأثير السيكولوجي والفسولوجي للألوان

تؤثر الألوان على النفس، فتسبب مشاعر ينتج عنها ذبذبات، بعضها موحية بعض الأفكار تريحنا، والبعض الآخر يجعلنا
غير مرتاحين (قاسم خليلي ومسلم المياح، 2006). وبالتالي، يمكن أن تمنحك الألوان الفرح والمرح والحزن والاكتئاب،
وهذه التأثيرات تتجاوز مستوى التأثيرات النفسية إلى التأثيرات الفسيولوجية (سهاد عبد علكم، 2007).

❖ الشريط اللاصق

يعد الشريط اللاصق من الوسائل الحديثة لعلاج الاصابات الرياضية ، وتم تسمية هذا الشريط اللاصق بشريط كينيديو على
اسم مخترعه. ويمتاز أيضا بالمرونة والقابلية للتمدد، ويتكون من خليط من الإيلاستين ومادة لاصقة مناسبة للبشرة، يتم
تنشيطها بوجود الحرارة. وقد استخدم الشريط الطبي اللاصق في الوقاية والتأهيل والعلاج من الاصابات الرياضية الشائعة
بين اللاعبين في الالعاب الفردية والفرقية مثل إصابات (العضلات، الاوتار، الاربطة، الكدمات) (أحمد، وآخرون 2015).

❖ التهدئة النفسية

يؤدي إدراك الرياضي للتهديد في موقف ما إلى ردود فعل معرفية وفسولوجية وتظهر الاستجابات السلوكية والفسولوجية بشكل أوضح من الاستجابات الأخرى، مثل زيادة معدل ضربات القلب، زيادة ضغط الدم، زيادة معدل استهلاك الأكسجين وعدد مرات التنفس... إلخ من الأعراض (أبو العلا عبدالفتاح واحمد نصر رضوان، 1993). لذلك، يأتي دور التهدة النفسية في تقليل التوتر والقلق الناتج عن موقف ما، ويتضمن الركض الخفيف والمشي المريح، ويتخللها بعض تمارين المرونة أيضاً تقنيات الاسترخاء التي تشمل التنفس، اليوغا، التدليك، الألوان (يحيى حمودة، 1981).

❖ التعريف النظري

لقد تبنى الباحث تعريف نظرية والتر كانون (Walter Cannon -1926) لمصطلح تاثير الضغوط النفسية وذلك لانسجامه مع أهداف البحث الحالي. وترجع هذه النظرية للعالم الفسولوجي والتر كانون الذي حاول تفسير الاستجابات الفسولوجية للضغوط في دراسة عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان اتجاه التهديد الخارجي والمواقف الضاغطة لقد وجد أن هناك عدداً من الأنشطة المتتابعة التي تستثير الغدد الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي وزيادة كمية الأدرينالين في الدم ويؤدي الى سرعة التنفس وزيادة حامضية الدم واندفاعه كالأنسجة العضلية وتحرير الدهون المخزونة التي تهئ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب منه. وحدث تغيرات فسيولوجية مثل اضطرابات المعدة وزيادة نبضات القلب واضطراب في الكلام .

❖ التعريف الاجرائي

إن البحث الميداني قد يكون أساسياً وقد يكون تطبيقياً، وتكون الظواهر التي يبحثها حسية أو مجردة. فإذا كانت الظواهر حسية، فإنها تظهر بعينها، وتبحث بطريقة مباشرة في إجراءات البحث الميداني. وعليه فإن الباحث سوف يعتمد على النتائج الاحصائية للاختبارات القبلية والبعدي للمتغيريين النفسي والبدني، وبعد ذلك سوف يتم تحليلها احصائياً وأستخراج النتائج النهائية .

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات سابقة

المحور الاول: الاطار النظري

❖ مفهوم القلق

هناك عدة تعريف للقلق، فقد عرّفها محمد حسن علاوي : (إنها إنذار أو إشارة لحشد كل قوة الفرد النفسية والجسدية للدفاع عن نفسه والحفاظ عليها (محمد حسن علاوي، 2003). والقلق هو شعور يشعر به الجميع، الآباء وأطفال المدارس والرياضيون والسياسيون والاقتصاديون والعاملون في مختلف القطاعات. وبحسب زيادة أو نقصان مستوى القلق يكون تأثيره إيجابياً أو سلبياً. عندما يكون للقلق تأثير إيجابي يجعل الإنسان يدرك الخطر قبل وقوعه. وعندما يكون له تأثير سلبي، فهو يؤدي إلى التوتر العصبي والعضلي، أو العكس، يؤدي إلى عدم المبالاة نحو تحقيق الأفضل (شبحان الترجمة ايمن سيد درويش، 2002).

❖ مظاهر التوتر النفسي

- **المظاهر العقلية:** وتتمثل في الاضطراب النفسي وضعف الذاكرة والنسيان، وضعف التركيز والتشتت، وظهور أفكار يصعب السيطرة عليها، والتوتر يسبب اضطرابات في النشاطات الجسدية والعقلية.
- **المظاهر الانفعالية:** للتوتر مظاهر نفسية تتمثل في الغضب والخوف والحزن والمشاعر كما يشمل الاكتئاب ومشاعر الخجل والغيرة، ومن مظاهره مص الإبهام وقرص الأظافر ولعق الشفاه بطرف اللسان (الفت محمد حقي، 1983).
- **المظاهر الفسيولوجية:** تشمل زيادة في معدل ضربات القلب، وإحمرار في الوجه، وتقلص العضلات، فالتقلص المستمر للعضلات يؤدي الى استمرار الدماغ في العمل مما يؤدي إلى زيادة القلق، ومن ثم يعمل على عكس النتيجة المرجوة في حالة قلة النشاط ويؤدي إلى الشعور الدائم وقد يساهم التعب والإجهاد في ارتفاع ضغط الدم وآلام العضلات وضعف الصحة النفسية (اسامة كامل راتب، 1997).

المحور الثاني: الدراسات السابقة

1- دراسة قاسم خليل ومسلم المياح (2006): العنوان (أثر الالوان في دقة التصويب بكرة اليد)، واستعمل الباحث المنهج الوصفي على عينة البحث والبالغ عددهم (15) لاعباً من لاعبي كرة اليد الناشئين، وقد هدفت الدراسة الى :

- التعرف على أثر الالوان في دقة التصويب بكرة اليد . وتضمنت عينة البحث (15) لاعباً من لاعبي كرة اليد الناشئين،

وأظهرت النتائج ضرورة استخدام الألوان في الأساليب التعليمية والتدريبية لتنمية الدقة التصويب بكرة اليد وخاصة الألوان الزاهية والمشرقة وخاصة اللون الأحمر. وكذلك يجب الانتباه إلى نوع ألوان الملابس التي يرتديها اللاعبون. ولم تكن هناك فروق معنوية في دقة التهديد بين الألوان ولكن هناك اختلاف في تجانس العينة في الأداء مقارنة بالاختبارات لألوان مختلفة.

2- دراسة اغاريد سالم وراوية عبد الفتاح (2011): العنوان (أثر برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الورد في الحد من قلق الحالة) واستعملت الباحثة المنهج التجريبي على عينة البحث والبالغ عددهم (٧٢) لاعب، وقد هدفت الدراسة الى :

- التعرف على تأثير البرنامج المطبق للتهدئة النفسية مع استخدام اللون الورد في الحد من قلق الحالة لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد .
- التعرف على قلق الحالة عن طريق قياس بعض المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) للاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد .
- اعداد وتطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الورد للحد من قلق الحالة لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد .

وأظهرت النتائج ان لبرنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى تأثيراً ايجابياً على المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) وان استخدام اللون الوردى له دور فاعل وايجابي في الحد من القلق قبل المباراة.

3- دراسة سهاد عبدعلكم (2007): العنوان (قياس بعض المتغيرات الفسلجية للتعرف على قلق الحالة وأثر برنامج التهدئة النفسية في التخفيف منه)، استعملت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (٢٢) لاعب حيث قسمت العينة الى مجموعة تجريبية (١١) لاعب ومجموعة ضابطة (١١) لاعب. وقد هدفت الدراسة الى:

- التعرف على قلق الحالة عن طريق قياس بعض المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب ، نشاط عدد التعرق ، درجة حرارة الاطراف (اليد) . (للاعبي الدرجة الممتازة بكرة الطائرة قبل المباراة
- اعداد وتطبيق برنامج التهدئة النفسية في الحد من قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الممتازة بكرة الطائرة.

وأظهرت النتائج أن لبرنامج التهدئة النفسية المقترح تأثيراً ايجابياً على المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب ، نشاط عدد التعرق ، درجة حرارة الاطراف (اليد) . فضلاً عن أن لبرنامج التهدئة النفسية المقترح دوراً فاعلاً وايجابياً في الحد من القلق قبل المباراة .

- تعقيب عام على الدراسات السابقة

لقد بحثت الدراسات السابقة تأثير اللون على متغيرات مختلفة منها (بدنية وفسلجية ونفسية). حيث درس قاسم خليل ومسلم المياح (2006) تأثير اللون على المتغيرات البدنية (أثر الالوان في دقة التصويب بكرة اليد) وأظهرت النتائج ضرورة استخدام الألوان في الأساليب التعليمية والتدريبية لتنمية الدقة التصويب بكرة اليد وخاصة الألوان الزاهية والمشرقة وخاصة اللون الأحمر. كما درست الباحثتان، اغاريد سالم وراوية عبد الفتاح (2011) تأثير اللون على المتغيرات النفسية (أثر برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى في الحد من قلق الحالة) وأظهرت النتائج ان لبرنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى تأثيراً ايجابياً على المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) وان استخدام اللون الوردى له دور فاعل وايجابي في الحد من القلق قبل المباراة.

ودرست سهاد عبدعلكم (2007) تأثير اللون على المتغيرات الفسلجية (قياس بعض المتغيرات الفسلجية للتعرف على قلق الحالة وأثر برنامج التهدئة النفسية في التخفيف منه)، وأظهرت النتائج أن لبرنامج التهدئة النفسية المقترح تأثيراً ايجابياً على المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب ، نشاط عدد التعرق ، درجة حرارة الاطراف (اليد) . فضلاً عن ان لبرنامج التهدئة النفسية المقترح دوراً فاعلاً وايجابياً في الحد من القلق قبل المباراة . وقد تباينت الدراسات السابقة في استخدام الأدوات، سواء أكان في قياس المتغيرات البدنية والفسلجية والنفسية، وتنوعت الأساليب الإحصائية بحسب الأهداف وطبيعة العينة المدروسة في هذه الدراسات، وفي جانب آخر توصل الباحث إلى أن الدراسات السابقة تناولت العلاقة بين تأثير اللون على متغير واحد فقط، وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في دراسته الحالية من حيث اختيار الأنواع، كما استفاد من تباين منهجياتها، ومن تفسير النتائج التي توصل إليها الباحثون والتي ساعدت الباحث على دراست متغيرات متعددة في آن واحد وكذلك دراسة الوان متعددة أيضاً كالوان الشريط الطبي اللاصق. في حين الدراسات السابقة درست لون واحد فقط . لذلك تبرز أهمية الدراسة الحالية لمعرفة تأثير الوان متعددة في دراسة واحدة وتأثيراتها على متغيرات فسلجية وبدنية ونفسية.

الفصل الثالث

منهج البحث وإجراءاته

أولاً: منهج البحث وتصميمه: تم اختيار منهج البحث التجريبي باتباع القياسات القبلية والبعديّة للمقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث: تم اختيار عينة الدراسة بصورة عمدية من فريق كرة القدم الشباب لنادي الناصرية الرياضي للموسم الرياضي 2023-2024، وتكونت العينة من [35] لاعب : العمر (2.3) ± 17.5 سنة : الطول (2.6) ± 175.6 سم الوزن (5.2) ± 67.4 كجم .] وتم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية (18) لاعب ومجموعة ضابطة (17) لاعب. والجدول رقم (1) يوضح خصائص عينة الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة. وهذا يدل على أن هناك تكافؤاً لجميع مؤشرات الجسم.

جدول رقم (1) خصائص عينة الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة

خصائص العينة	المجموعة التجريبية (ن = 18) المتوسط الحسابي	المجموعة الضابطة (ن = 17) المتوسط الحسابي	P < 0.01
العمر (سنة)	17.6±3.2	17.2±4.6	0.01
وزن الجسم (كغم)	67.4±3.3	67.6±4.1	0.01
الطول (سم)	172.1±2.6	170.5±6.2	0.01

ومن أجل إيجاد المساواة في المتغيرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب، معدل ضغط الدم) ولصالح المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية . أجرى الباحث اختبار (T-test)، لعينتين مستقلتين من حيث الحالة الطبيعية للاعبين وكما هو مبين في الجدول رقم (2). ويبين الجدول (2) أن قيم (t) المحسوبة لجميع المتغيرات الفسيولوجية كانت أقل من قيمة (t) جدولية وبدرجة حرية (24) ومستوى دلالة (0.01) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث المتغيرات الفسيولوجية للحالة الطبيعية كما يدل على أن هناك تكافؤاً لجميع المتغيرات الفسلجية. أما بالنسبة للحالة ما قبل المباراة فقد تم أيضاً إعادة عامل التكافؤ للمجموعتين التجريبيتين بالمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة عن طريق اختبار (t) لعينتين مستقلتين، وكما موضح في الجدول رقم (3).

جدول رقم (2) يبين تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الحالة الطبيعية للمتغيرات الفسلجية

(معدل ضربات القلب، معدل ضغط الدم)

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		P < 0.01
				المحسوبة	الجدولية	
معدل ضربات القلب (PUL)	التجريبية	68,2276	69,6396	0,646	1,95	عدم وجود فروق معنوية
	الضابطة	69,3065	69,3528			
الضغط الواطي (SYS)	التجريبية	76,463	3,76378	0,953	2,32	عدم وجود فروق معنوية
	الضابطة	75,872	3,97642			

الضغط العالي (DIA)	التجريبية	121,1067	5,46375	3,311	3,78	عدم وجود فروق معنوية
الضغط العالي (DIA)	الضابطة	121,2946	5,29749			

جدول رقم (3) يبين تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في حالة ما قبل المباراة للمتغيرات الفسلجية

(معدل ضربات القلب، معدل ضغط الدم)

P < 0.01	القيمة الثانية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة				
عدم وجود فروق معنوية	2,19	1,954	1,76387	84,4726	التجريبية	معدل ضربات القلب (PUL)
			1,04865	82,8748	الضابطة	معدل ضربات القلب (PUL)
عدم وجود فروق معنوية	2,93	2,176	1,75329	89,5689	التجريبية	الضغط الواطي (SYS)
			1,15875	88,9768	الضابطة	الضغط الواطي (SYS)
عدم وجود فروق معنوية	2,54	1,293	0,85423	138,6843	التجريبية	الضغط العالي (DIA)
			1,05325	139,3527	الضابطة	الضغط العالي (DIA)

ثالثاً: أختبارات كرة القدم البدنية

كلتا المجموعتين أكملت الاختبارات البدنية الخاصة بكرة القدم: [1) : اختبار القفز العريض لقياس القوة الانفجارية
للسائقين; (2): اختبار القفز العالي; (3): اختبار الرشاقة (أحمد وآخرون، 2022). وتم إجراء الاختبارات قبل بدء البرنامج
الوقائي وتكرر ذلك بعد شهرين من بدء تطبيق البرنامج .

رابعاً: ألوان الشريط الطبي اللاصق

يُصنع الشريط الطبي اللاصق بألوان متعددة (أحمر، أزرق، أسود، بيجي، أبيض... وغيرها)، وهو عبارة عن شريط ذي
مرونة وسُمْك قريبين من جلد الإنسان يقوم برفع البشرة ويحدث مزيداً من المساحة تحت الجلد حيث تتواجد الألياف
العصبية والأوعية الدموية والليمفاوية بما يُحسِّن الدورة الدموية تحت الجلد والتدفق اللمفاوي من خلال خفض الضغط
وبالتالي فتح الأوعية الليمفاوية الأولية بشكل واسع. ومن خصائص الشريط الطبي اللاصق هي المرونة التي تسمح للشريط
بالتحرك مع نفس اتجاه العضلات والاربطة والاورتار، ولايسبب الحساسية للجلد لكونه مصنوع من مواد طبيعية، وان
وجود المسامات فيه لا يسبب التعرق للجلد. كما يسمح باستخدامه على جلد المصاب لعدة أيام وعلى مدار 24 ساعة، ولا
يتأثر بالماء ويتكون من مواد أولية قطنية ولاصق خاص يتفاعل مع حرارة الجسم من دون أي مواد دوائية، والشكل رقم
(1) يوضح ذلك. ان ألوان الشريط الطبي اللاصق يتم اختيارها من قبل لاعبي المجموعة التجريبية بكل حرية، في حين أن
لاعبي المجموعة الضابطة لم يكن لهم الحرية في اختيار ألوان الشريط الطبي.

خامساً: برنامج التهدئة النفسية باستخدام الشريط اللاصق الملون

لقد تم اعداد البرنامج الخاص بالتهدئة النفسية من قبل (سهاد عبد علكم، 2007). وتم استخدام ألوان (الشريط الطبي
اللاصق)، وقد أعدت تمارين مختارة على شكل برنامج للاعبين المتأثرين بحالة القلق قبل المباراة في المجموعة
التجريبية، وان البرنامج المعد يحتوي على العديد من التمارين مثل (تمارين المساج، وتمارين الاسترخاء العضلي،
وتمارين التنفس العميق، وغيرها من التمارين) وذلك بالتزامن مع استخدام الشريط الطبي اللاصق الملون من خلال

عرضها على جدار بمقياس (2م عرض 3 X طول) في القاعة الداخلية للنادي أثناء اداء تمارين الاحماء. بعد اجراء الاختبار القبلي تم تطبيق برنامج التهدئة لمدة (8) أسابيع وواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع، وان وقت تنفيذ الوحدة التدريبية هو (20) دقيقة، وقد تم توزيع استمارة على المجموعة التجريبية موضح فيها التمارين الخاصة بالتهدئة النفسية (اغاريد سالم وراوية عبد الفتاح، 2011).



سادساً: الاسس العلمية للاختبارات

❖ الصدق

واستخدم الباحث صدق المحتوى للتحقق من صدق الاختبارات المستخدمة في البحث، والتي تنص على أن تكون أهداف الاختبارات واضحة ومفصلة، وللتأكد من أن الاختبارات تحقق الهدف المنشود، وقد تم عرض الاختبارات البدنية الخاصة بكرة القدم الخبراء وهي: (1) اختبار القفز العريض لقياس القوة الانفجارية للساقين; (2) اختبار القفز العالي; (3) اختبار الرشاقة الخبراء والمختصين بالتدريب البدني واتفقوا على أن هذه الاختبارات تقيس الصفة أو القدرة أو المتغير الذي تم وصف الاختبار لقياسه. كما تم عرض الاختبارات الفسيولوجية وجهاز التوازن على المختصين والخبراء، واتفقوا على أن هذه الاختبارات والجهاز يقيس الصفة أو القدرة أو المتغير الذي تم وصفه للقياس، لأن جهاز ضغط الدم الطبي يقيس (متوسط ضغط الدم، ومتوسط ضربات القلب) للتعرف على حالة القلق المرافقة للاعب قبل المباراة.

❖ الثبات

ولقياس حساب معامل الثبات تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم تطبيقه الاختبار من خلال التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2023/7/11، وتم إعادة تطبيق الاختبار بعد (14) يوم وذلك بتاريخ 2023/7/25 على عينة التجربة الاستطلاعية المكونة من (15) لاعبا. وكان معامل الارتباط لمتغير الضغط (0.90) ولمتغير معدل ضربات القلب كان (0.98) للحصول على درجة الارتباط تم استخدام اختبار (T) وقد تبين أن معاملي الارتباط معنويان. وكانت قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية بدرجة حرية (19) ومستوى معنوي. (0.05) مما يعني أن الثبات كان مرتفعاً.

سابعاً: الوسائل الاحصائية

استخدمت الوسائل الاحصائية عن طريق تحليل المقاييس المتكررة للتباين (Repeated Measures ANOVA) وقيمة (T-test) الانحرافات المعيارية للإشارة إلى الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، (الوسط الحسابي، معامل الارتباط بيرسون، اختبار T لمعنوية الاختبار).

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

- عرض النتائج وتفسيرها

سيتم عرض النتائج وتفسيرها على النحو الآتي:

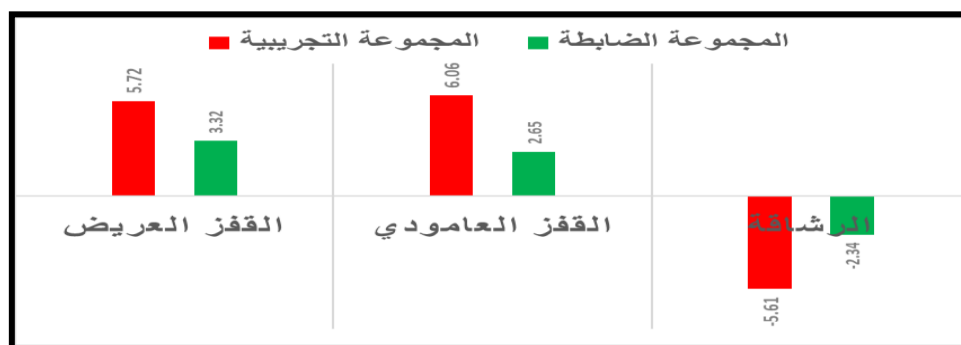
أولاً: الهدف الأول: معرفة التأثير النفسي لالوان الشريط اللاصق على الاداء البدني للاعبين كرة القدم الشباب من نادي الناصرية الرياضي.

أظهرت نتائج الدراسة أن الوان الشريط الطبي اللاصق لها تأثير إيجابي على الجانب النفسي بدلالة احصائية عند مستوى ($P < 0.05$) الشكل رقم (1). وأن نتائج الاختبارات البدنية في الدراسة الحالية كانت ذات فروقات معنوية لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة من خلال المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعدي، حيث أن قيمة اختبار القوة الانفجارية للساقين، القفز العريض من الوقوف [5.72% (EXP) و 3.32% (CON)، ($P < 0.01$)] والقفز العمودي [6.06% (EXP) و 2.65% (CON)، ($P < 0.01$)]، وكما موضح في الجدول رقم (2). ويعزى الباحث هذا التحسن إلى تأثير ألوان الشريط الطبي اللاصق التي تم اختيارها من قبل لاعبي المجموعة التجريبية على الجانب النفسي والذي يعتبر أحد الركائز المهمة والاساسية في عملية إعداد اللاعبين أعداداً متكاملماً من جميع النواحي من اجل تعبئة قدراتهم، وطاقاتهم النفسية حتى يكون اللاعب على افضل صورة لخوض المباريات. في حين لم يكن هناك أي تأثير لالوان الشريط الطبي اللاصق على لاعبي المجموعة الضابطة التي لم يكن لهم الحرية في اختيار الوان الشريط الطبي.

الجدول رقم (4) المقارنة بين النتائج الاحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات	المجموعة التجريبية		Δ%	المجموعة الضابطة		P) (< 0.05
	القبلي	البعدي		القبلي	البعدي	
القفز العريض	26 ± 0.60.3	980.39 ± 0.	5.72%	210.36 ± 0.	4.0 ± 70.3	P < 0.01
القفز العمودي	67 ± 0.20.3	± 0.1780.3	6.06%	45 ± 0.20.3	± 0.0740.3	P < 0.01
الرشاقة	7 ± 0.1190.	43 ± 0.120.	-5.61%	5.19 ± 180.	78 ± 150.	P < 0.01

وان هذا التحسن في قوة الساق عند المجموعة التجريبية سوف ينعكس على تطوير القوة المميزة بالسرعة وبالتالي، على مهارة القفز والركض على أرض الملعب عند ممارسة كرة القدم (عطية، 2016؛ الكحيلد وأخرون، 2022). وكانت هناك فروقات معنوية في اختبار الرشاقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة على التوالي [-5.61% (EXP)، و ($P < 0.01$)] حيث حسن الشريط الطبي اللاصق مهارة الرشاقة وكما موضح في الجدول رقم (2).



الشكل رقم (1) مقارنة الفروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة

ويعزو الباحث هذا التطور في الرشاقة عند المجموعة التجريبية الى تحسن الاتزان الانفعالي للاعبين. فيذكر كل من (طبية ، ونداء ، 2011) وإن الاتزان الانفعالي يعبر عن ما يشعر به اللاعب اثناء الاداء فكلما كان اللاعب في وضع اتزان انفعالي جيد كان تركيزه وقدراته العقلية تعمل بالشكل الصحيح الذي يخدم اللاعب في اداء مهاري جيد سواء داخل الملعب او خارجه . كما يعزو هذا التطور في مهارة الرشاقة الى عدم الاختلاف في التمارين المستخدمة في كلاً البرنامجين المستخدمين في تدريب المجموعة التجريبية والضابطة، حيث استخدمت التمارين المنوعة في برنامج التدريب للمجموعتين التجريبية والضابطة التي هدفت إلى تطوير الرشاقة من خلال اتباع الأسس العلمية في بناء الوحدة التدريبية من حيث الكثافة والحجم للتمارين طوال فترة التدريب والتي ساهمت بشكل كبير في تطوير خفة الحركة (خيارى، وآخرون 2019).

وأخيراً إن التكامل ما بين المهارات والقدرات الحركية والبدنية وما بين المهارات النفسية تساعد اللاعب في إظهار أفضل ما عنده من مهارات (محمد حسن 2002) . وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة ان ألوان الشريط الطبي اللاصق كان لها تأثير على الجانب النفسي وتحسين الاداء البدني في المجموعة التجريبية، إذ لابد من تزامن اجراءات تنمية المهارات النفسية والتي تمثل الجانب العقلي مع الاجراءات الخاصة لتنمية السمات الدافعية الرياضية التي تمثل الجانب النفسي التي يجب ان تستكمل مع نهاية مرحلة الاعداد النفسي الاساسي للرياضي (منتظر، 2016).

ثانياً: الهدف الثاني: التعرف على قلق الحالة قبل المباراة من خلال قياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم، معدل ضربات القلب) للاعبين كرة القدم الشباب من نادي الناصرية الرياضي.

الجدول رقم (5) يوضح نتائج قياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضربات القلب، معدل ضغط الدم) للحالة الطبيعية وحالة

ما قبل المباراة للمجموعة التجريبية

P <0.01	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الحالة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة				
0,01	2,82	36,537	1,43876	68,7632	الطبيعية	معدل ضربات القلب (PUL)
			1,74825	84,3572	قبل المباراة	معدل ضربات القلب ((PUL)
0,01	2,82	23,398	1,75329	75,3874	الطبيعية	الضغط الواطي (SYS)
			1,6327	87,4894	قبل المباراة	الضغط الواطي (SYS)
0,01	2,82	24,342	5,05235	119,5427	الطبيعية	الضغط العالي (DIA)
			1,05962	138,9642	قبل المباراة	الضغط العالي (DIA)

يبين الجدول رقم (5) ان قيمة (T) المحسوبة لكل المتغيرات الفسلجية (معدل ضربات القلب، معدل ضغط الدم) كانت اكبر من قيمة (T) الجدولية بدرجة حرية (24) والقيمة معنوية (0,01) وهذا يبين وجود فروق ذات دلالة احصائية لجميع المتغيرات الفسلجية للحالتين الطبيعية وماقبل المباراة للمجموعة التجريبية. وتشير النتائج الاحصائية في الحالة الطبيعية لمتغير [الضغط العالي] ان قيمة المتوسط الحسابي هو [119,5427] والانحراف المعياري هو [5,05235] ، وإن قيمة المتوسط الحسابي قبل المباراة لمتغير (الضغط العالي) هو [138,9642] والانحراف المعياري هو [1,05962] ، اذ كانت قيمة (T) المحسوبة هي [24,342] وان هذه القيمة اكبر من القيمة (T) الجدولية [2,82] عند مستوى معنوي [0,01] ودرجة حرية [24] وتشير النتائج الاحصائية إلى ان هناك فروقاً معنوية في الحالتين الطبيعية وماقبل المباراة.

كما تشير أيضاً النتائج الاحصائية في الحالة الطبيعية لمتغير [الضغط الواطئ] وإن قيمة المتوسط الحسابي هو [75,3874] والانحراف المعياري هو [1,75329] ، وإن قيمة المتوسط الحسابي قبل المباراة لمتغير [الضغط الواطئ] هو [87,4894] والانحراف المعياري هو [1,6327] ، اذ كانت قيمة (T) المحسوبة هي [23,398] وان هذه القيمة اكبر من القيمة (T) الجدولية [2,82] عند مستوى معنوي [0,01] ودرجة حرية [24] وتشير النتائج الاحصائية ان هناك فروقاً معنوية في الحالتين الطبيعية وماقبل المباراة. وأيضاً النتائج الاحصائية في الحالة الطبيعية لمتغير [معدل ضربات القلب] ان قيمة المتوسط الحسابي هو [68,7632] والانحراف المعياري هو [1,43876] ، وإن قيمة المتوسط الحسابي قبل المباراة لمتغير [معدل ضربات القلب] هو [84,3572] والانحراف المعياري هو [1,74825] ، اذ كانت قيمة (T) المحسوبة هي [36,537] وان هذه القيمة اكبر من القيمة (T) الجدولية [2,82] عند مستوى معنوي [0,01] ودرجة حرية [24] وتشير النتائج الاحصائية ان هناك فروقاً معنوية في الحالتين الطبيعية وماقبل المباراة.

الجدول رقم (6) يوضح نتائج قياس المتغيرات الفسلجية (معدل ضربات القلب، معدل ضغط الدم) للحالة الطبيعية

وحالة ما قبل المباراة للمجموعة الضابطة

P < 0.01	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الحالة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة				
0,01	2,82	36,634	1,38523	69,5237	الطبيعية	معدل ضربات القلب (PUL)
			0,96348	82,7623	قبل المباراة	معدل ضربات القلب (PUL)
0,01	2,82	18,962	2,93425	76,1763	الطبيعية	الضغط الواطئ (SYS)
			1,08764	89,7632	قبل المباراة	الضغط الواطئ (SYS)
0,01	2,82	24,396	0,85423	119,674	الطبيعية	الضغط العالي (DIA)
			1,05325	138,423	قبل المباراة	الضغط العالي (DIA)

يبين الجدول رقم (6) ان قيمة (T) المحسوبة لكل المتغيرات الفسلجية (معدل ضربات القلب، معدل ضغط الدم) كانت اكبر من قيمة (T) الجدولية بدرجة حرية (24) والقيمة معنوية (0,01) وهذا يبين وجود فروق ذات دلالة احصائية لجميع المتغيرات الفسلجية للحالتين الطبيعية وماقبل المباراة للمجموعة الضابطة. وتشير النتائج الاحصائية في الحالة الطبيعية لمتغير [الضغط العالي] ان قيمة المتوسط الحسابي هو [119,674] والانحراف المعياري هو [0,85423] ، وأن قيمة المتوسط الحسابي قبل المباراة لمتغير (الضغط العالي) هو [138,423] والانحراف المعياري هو [1,05325] ، اذ كانت

قيمة (T) المحسوبة هي [24,396] وان هذه القيمة اكبر من القيمة (T) الجدولية [2,82] عند مستوى معنوي [0,01] ودرجة حرية [24] وتشير النتائج الاحصائية ان هناك فروقاً معنوية في الحالتين الطبيعية وما قبل المباراة. كما تشير أيضاً النتائج الاحصائية في الحالة الطبيعية لمتغير [الضغط الواطي] ان قيمة المتوسط الحسابي هو [76,1763] والانحراف المعياري هو [2,93425] ، وأن قيمة المتوسط الحسابي قبل المباراة لمتغير [الضغط الواطي] هو [89,7632] والانحراف المعياري هو [1,08764] ، اذ كانت قيمة (T) المحسوبة هي [18,962] وان هذه القيمة اكبر من القيمة (T) الجدولية [2,82] عند مستوى معنوي [0,01] ودرجة حرية [24] وتشير النتائج الاحصائية ان هناك فروقاً معنوية في الحالتين الطبيعية وما قبل المباراة. وأيضاً النتائج الاحصائية في الحالة الطبيعية لمتغير [معدل ضربات القلب] ان قيمة المتوسط الحسابي هو [69,5237] والانحراف المعياري هو [1,38523] ، وأن قيمة المتوسط الحسابي قبل المباراة لمتغير [معدل ضربات القلب] هو [82,7623] والانحراف المعياري هو [0,96348] ، اذ كانت قيمة (T) المحسوبة هي [36,634] وان هذه القيمة اكبر من القيمة (T) الجدولية [2,82] عند مستوى معنوي [0,01] ودرجة حرية [24].

وتشير النتائج الاحصائية ان هناك فروقاً معنوية في الحالتين الطبيعية وما قبل المباراة. وتشير النتائج الاحصائية ان هناك استشارة فسيولوجية تؤثر على المتغيرات الفسيولوجية للاعب قبل المنافسة أو المباراة هي نتيجة للوضع التنافسي ويجوز للاعب تفسيرها اذ تعتبر هذه الاستشارة حالة من القلق أو إحدى علامات الانزعاج المتعلقة بالأداء أو المسابقة التي سيشارك فيها، وهذا ناتج عن وعي اللاعب بالوضع قبل المنافسة. وأن شعور اللاعب بأن هناك خطراً عليه لأن المنافسة الرياضية من الشروط التي تميزه الضغط النفسي ويسبب زيادة في النشاط الفسيولوجي لدى اللاعب، مما يؤدي إلى ظهور الأعراض وتشمل الأعراض الفسيولوجية نتيجة لذلك (ارتفاع ضغط الدم، زيادة معدل ضربات القلب، وزيادة نشاط التعرق وغيرها) وهذه المتغيرات الفسيولوجية تؤثر على أداء اللاعب أن لا يكون الإنجاز بالمستوى المطلوب ولا يتناسب مع مستوى الأداء المنجز خلال دورة التدريب والأخطاء في المهارات والتنفيذ التكتيكي والفني تنتج عن حالة من القلق بالنسبة للاعب قبل المنافسة، وهذا ما نراه بوضوح في النتائج الاحصائية التي ظهرت بين الحالة الطبيعية والحالة ما قبل المباراة في المتغيرات الفسيولوجية لدى العينتين التجريبيتين والضابطة.

الجدول رقم (7) يوضح المقارنة بين قبل وبعد تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الشريط اللاصق الطبي الملون للمجموعة التجريبية، للمتغيرات الفسلجية (معدل ضربات القلب، ضغط الدم)

P <0.01	القيمة الثانية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الحالة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة				
0,01	2,82	31,593	1,86942	84,8638	قبل البرنامج	معدل ضربات القلب (PUL)
			1,06384	72,4375	بعد البرنامج	معدل ضربات القلب (PUL)
0,01	2,82	24,674	1,96548	89,8452	قبل البرنامج	الضغط الواطي (SYS)
			1,06386	83,4062	بعد البرنامج	الضغط الواطي (SYS)
0,01	2,82	56,743	1,08327	138,3752	قبل البرنامج	الضغط العالي (DIA)
			0,94563	124,5863	بعد البرنامج	الضغط العالي (DIA)

وتشير النتائج الاحصائية في الجدول رقم (7) ان قيمة المتوسط الحسابي قبل تطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الشريط اللاصق الملون لمتغير [الضغط العالي] هو [138,3752] والانحراف المعياري هو [1,08327]. وأن قيمة

المتوسط الحسابي بعد تطبيق برنامج التهذئة النفسية مع استخدام الشريط اللاصق الملون لمتغير [الضغط العالي] هو [124,5863] والانحراف المعياري هو [0,94563]. اذ كانت قيمة (T) المحسوبة هي [56,743] وان هذه القيمة اكبر من القيمة (T) الجدولية [2,82] عند مستوى معنوي [0,01] ودرجة حرية [24] وتشير النتائج الاحصائية ان هناك فروقاً معنوية في حالة قبل المباراة. كما تشير النتائج الاحصائية في الجدول رقم (7) ان قيمة المتوسط الحسابي قبل تطبيق برنامج التهذئة النفسية مع استخدام الشريط اللاصق الملون لمتغير [الضغط الواطئ] هو [89,8452] والانحراف المعياري هو [1,96548].

وأن قيمة المتوسط الحسابي بعد تطبيق برنامج التهذئة النفسية مع استخدام الشريط اللاصق الملون لمتغير [الضغط الواطئ] هو [83,4062] والانحراف المعياري [1,06386]. اذ كانت قيمة (T) المحسوبة هي [24,674] وان هذه القيمة اكبر من القيمة (T) الجدولية [2,82] عند مستوى معنوي [0,01] ودرجة حرية [24] وتشير النتائج الاحصائية ان هناك فروقاً معنوية في حالة قبل المباراة. وأيضاً تشير النتائج الاحصائية في الجدول رقم (7) ان قيمة المتوسط الحسابي قبل تطبيق برنامج التهذئة النفسية مع استخدام الشريط اللاصق الملون لمتغير [معدل ضربات القلب] هو [84,8638] والانحراف المعياري هو [1,86942]. وأن قيمة المتوسط الحسابي بعد تطبيق برنامج التهذئة النفسية مع السوان الشريط اللاصق الملون لمتغير [معدل ضربات القلب] هو [72,4375] والانحراف المعياري هو [1,06384].

اذ كانت قيمة (T) المحسوبة هي [31,593] وان هذه القيمة اكبر من القيمة (T) الجدولية [2,82] عند مستوى معنوي [0,01] ودرجة حرية [24] وتشير النتائج الاحصائية ان هناك فروقاً معنوية في حالة قبل المباراة. ويعزو الباحث هذا التحسن في النتائج اعلاه الى استخدام برنامج التهذئة النفسية مع استخدام الشريط اللاصق الملون الذي ساهمت بشكل إيجابي في التأثير على المتغيرات الفسيولوجية عن طريق التحكم في الجهاز العصبي، وهي الشعور بالفرق بين التوتر والاسترخاء العقلي عضلي وتعديل الحالة الجسدية والنفسية من خلال سيطرة اللاعب على أفكاره. وانفعالاته، وهذا هو الهدف العام لبرنامج التهذئة النفسية من استخدام الشريط اللاصق الملون في المجموعة التجريبية.

جدول رقم (8) يبين المقارنة بين المتغيرات الفسلجية (معدل ضربات القلب، معدل ضغط الدم) بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق برنامج التهذئة النفسية مع استخدام الشريط اللاصق الطبي الملون قبل المباراة

P <0.01	القيمة التانية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة				
0,01	2,82	42,87573	1,07584	72,6943	التجريبية	معدل ضربات القلب (PUL)
			0,98796	83,4732	الضابطة	معدل ضربات القلب (PUL)
0,01	2,82	25,67453	0,79598	83,3758	التجريبية	الضغط الواطئ (SYS)
			1,03528	89,2254	الضابطة	الضغط الواطئ (SYS)
0,01	2,82	63,47632	1,10847	125,8547	التجريبية	الضغط العالي (DIA)
			1,37539	138,5386	الضابطة	الضغط العالي (DIA)

وتشير النتائج الاحصائية في الجدول رقم (8) ان قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التهذئة النفسية مع استخدام الشريط اللاصق الملون لمتغير [معدل ضربات القلب] [72,6943] والانحراف المعياري هو

[1,07584]. وأن قيمة المتوسط الحسابي بعد تطبيق برنامج التهدة النفسية مع استخدام الشريط اللاصق الملون لمتغير
[معدل ضربات القلب] للمجموعة الضابطة هو [83,4732] والانحراف المعياري هو [0,98796].

اذ كانت قيمة (T) المحتسبة هي [42,87573] وان هذه القيمة اكبر من القيمة (T) الجدولية [2,82] عند مستوى
معنوي [0,01] ودرجة حرية [24] وتشير النتائج الاحصائية ان هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين في حالة تطبيق
البرنامج قبل المباراة لمتغير معدل ضربات القلب. كما تشير النتائج الاحصائية في الجدول رقم (8) ان قيمة المتوسط
الحسابي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التهدة النفسية مع استخدام الشريط اللاصق الملون لمتغير [الضغط
الواطى] [83,3758] والانحراف المعياري هو [0,79598]. وأن قيمة المتوسط الحسابي بعد تطبيق برنامج التهدة
النفسية مع استخدام الشريط اللاصق الملون لمتغير [الضغط الواطى] [للمجموعة الضابطة هو [89,2254] والانحراف
معيارى هو [1,03528].

وكانت قيمة (T) المحتسبة هي [25,67453] وان هذه القيمة اكبر من القيمة (T) الجدولية [2,82] عند مستوى
معنوي [0,01] ودرجة حرية [24] وتشير النتائج الاحصائية ان هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين في حالة تطبيق
البرنامج قبل المباراة لمتغير الضغط الواطى. وأيضاً تشير النتائج الاحصائية في الجدول رقم (8) ان قيمة المتوسط
الحسابي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التهدة النفسية مع استخدام الشريط اللاصق الملون لمتغير [الضغط
العالي] [125]، [8547]، والانحراف المعياري هو [1,10847]. وأن قيمة المتوسط الحسابي بعد تطبيق برنامج التهدة
النفسية مع استخدام الشريط اللاصق الملون لمتغير [الضغط العالي] [للمجموعة الضابطة هو [138,5386] والانحراف
معيارى هو [1,37539]. اذ كانت قيمة (T) المحتسبة هي [63,47632] وان هذه القيمة اكبر من القيمة (T) الجدولية
[2,82] عند مستوى معنوي [0,01] ودرجة حرية [24] وتشير النتائج الاحصائية ان هناك فروقاً معنوية بين
المجموعتين في حالة تطبيق البرنامج قبل المباراة لمتغير الضغط العالي.

ويعزو الباحث أن سبب النتائج الاحصائية اعلاه، هو استخدام برنامج التهدة النفسية والشريط اللاصق الملون وما
تضمنه البرنامج من تقنيات الاسترخاء والتي كان لها الأثر الإيجابي على المتغيرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب،
ضغط الدم) عن طريق التحكم في الجهاز العصبي. وأيضاً الشعور بالفارق بين التوتر والاسترخاء النفسي والعصبي، مما
ساهم بدوره في تحسين فعالية المتغيرات الفسيولوجية . ويعود السبب أيضاً أن البرنامج أدى إلى التحكم في الجهاز العصبي
للاعب والتحكم في العضلات من خلال السيطرة كمية الجهد المبذول بين الانقباض والاسترخاء. وهذا ما أشار إليه (محمد
حسن علاوي، 2003)، أن التدريب على الاسترخاء يعد أحد الأساليب الناجحة للتحكم وتعديل الحالة الجسدية والنفسية
للاعب، ويستخدم مع اللاعبين المنفوقين مع مستويات عالية أو منخفضة من التوتر، ومن الممكن التأثير على مستوى
التنشيط وتزويدهم بالتوت الأمثل.

بالإضافة إلى ذلك فإن الوان الشريط اللاصق لها تأثير إيجابي في تقليل التوتر عند أستعمالها في تمارين الاحماء
وكذلك في المباريات التنافسية حيث تؤثر بشكل مباشر على تحسين المتغيرات الفسيولوجية وكذلك تعتبر وسيلة لحماية
وقاية العضلات والاربطة والاورتار والمفاصل من الاصابات الرياضية. وفي الختام تم التوصل إلى الاستنتاجات
والتوصيات والمقترحات، كما في النقاط الآتية:

أولاً: الاستنتاجات

1. الشريط اللاصق الملون له تأثير ايجابي على الاداء البدني من خلال تحسين المهارات البدنية.
2. برامج التهدئة النفسية مع استخدام الشريط اللاصق الطبي الملون له تأثير ايجابي في خفض (معدل ضربات القلب، الضغط العالي، الضغط الواطئ) قبل المباراة.
3. برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الشريط اللاصق الطبي الملون له تأثير فاعل و ايجابي في الحد من القلق قبل المنافسة.

ثانياً: التوصيات

في ضوء النتائج والاستنتاجات يمكن الخروج بالتوصيات الآتية:

1. استخدام برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الشريط اللاصق الطبي الملون من المدربين والمعالجين الطبيعيين للحد من القلق والخوف من الاصابة قبل المباراة لدى لاعبي كرة القدم في جميع الفئات العمرية
2. استخدام برنامج التهدئة النفسية مع الشريط اللاصق الطبي الملون من قبل الاختصاصيين النفسيين في جميع الالعاب الرياضية (الفردية - الفرعية).

ثالثاً: المقترحات

- 1) إجراء بحث مماثل على الاناث لمعرفة فاعلية برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الشريط اللاصق الطبي الملون وبنفس المتغيرات التابعة.
- 2) إجراء بحث مماثل على الاناث والذكور لمعرفة فاعلية برنامج التهدئة النفسية مع استخدام الشريط اللاصق الطبي الملون وبنفس المتغيرات التابعة والمقارنة بين الجنسين.

قائمة المصادر

1. الكحيلد, فؤاد, طوطاو, لوكية, & يوسف إسلام. (2022). أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه الرياضية في تنمية بعض الصفات البدنية" الرشاقة و المرونة" لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة (Doctoral dissertation).
2. ابو العلا عبدالفتاح ، احمد نصر رضوان (1993)، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. أبو عبده.ح (2011)، الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، باهي للنشر و التوزيع. الإسكندرية، مصر.
4. أحمد فاضل فرحان (2022)، أثر برنامج تدريبي مقترح (FIFA the 11) على تخفيض الإصابات الرياضية وتحسين بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم الاشبال في العراق بعمر (14) سنة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية(JSRSE) ، جامعة البصرة.
5. أحمد فاضل، ماريا جاستن، شامل كامل (2015)، العشب الصناعي والعشب الطبيعي كعوامل خطوره لإصابات اللاعبين الاحداث في كرة القدم: المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة، المجلد2، العدد 01، كانون الثاني2015، 553-558.
6. اسامة كامل راتب (1997)، علم النفس الرياضي المفاهيم_التطبيقات ، ط2، دار الفكر العربي.

7. اغاريد سالم راوية عبد الفتاح (2011)، أثر برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردى الفاتح (الزهري) في الحد من قلق الحالة(15)10, Modern Sport .
8. الجمال ابراهيم غازى غازى عبدالمجيد, السيد محمد النجيري, & معتز المرسي (2022)، برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات التفكير الإيجابي في تنمية المرونة النفسية لطلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية بدمياط, 37(83.04).
9. خيارى, هيثم. ت, مزيان, عبد الرؤوف, صدوق, & حمزة (2019)، أثر برنامج تدريبي مقترح بالتدريب المدمج على تطوير صفة السرعة الإنتقالية والرشاقة وبعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم ذكور أقل من 15 سنة.
10. سهاد عبد علكم (2007) ، قياس بعض المتغيرات الفسلجية للتعرف على قلق الحالة واثر برنامج التهدئة الفنية في التخفيف منه ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات.
11. شامل عبد الامير كبة (1992) ،اللون- النظرية والتطبيق ، دراسات في الفن والعمارة ، بغداد.
12. شيحان الترجمة ايمن سيد درويش (2002)،ابعد القلق وتمتع بالحياة، ط1، شعاع للنشر والعلوم ، سوريا ، حلب.
13. طيبة سليم عبد المجيد، ونداء ياسر فرهود (2011)، دراسة تحليلية لالتزان النفعالي لبعض المهارات الأساسية لدى اندية العراق لكرة القدم الصالات، مجلة التربية الرياضية، المجلد.
14. عطية حسام الدين (2016)، أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه الرياضية في تطوير بعض الصفات البدنية القوة والرشاقة والمرونة لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغرمن 12 الى 14 سنة دراسة ميدانية لنادي الكرة الطائرة للهواة المدارس الرياضية سيدي خالد (Doctoral dissertation)
15. عمرو بدران (2006) الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية ، جامعة المنصور.
16. فارس متري ظاهر (1978)، الضوء اللون، دار العلم، بيروت، لبنان.
17. الفت محمد حقي (1983)، علم النفس المعاصر، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية ، مصر.
18. فراج عبد الحميد توفيق (2004)، كيمياء الإصابة العضلية و المجهود البدني للرياضيين، موسوعة بيولوجيا الرياضة، الجزء الأول، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر.
19. قاسم خليل ومسلم المياح (2006) اثر الالوان في دقة التصويت بكرة اليد، مجلة جامعة تشرين وبحوث العلمية بحوث العلمية، للعلوم الصحية، سوريا.
20. محمد حسن علاوي (2003)، مدخل في علم النفس الرياضي ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر.
21. محمد حسن علاوي (2002)، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة.
22. محمد عصمت الحسيني (2006) تأثير برنامج تمرينات تأهيلية على إصابة الالتواء المتكرر للرباط الوحشي لمفصل الكاحل لدى بعض الرياضيين ، أطروحة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا ، القاهرة.
23. منتظر محمد مغماس (2016)، الامن النفسي وعالقتة بدافعية الانجاز للاعبين الدوري الممتاز بكرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية.
24. يحيى حمودة (1981): نظرية الالوان.