

تأثير الألوان على التصور العقلي للتخفيف من مظاهر التوتر النفسي وسرعة ضربات القلب لدى لاعبي خماسي كرة القدم

م.د. لمياء سامي الياس
م.م وسام نجيب اصليوه

مستخلص البحث

احتوى الباب الأول على التعريف بالبحث اذ هدف البحث على :-

1. معرفة تأثير الألوان على التصور العقلي للتخفيف من مظاهر التوتر النفسي وسرعة ضربات القلب لدى لاعبي خماسي كرة القدم .

اما فرضيتا البحث فكانت :-

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبار بعض مظاهر التوتر النفسي لدى لاعبي خماسي كرة القدم .

2. توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبار سرعة ضربات القلب لدى لاعبي خماسي كرة القدم .

واحتوى الباب الثاني على الجانب النظري اذ تطرق الباحثان الى الالوان وصفاتها وتأثيراتها النفسية وايضا تم التعرف على ماهية التصور العقلي وانواعه واهدافه ، والتوتر النفسي واسبابه ، واخيرا تم التطرق الى لعبة خماسي كرة القدم .

وشمل الباب ايضا على الدراسات المشابهة .

اما الباب الثالث فقد تطرقت الباحثتان فيه الى المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي وعن عينة البحث وهم لاعبي منتخب جامعة بغداد لخماسي كرة القدم وقد تطرقتا ايضا إلى إجراءات البحث التي شملت التجربة الاستطلاعية وكذلك الاختبارات القبلية لقياس سرعة نبضات القلب ولاستمارة التوتر النفسي وايضا شملت التجربة الرئيسية والاختبارات البعدية واخيرا تم ذكر الوسائل الإحصائية المستخدمة .

وفي الباب الرابع تطرق الباحثان الى عرض النتائج التي توصلوا اليها ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي .

اما الباب الخامس فقد ذكرت الباحثتان اهم الاستنتاجات والتوصيات التي تم التوصل اليها ومنها :-

الاستنتاجات:-

1- ان استخدام الالوان كان له تأثير في خفض نبضات القلب .

2- ان استخدام الالوان كان له تأثير في تهدئة نفسية اللاعبين .

التوصيات

1- ضرورة اعتماد استخدام الالوان في الوسائل التعليمية والتدريبية.

2- ضرورة اجراء محاضرات تثقيفية عن اهمية الالوان في خفض التوتر النفسي لدى اللاعبين.

Abstract

Colors relationship to mental visualization to relieve psychological tension and rapid heartbeat with futsal players

Part I contains a definition of the research and its objective: -

1. To determine the effect of mental visualization of colors to relive psychological tension with futsal players.
2. To determine the effect of mental visualization of colors on heartbeat speed.

The Search proposals were: -

1. There are statistically significant differences in testing some aspects psychological tension with futsal players.
2. There are significant differences in testing heartbeat speed futsal players.

Part II contains the theoretical studies, the researchers mentioned colors qualities and its psychological effects and also identified mental visualization, types and goals, tension and its causes, and finally futsal-game. Also included on similar studies.

Part III, researchers display research approach used a descriptive statistics and research sample which included futsal players from Baghdad University who has experiences as well as we made pretest to measure the speed of the heartbeat and full tension form and also posttest in main experimental included all tests and finally statistical methods used.

In the fourth section, the researchers displayed their findings are then analyzed and discussed in a scientific manner.

The Section V, researchers have reported the most important conclusions and recommendations that have been reached, including: -

Conclusions:-

- 1 - The use of colors has had an effect on reducing the heartbeat rate.
- 2 - The use of colors has had a psychological effect in calming the players.

Recommendations

- 1 – Necessity to adopt using colors in learning and training methods.
- 2 - Necessity to hold learning lectures about the importance of using colors in reducing tension with players.

1 - التعريف بالبحث :-

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :-

يعد علم النفس الرياضي واحد من العلوم الرياضية المهمة لما له من تأثير كبير على أداء اللاعبين ، ويزداد الحاجة اليه كلما تطلب الاداء تركيزا وجهداً لأنه يخاطب عقول اللاعبين وعواطفهم ويساعد على تطوير مهارات اللاعبين للوصول الى الاداء والانجاز المطلوبين.

وتعد المنافسات الرياضية مصدراً للكثير من المواقف الانفعالية لارتباطها بمواقف الفوز والهزيمة ، ويتوقع ان يكون هناك مستوى من الطاقة لكل لاعب حتى يحقق أفضل مستوى لأدائه وهذه الطاقة تشمل كل من الطاقة البدنية والطاقة النفسية وأي خلل في نوعي الطاقة يؤثر سلباً في مستوى الاداء للاعب ، فاذا أمكن تنظيم الطاقة البدنية من خلال التخطيط الجيد للأحمال التدريبية فإن الطاقة النفسية يمكن التحكم بها من خلال تعلم اللاعب كيفية السيطرة على أفكاره وانفعالاته ، وتنصف المدة التي تسبق اي بطولة بالتوتر النفسي وهذا يعني عدم وجود توازن واضح بين ما يدركه الرياضي بالمطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة لاستعداداته وقدراته ، فضلاً عن ذلك ادراك أهمية ذلك الموقف (1).

ولتأثر مستوى أداء العينة بحالة التوتر التي تتنبأهم قبل بدء المنافسات استخدم الباحثان أسلوب تقليل التوتر النفسي باستخدام التصور العقلي بالألوان ، اذ ان اللون له تأثير سيكولوجي خاص بوظائف أعضاء الجسم فهو احساس وليس له وجود خارج الجهاز العصبي وان اللون يؤثر تأثيراً جذرياً في حياتنا وأهم طرائق تأثيره هو تأثيره في انفعالاتنا وبالتالي يضاعف انتاجية الاداء ويعزز الحياة الاجتماعية .

وتعد لعبة خماسي كرة القدم واحدة من الالعاب الجماعية والتي الحالة النفسية للاعبين تؤثر تأثير كبير على الاداء العام للمجموعة ككل ، ومن هنا تأتي أهمية هذا البحث اذ استخدم الباحثان الالوان من اجل عملية التهذئة النفسية للاعبين نتيجة العبء والتوتر الذي يقعان به قبل البطولات سواء المحلية او الدولية وهذا سوف يؤدي الى احداث تغييرات في الجانب الوظيفي داخل الجسم والذي يؤدي بالتالي الى احداث تغييرات نفسية ووظيفية مما ينعكس على التقليل من درجة التوتر النفسي قبل المنافسة .

1 - 2 مشكلة البحث :-

يلجأ الكثير من المدربين الى استخدام أنواع متعددة من التمرينات والاجهزة الحديثة والتي تهدف جميعها بالارتقاء باللاعب وتطوير ادائه وتحسينه بغية الحصول على افضل الانجازات في المنافسات ، وكثير ما نلاحظ إغفال بعض المدربين من بعض المؤثرات التي تؤثر في تحقيق اهدافهم ومن هذه المؤثرات بعض الوسائل النفسية والتي تعمل على رفع من معنويات الرياضي والاستعداد النفسي الجيد لكي يتمكن من التغلب على خصومهم ، ومن هنا انت مشكلة البحث اذا عمد الباحثان الى معرفة تأثير الالوان والذي يعد أحد الاساليب العلمية الحديثة لما للألوان من تأثير في التقليل من التوتر النفسي لدى لاعبي خماسي كرة القدم وخاصة قبل البطولات والمنافسات .

1 - 3 أهداف البحث :-

يهدف البحث الى :-

1. معرفة تأثير الألوان على التصور العقلي للتخفيف من مظاهر التوتر النفسي وسرعة ضربات القلب لدى لاعبي خماسي كرة القدم .

1 - 4 فروض البحث :-

3. توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبار بعض مظاهر التوتر النفسي لدى لاعبي خماسي كرة القدم .

(1) اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2007) ص 441 .

4. توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبار سرعة ضربات القلب لدى لاعبي خماسي كرة القدم .

1 - 5 مجالات البحث :-

المجال البشري :- لاعبي منتخب جامعة بغداد لخماسي كرة القدم

المجال المكاني :- 1. كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

2. كلية التربية الاساسية – جامعة المستنصرية

المجال الزماني :- 3 / 21 – 3 / 25 / 2013

1 - 6 :- تحديد المصطلحات :-

❖ تصور اللون :- هو بمثابة التعرف على الافكار السيئة التي تسكن خيالنا والسعي الى تبديلها بأفكار جديدة وايجابية بمساعدة طاقة اللون ، أي انها عملية زرع صور جيدة لنحصد نتائج ايجابية . (1)

❖ التهدئة النفسية :- مجموعة من الاساليب والتقنيات الحديثة المتمثلة بالاسترخاء العضلي والتصور العقلي والتنفس العميق والتدليك واليوغا ، التي تمكن اللاعب من الاعداد النفسي . (2)

2 - الدراسات النظرية والمشابهة :-

2 - 1 الدراسات النظرية :-

2 - 1 - 1 الألوان :-

تعد الألوان من أكثر الأشياء جمالاً وخصوبة في حياة بني البشر ، منها أثرى الانسان حياته وأضاف عليها من بديع الجمال وبهائه مالا يحده واصف ، والفن العربي الاسلامي مصدر الثراء اللوني فقد كان وسيظل كنزا عظيماً لصور لا تحصى من الألوان ، فهو قائم على الخيال والتصور ووجدت الألوان مكانتها التي لازمت الفنان العربي المسلم والهمته من صور الجمال ما فاق كل خيال ، وكانت تترأى وتتجسد له في مجالات العمارة المتمثلة في الرسوم الجدارية وفي زخارفها المطعمة بالفسيفساء من رسم وخط وزخرفة ومنمنمات وتزيين وخزف .

اذ اقترنت الألوان منذ قرون عديدة بمعان ورموز مثلاً ارتبط اللون الاحمر بالدم بينما اللون الاسود ارتبط بالشر او الموت فضلاً عن ارتباطها بأسماء الكواكب السماوية ، مثلاً اللون الفضي يعود الى القمر والذهبي الى الشمس والاحمر الى المريخ والبنفسجي الى عطارد ، واصبح اللون الابيض الذي ارتبط منذ الازمنة القديمة بالنهار والضوء ومن ثم بالقوة السحرية التي تبدد الاسود اي الليل والظلام فأصبح لون التطهير . (3)

مفهوم اللون :-

❖ اللون فيزيائياً :- اللون كلمة تستخدم لوصف الاحساس الذي يتسلمه الدماغ عندما تتأثر شبكية العين بفعل اطوال موجية معينة للضوء . (4)

❖ اللون كيميائياً :- مجموعة من التفاعلات المعقدة ويدور هذا المفهوم بشأن تركيب الألوان وصناعتها (5)

(1) هاورد ودوروثي صن ؛ اسرار العلاج بالألوان ، ترجمة ، فائق صبح وسليفا مقبل : (بيروت ، دار الفراشة للطباعة والنشر ، 1991) ص 185 .

(2) سهاد عبد علكم ؛ قياس بعض المتغيرات الفلسفية للتعرف على قلق الحالة وأثر برنامج التهدئة النفسية في التخفيف منه ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2007 ، ص 40 .

(3) عياض عبد الرحمن امين ؛ دلالات اللون في الفن العربي الاسلامي ، اطروحة دكتوراة ، جامعة بغداد ، كلية الفنون الجميلة ، 1996 ، ص 1

(4) فارس ميري ظاهر ؛ الضوء واللون : (لبنان ، بيروت ، دار القلم ، 1978) ص 165 .

(5) شامل عبد الامير كبة ؛ اللون – النظرية والتطبيق – دراسات في الفن والعمارة : (بغداد ، 1992) ص 14 .

❖ **اللون علمياً :-** ان التأثير السيكولوجي على شبكية العين سواء اكانت ناتجة عن المادة الصباغية الملونة ام عن الضوء الملون ، وهو احساس ليس له وجود خارج الجهاز العصبي للكائنات الحية وبشكل خاص للإنسان (1).

2 - 1 - 2 تأثير الألوان على الحالة النفسية والصحية :-

درس العلماء تأثير الألوان على حالتنا النفسية والصحية وطريقة تفكيرنا فالشخص الذي يفضل لوناً معيناً على لون آخر يكون له علاقة بتأثير ذلك اللون في احساس ذلك الشخص ، فاللون عبارة عن ضوء أو طاقة مشعة مرئية ذات طول موجي معين ، تقوم المستقبلات الضوئية المسمية بالمخروطات في الشبكية بترجمة هذه الطاقة الى الوان ، وتحتوي الشبكية على ثلاثة انواع من المخروطات وهي اللون الاحمر واللون الاخضر واللون البنفسجي اما بقية الالوان فتشعر بها بخلط هذه الالوان الثلاثة .

وطبقا لما يعتقد الدكتور الكسندر شاوس (مدير المعهد الامريكي للبحوث الحيوية والاجتماعية في تاكوما بولاية واشنطن) فإنه عندما تدخل طاقة الضوء اجسامنا فأنها تنبه الغدة النخامية والصنوبرية ، وهذا بدوره يؤدي الى إفراز هرمونات معينة تقوم بإحداث مجموعة من العمليات الفسيولوجية وهذا يشرح لماذا الالوان لها تلك السيطرة المباشرة على افكارنا ومزاجنا وسلوكياتنا مما يثير الدهشة ان الالوان لها تأثير حتى على كفي البصر ، والذين يظن انهم يحسون بالألوان نتيجة لترددات الطاقة التي تتولد داخل اجسامهم وذلك يدل على ان الألوان التي تختارها لملابسك ومنزلك ومكتبك وسيارتك والاشياء الاخرى الخاصة بك يكون لها تأثير عميق لديك ، والالوان في علم النفس تدل :-

❖ **الاحمر :-** وهو لون الطاقة والحياة إذ يتمتع الاشخاص الذين يفضلونه بالنشاط والحياة والديناميكية والشجاعة والحساسية الشديدة وهم يهتمون بالجانب الحسي أكثر من اهتمامهم بالجانب المعنوي ، اما بالنسبة للصحة فيؤثر اللون الاحمر تأثيرا ايجابيا في الاكزيما والحروق والاعضاء التناسلية وينشط عمل المثانة ولكن يجب الحذر من هذا اللون اذا كان الشخص له استعداد للاصابة بارتفاع ضغط الدم أو كان سريع الانفعال .

❖ **البرتقالي :-** ويعد من الالوان المبهجة ويكون من محبي هذا اللون شخصيات اجتماعية من الدرجة الاولى محبوب من الجميع بسبب بشاشتهم وابتهاجم الدائم وغاليا يكونون الملجأ لمن يعانون من ضغوطات نفسية ومشكلات اجتماعية نظرا لقدرتهم على الوصول ببساطة شديدة الى قلوب الآخرين بسلاسة اسلوبهم وسلامة افكارهم ورغبتهم الاكيدة في التواصل مع جميع من حولهم ويساعد هذا اللون على الهضم وينشط الجهاز التنفسي وينصح به من يعانون من الارهاق في العمل او المنزل ويعد لونا مقاوما للنعاس .

❖ **الاصفر :-** لاحظ ان الاشخاص الذين يفضلون اللون الاصفر وهو لون الحكمة مثاليون ومتفائلون وسعداء وحكماء إذ تتناغم صفاتهم مع صفات هذا اللون الذي يعد رمزا للضوء والثراء ويمكنه شحن صاحبة بالحياة والقدرة على الابداع كما يؤثر هذا اللون ايجابيا في عمل الكبد والطحال والبنكرياس والغدد الدرقية والشعب الهوائية ويقوي الجهاز العضلي والعصبي في الجسم وينصح باستخدامه بشكل خاص للشخصيات التي تعاني من عسر في الهضم وإمساك مستمر أو صداع نصفي ، ولمن لديهم استعداد للاكتئاب والتشاؤم .

❖ **الاخضر :-** ويرمز هذا اللون الى بساطة الشخصيات المتسامحة المتفاهمة والحليمة التي يمكن الوثوق بها لبساطتها ووضوحها وهو لون الفنانين على اختلافهم ، ويميز اصحاب النفوس المرهفة الحس المحبة للحركة والنشاط وتعد الثقة في العمل من ابرز خصالهم ويعد من اكثر الالوان تهدئة الجهاز العصبي ، ويساعد على العمل بشكل متوازن ويقاوم الهياج العصبي كما يعمل على تسكين تقلصات المعدة الناتجة من الاضطرابات العصبية .

(1) يحيى حمودة ؛ نظرية اللون : (مصر ، دار المعارف ، 1981) ص10

2 - 1 - 3 التأثير السيكولوجي للون :-

تؤثر الألوان في النفس فتحدث فيها إحساسات ينتج عنها اهتزازات بعضها يوحى بأفكار تريحنا والاخرى نضطرب منها وهكذا تستطيع الألوان ان تهبك الفرح والمرح أو الحزن والكآبة ، وسنرى إن هذه التأثيرات ربما تتعدى مستوى التأثير السايكولوجي الى التأثير الفسيولوجي .

وتقسم التأثيرات السايكولوجية للألوان الى تأثيرات مباشرة واخرى غير مباشرة وهي :- (1)

❖ **التأثيرات المباشرة :-** وهي ما تستطيع أن تظهر شيئاً ما أو تكويناً عاماً بمظهر المرح أو الحزن والخفة أو الثقل كما يمكن ان نشعرنا بالبرودة والسخونة .

❖ **التأثيرات الغير مباشرة :-** فتتغير تبعاً للأفراد ويرجع مصدرها للترابطات العاطفية والانطباعات غير الموضوعية المتولدة تلقائياً من تأثير اللون .

ان التجارب برهنت على انه لا يوجد أي ارتباط بين الاحساس الفسيولوجي بالحرارة واللون وانه احساس سيكولوجي فقط خارجاً عن التغيرات الحرارية للإنسان كلها .

2 - 1 - 4 التصور العقلي :-

يوجد العديد من المصطلحات الشائعة الاستعمال في المجال الرياضي وتستعمل على نحو مرادف لتصف اللاعب ذهنياً قبل المنافسة ومن ذلك التصور العقلي (التصور البصري ، التدريب الذهني ، المراجعة الذهنية) وبصرف النظر عن المسمى أو المصطلح فأنها تدور حول معنى واحد اساس معناه أن الاشخاص يستطيعون ان يستحضروا في ذهنهم أو أن يتذكروا احداثاً أو خبرات سابقة او ان احداثاً وموقف لم يسبق حدوثها من قبل . (2) اذ إن في وسع الرياضي أن يستحضر في ذهنه صورة مهارة سبق مشاهدتها لاحد الابطال الرياضيين ، كما يمكنه ان يستحضر مع هذه الصورة الذهنية مشاعره وانفعالاته التي ترتبط بهذا الموقف المعني ، فضلاً عن انه يستطيع ان يستحضر في ذهنه صورة لأحداث لم يسبق حدوثها .

مبادئ التصور العقلي :- (3)

❖ استعمال العقل بديلاً للجهد البدني الارادي.

❖ ينظر التصور العقلي للمهارات العقلية (الانتباه ، التركيز ، التحكم في التوتر ، عزل الافكار السيئة) بالطريقة نفسها التي ينظر بها الى المهارات البدنية (قوة ، مرونة، سرعة ، رشاقة وغيرها) .

انواع التصور العقلي :-

1. **التصور العقلي الخارجي :-** يستخدم فيه اللاعب صورة عقلية لأداء لاعب متميز في الرياضة أو يشاهد نفسه عن طريق ملاحظ خارجي مثل مشاهدة شريط فيديو وفي هذا النوع تؤدي حاسة البصر الدور الاساس ويحاول اللاعب استرجاع الجوانب المرتبط بالأداء جميعها وتساعد في ذلك الحواس مثل البصر والسمع والشم . (4)

2. **التصور العقلي الداخلي :-** هو نوع من التصور يحدث داخل الفرد ، اي بصور الفرد نفسه ويؤدي حركة معينة من داخله وليس من خلال مشاهدة خارجية وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي البصري عملاً مركباً . (5)

اهداف التصور العقلي :- يهدف التصور العقلي الى (6)

1. زيادة نوعية حالة الاداء المثالية .

(1) يحيى حمودة ؛ **نظرية اللون** ، مصدر سابق ، ص 131-133 .

(2) اسامة كامل راتب ؛ **علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات** : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) ص 315 .

(3) محمد العربي شمعون ؛ **علم النفس الرياضي والقياس النفسي** : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998) ص 33 .

(4) عبد العزيز عبد المجيد محمد ؛ **سيكولوجية مواجهة الضغوط من المجال الرياضي** : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2005) ص 219 .

(5) محمد حسن علاوي ؛ **علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية** : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002) ص 250 .

(6) محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمل ؛ **التدريب العقلي في النفس** : (مصر ، دار الفكر العربي ، 1996) ص 46 .

2. زيادة القدرة على اعادة تكرار الاداء الامثل وتنشيطه .
3. استبعاد الاسباب المرتبطة بتدهور مستوى الاداء .
4. الاستفادة من التدريب البدني عن طريق تطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء من المدد التدريبية
5. تطوير أثار المهارات العقلية والإعداد للمنافسات .
6. تطوير الشخصية وتنميتها .
7. تطوير الصحة العامة .

تصور اللون :- وهو بمثابة التعرف على الافكار السيئة التي تسكن خيالنا والسعي الى تبديلها بأفكار جديدة وإيجابية بمساعدة طاقة اللون ، إنها عملية زرع صور جديدة لنحصد نتائج ايجابية ، لذا من الضروري مقارنة العملية بكاملها بانفتاح وبارادة المحاولة ومن ثم ترقب النتائج ولا يهم أن نؤمن بأية قوة روحية أو طاقات خارجية بل ان نركز على طاقاتنا الشخصية لتحقيق الاهداف المرجوة ولتحديد هذه الأهداف بوضوح أكبر من الافضل إعداد لائحة واضحة مكتوبة ومفصلة بما تريده . (1)

2 - 1 - 5 مفهوم التوتر النفسي:-

ويعني عدم التوازن الواضح بين مايدركه الرياضي انه المطلوب منه في البيئة ومايدركه بالنسبة لاستعداداته وقدراته ، فضلا عن ذلك إدراك أهمية ذلك الموقف . (2)

ومن مظاهر التوتر النفسي :-

1. المظاهر الفسيولوجية .
2. المظاهر الانفعالية .
3. المظاهر العقلية .

2 - 1 - 7 خماسي كرة القدم (Futsal):-

سميت بخماسي كرة القدم وذلك لان اللعبة تجري بين فريقين لكل فريق خمسة لاعبين حسب قانون اللعبة وتكون الكرة المستعملة اصغر واخف وزناً من الكرة القدم القانونية في الملاعب المفتوحة من دون جدران على أطراف الملعب، ويتم فيها كذلك تبديل اللاعبين اثناء سير المباراة اذ يتمكن اللاعب من الدخول وخروج اللاعب المستبدل فضلا عن امكانيته التبديل اكثر من مرة او لعدة مرات وعلى وفق خيارات المدرب، اما قياسات الملعب الذي تجرى عليه هذه اللعبة فهي مشابهة لقياسات ملعب كرة اليد، فيما يتوزع اللعب فيها على شوطين كل شوط بزمان مقداره (20) دقيقة، اما في حال خروج الكرة خارج الملعب يتوقف اللعب فضلا عن ايقاف وقت المباراة ولا يحتسب الوقت الذي تخرج فيه الكرة في الخارج من وقت المباراة، ولقد نصت قاعدة واحدة من بنود القانون على انه في حال ارتكاب احد الفريقين اكثر من (5) اخطاء في الشوط الواحد وفي ضوء ذلك يمنح الحكم الفريق الاخر ركلة حرة مباشرة من مسافة لا تقل عن (10) أمتار من خط المرمى دون وجود حائط صد دفاعي للفريق المرتكب الخطأ (3).

وتكمن أهمية لعبة خماسي كرة القدم في تطوير اللعبة لما تتطلبه من استجابات وتفكير سريع ومناولات دقيقة، فضلا عن انها تعد مضماراً تعليمياً ممتازاً لتحسين السرعة والرشاقة وتوافر اللعبة تدريباً ممتازاً للاعبين الذين يرغبون مستقبلاً بالانتقال الى كرة القدم الاعتيادية، لانها تطور المهارات بشكل كبير،

(1) هاورد ودوروثي صن ؛ اسرار العلاج باللون ، مصدر سابق ، ص 164 .

(2) اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات ، مصدر سابق ، 1997 ، ص 441

(3) كلايف جيفورد ، الدليل الأول للرياضة الأولى كرة القدم (ترجمة) داني ميشال حنا ، ط1: (بيروت، الدار العربية للعلوم، 2002) ص 34-35

ونجوم اللعبة الكبار مثل (بيليه وزيكو وسقراط ورونالدو وبييتو وريفالدو وروماريو) جميعهم قد مارسوا هذه اللعبة وهم يدينون لخماسي كرة القدم في تطوير مهاراتهم فهي مثيرة للأطفال كما للكبار (1، 2) **وان أهم ما تميزت به لعبة الخماسي هو:- (3)**

- 1- امتلاك مستوى عالٍ من قوة الإرادة.
- 2- القيام بالمهارات التكتيكية في الظروف الصعبة لان مناطق اللعب ضيقة وصغيرة.
- 3- قدرة أداء المباراة في التشكيلات التكتيكية التي تتطلب لعبة الخماسي في التقدم والتراجع بالسرعة الفائقة .
- 4- الاعتناء بالصحة الجيدة وامتلاك مستوى وظيفي وبدني متطور .
- 5- امتلاك مستوى عالٍ من الصفات البدنية (القوة، والسرعة، المطاولة، المرونة، الرشاقة) .
- 6- استعمال المعرفة النظرية بهدف تعزيز (التكنيك) للفريق .
- 7- اللعب الرجولي.

وعلى ضوء ما تقدم يتضح بان لعبة خماسي كرة القدم تتميز بالسرعة الفائقة والقوة المميزة بالسرعة لإمكانية لاعبي الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الصلب والمحكم مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح لهم بالسيطرة والتحكم فيها والقدرة على المناولة من اوضاع الركض بأنواعه والخداع والتهديف بدقه، فضلاً عن القوة الكافية من اجل التقدم والتراجع والانتقال في كافة جوانب الملعب من اجل الاستحواذ على الكرة دون خوف او خلق الفراغ السريع وهذا ما يجب ان يتمتع به لاعب خماسي كرة القدم.

2 – 2 الدراسات المشابهة :-

- 2 – 2 – 1 دراسة خنساء صبري محمد علي (2009) :- (4)
- الموسومة بـ (تأثير تمرينات التهدة والتصور العقلي للألوان على مظاهر التوتر النفسي وبعض المتغيرات الوظيفية وانجاز لاعبي عدو 200 م)

هدف الدراسة :-

1. وضع تمرينات للتهدة النفسية والتصور العقلي بالألوان للاعبي عدو 200 م .
2. معرفة تأثير تمرينات التهدة النفسية والتصور العقلي بالألوان على مظاهر التوتر النفسي لدى لاعبي عدو 200 م .
3. معرفة تأثير تمرينات التهدة النفسية والتصور العقلي بالألوان على بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي عدو 200 م .
4. معرفة تأثير تمرينات التهدة النفسية والتصور العقلي بالألوان على انجاز لدى لاعبي عدو 200 م .

منهج البحث واجراءات الدراسة :-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة المشكلة واشتملت عينة البحث لاعبو عدو 200 م والبالغ عددهم (10) لاعبين من فئة الشباب من محافظة بغداد للموسم 2008 – 2009 ويمثلون مجتمع البحث 100 % .

(1) حسام سعيد المؤمن؛ منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001) ص7.

(2) عماد زبير احمد ؛ **التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم**، ط1: (بغداد، السندباد للطباعة، 2005) ص10.

(3) عماد زبير احمد ؛ **نفس المصدر**، ص 15 - 16 .

(4) خنساء صبري محمد ؛ تأثير تمرينات التهدة والتصور العقلي للألوان على مظاهر التوتر النفسي وبعض المتغيرات الوظيفية وانجاز لاعبي عدو 200 م : **رسالة ماجستير**، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2009 .

نتائج الدراسة :-

واكدت نتائج الدراسة ان تمارينات التهدئة النفسية باستخدام الالوان لها تأثير في استقرار نفسية اللاعب وتوضح ذلك عن طريق الفروق المعنوية في متغير اختبار التوتر .

3 – منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

3 – 1 منهج البحث :-

يعد المنهج من الامور المهمة والاساسية بتنفيذ اجراءات البحث ، إذ يعد المنهج العلمي الطريقة التي يمكن من خلالها تحقيق الهدف المطلوب ، اذ تحدد مشكلة البحث نوع المنهج الذي يستخدم في التوصل الى حل ومعالجة المشكلة وازاء ذلك استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة المراد دراستها .

3 – 2 مجتمع البحث وعينته :-

ان عينة البحث هي " محور العمل وهي الانموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل عمله " (1) .
لذا اختار الباحثان عينة البحث من لاعبي منتخب جامعة بغداد لخماسي كرة القدم وعددهم (12) لاعب والمشارك ببطولة الجامعات .

3 – 3 الاجهزة وادوات ووسائل جمع البيانات :-

- ❖ المصادر والمراجع
- ❖ استمارة قياس التوتر النفسي (ملحق 1)
- ❖ استمارة اختبار الالوان (ملحق 2)
- ❖ ساعة توقيت
- ❖ اقلام
- ❖ حاسبة

3 – 4 الاختبارات المستخدمة بالبحث :-

3 – 4 – 1 اختبار قياس التوتر النفسي :- (2)

- ❖ هدف الاختبار :- قياس مدى توتر اللاعبين
- ❖ اداة الاختبار :- استمارة قياس التوتر
- ❖ شرح الاختبار :- يتكون المقياس من 33 فقرة ويجيب الرياضي على كل عبارة في ضوء مقياس مدرج يتكون من ثلاث خيارات وتمثل (الدرجة 3 نادرا و 2 احيانا و 1 دائما).
- ❖ التسجيل :- ويتراوح مدى الدرجات للمقياس بين (33 – 99) درجة وارتفاع الدرجة على المقياس ينعكس في زيادة شدة التوتر والاستثارة .

3 – 4 – 2 اختبار قياس النبض :-

(1) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص 217
(2) اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي – المفاهيم – التطبيقات ، 2007 ، مصدر سابق ، ص 305

- ❖ هدف الاختبار :- قياس معدل النبض
- ❖ اداة الاختبار :- ساعة توقيت
- ❖ شرح الاختبار :- يتم قياس النبض من المعصم من خلال استخدام اصبعين ووضعهما بين العظم واوتار اليد والذي يقع على جانب اصبع الابهام من المعصم وبالطريقة التي تلائم اللاعبين .
- ❖ التسجيل :- يتم قياس النبض لمدة (10 ثا) ثم يضرب الرقم في (6) لمعرفة معدل ضربات القلب في الدقيقة الواحدة .

3 - 5 إجراءات البحث الميدانية :-

3 - 5 - 1 التجربة الاستطلاعية :-

من اجل تلافي الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثان تم عمل تجربة استطلاعية للوقوف على السبلات التي قد تواجههم أثناء اداء التجربة وايضا معرفة الوقت اللازم للإجابة على المقياس واجراء القياس . واقيمت التجربة الاستطلاعية يوم (الخميس) المصادف (21 / 3 / 2013) في ملعب الخماسي لكلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، اذ كان عدد اللاعبين الذين طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية (4) من لاعبي خماسي كرة القدم ، علما ان لاعبي التجربة الاستطلاعية اشتركوا في التجربة الرئيسية .

3 - 5 - 2 الاختبارات القبلية :-

تم اجراء الاختبارات القبلية على افراد عينة البحث والذين يبلغ عددهم (12) لاعب والمشاركين ضمن منتخب جامعة بغداد لخماسي كرة القدم في بطولة الجامعات في يوم (الاحد) بتاريخ (24 / 3 / 2013) الساعة (10 صباحا) وهو اليوم الذي يسبق بدء البطولة وكما موضح في الملحق (3) * اذ تم توزيع استمارة استبيان لقياس التوتر النفسي وايضا تم قياس معدل النبض لكل لاعب ثم بعد ذلك تم توزيع استمارة اخرى تحتوي على اختبار الالوان على وفق ميول اللون لكل لاعب اذ يقوم كل لاعب بأختيار لون محدد او عدد من الالوان التي يحبها ويسجل اسمه على الالوان التي اختارها .

3 - 5 - 3 الاختبارات البعدية :-

اجرى الباحثان الاختبار البعدي في نفس يوم بطولة الجامعات والموافق (25 / 3 / 2013) في الساعة (10 صباحا) اذ قام الباحثان بتوزيع الالوان التي تم اختيارها من قبل اللاعبين انفسهم وبعد مرور ربع ساعة من عملية التصور العقلي وعملية الاسترخاء على الالوان تم توزيع استمارة قياس التوتر النفسي وايضا تم قياس النبض بعد ذلك لكل لاعب .

3 - 5 - 4 الوسائل الاحصائية : استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية في معالجة النتائج التي حصل عليها بواسطة استخدام البرنامج الجاهز spss .

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتناول هذا الباب عرض النتائج لاختبارات التوتر النفسي وقياس النبض لأفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها على شكل جداول وأشكال بيانية كونها تعد اداة توضيحية للبحث وما يتمخض عنه من نتائج.

4 - 1 عرض نتائج اختبار التوتر النفسي القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث وتحليلها

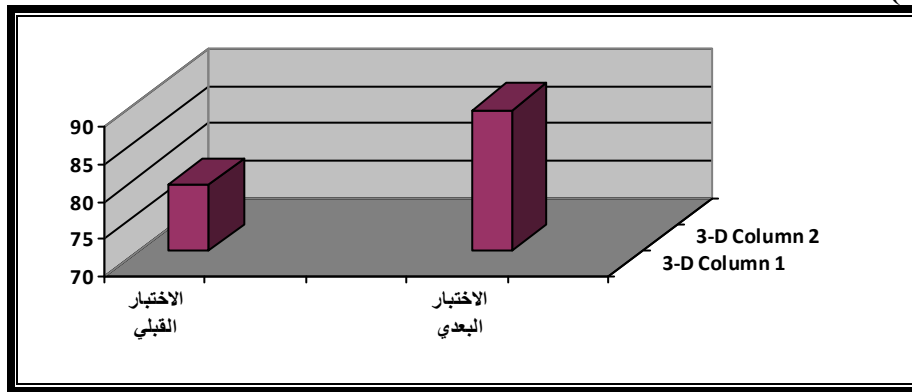
(*) ملحق (3) يوضح الامر الاداري للبطولة

جدول (1)

يبين المعالم الإحصائية لدى أفراد عينة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار التوتر النفسي

المعالم الإحصائية للاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		t المحتسبة	درجة الحرية	قيمة الدلالة	الدلالة
	ع	س	ع	س				
التوتر النفسي	17.724	78.83	15.982	88.83	-5.087	11	0.000	معنوي

من خلال النتائج المبينة في الجدول (1) نلاحظ فروقا بين قيم الاوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (لاختبار التوتر النفسي) (78.83) بأنحراف معياري قدره (17.724) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (88.83) وقيمة الانحراف المعياري (15.982) وبلغت قيمة (t) المحتسبة (- 5.087) تحت درجة حرية (11) وقيمة الدلالة بلغت (0.000) فان النتيجة كانت معنوي ولصالح الاختبار البعدى ، وهذا يدل على تطور أفراد عينة البحث في اختبار التوتر النفسي وهذا ما يوضحه الشكل رقم (1) .



الشكل (1) الفرق بين الاوساط الحسابية في اختبار التوتر النفسي لإفراد عينة البحث

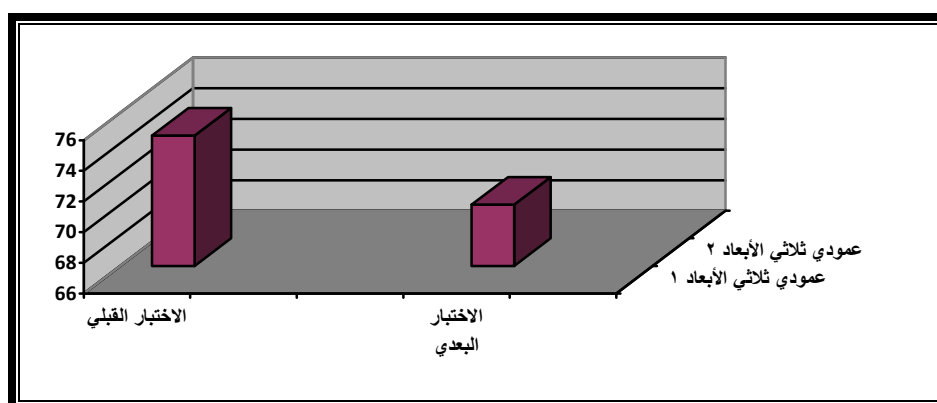
4 - 2 عرض نتائج اختبار سرعة ضربات القلب القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث وتحليلها

جدول (2)

يبين المعالم الإحصائية لدى أفراد عينة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار سرعة ضربات القلب

المعالم الإحصائية للاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		t المحتسبة	درجة الحرية	قيمة الدلالة	الدلالة
	ع	س	ع	س				
النبض القلبي ض/د	6.987	74.50	5.326	70.0	5.745	11	0.000	معنوي

من خلال النتائج المبينة في الجدول (2) نلاحظ فروقا بين قيم الاوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (لاختبار النبض القبلي) (74.50) بأنحراف معياري قدره (6.987) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (70.0) وقيمة الانحراف المعياري (5.326) وبلغت قيمة (t) المحتسبة (5745) تحت درجة حرية (11) وقيمة الدلالة بلغت (0.000) فان النتيجة كانت معنوي ولصالح الاختبار البعدى ، وهذا يدل على تطور افراد عينة البحث في اختبار النبض القبلي وهذا ما يوضحه الشكل رقم (2) .



الشكل (2) الفرق بين الاوساط الحسابية في اختبار سرعة ضربات القلب لإفراد عينة البحث

4 - 3 عرض نتائج نسب التطور لافراد عينة البحث وتحليلها :-

جدول (3)

يبين المعالم الإحصائية لنسب التطور لدى افراد عينة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدى

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي		فرق الاوساط	نسبة التطور
		القبلي	البعدى		
1	اختبار التوتر النفسي	78.83	88.83	-10	12.68 %
2	اختبار قياس النبض ض/د	74.50	70.0	4.5	6.04 %

يتضح من الجدول (3) ان قيمة الوسط الحسابي القبلي لافراد عينة البحث في اختبار التوتر النفسي بلغت (78.83) اما قيمة الوسط الحسابي البعدى بلغت (88.83) وبلغت قيمة الفرق بين الوسطين (10 -) اما قيمة التطور بلغت (12.68 %) وهذا يدل وفق هذا المعيار ان هناك تطور لدى افراد عينة البحث . اما قيمة الوسط الحسابي القبلي لافراد عينة البحث في اختبار قياس النبض بلغت (74.50) اما قيمة الوسط الحسابي البعدى (70.0) وبلغت قيمة الفرق بين الوسطين (4.5) اما قيمة التطور بلغت (6.04 %) وهذا ايضا يدل على ان هناك يوجد تطور لدى عينة البحث حتى لو بنسبة قليلة .

4 - 4 مناقشة النتائج :-

بعد الاطلاع على نتائج البحث من خلال **الجدول (1) والجدول (3)** اظهرت نتائج اختبار التوتر النفسي ان هناك فروق بين الاوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي لدى افراد عينة البحث وان هناك نسبة تطور ويعزو الباحثان سبب ذلك الى تأثير الالوان الايجابية على الحالة النفسية للاعب والتقليل من التوتر النفسي الى المستوى المقبول ، وهذا ما اشار اليه (يحيى حمودة ، 1981) فمجرد التفكير او التصور لمدة ثوان مع اللون المحبب لديك يحدث احساس ينتج عنها اهتزازات توحى بأفكار تريحنا وتطمئننا ، كلون الازرق وهو لون السماء وهو لون منعش قادر على خلق أجواء خيالية ويساعد على تقليل التوتر النفسي والعضلي وتهدئة النفس . اما فيما يخص معدل النبض القلبي فأیضا يتضح من **الجدول (2) والجدول (3)** ان هناك خفض في ضرباته عبر استخدام الالوان مما انعكس على مستوى معنوية الفروق وهذا ايضا يتفق مع ما جاء به (يحيى حمودة ، 1981) " من ان اللون له تأثير سايكولوجي خاص بوظائف اعضاء الجسم فهو اذن احساس وليس له وجود خارج الجهاز العصبي وهنا يرى الباحثان ان الالوان تأثيرها على ذلك ، مثلا الاخضر وهو لون الطبيعة المنعشة والمهدئ له تأثير على القلب ويعود بالنفع على الجهاز العصبي السمبثاوي والذي يعمل بالتالي على تخفيض نبض القلب فيقلل من تعب الاعصاب ، ان التصور العقلي واللون يعد المفتاح للتهدة النفسية ومن ثم تحقيق التطابق النفسي الفسيولوجي لتحقيق الهدف الاساس لدى اللاعب وهو الانجاز. ⁽¹⁾

5 - الاستنتاجات والتوصيات :-

5 - 1 الاستنتاجات :- في المعالجات الاحصائية لنتائج البحث التي عرفت وحلت ونوقشت توصل الباحثان الى ما يأتي :-

- 1- ان استخدام الالوان كان له تأثير في استقرار نفسية اللاعبين .
- 2- ان استخدام الالوان كان له تأثير في خفض نبضات القلب .
- 3- ان استخدام الالوان كان له تأثير في تهدئة نفسية اللاعبين .
- 4- ان ميول لاعبين الخماسي الى الالوان (الاحمر ، البرتقالي ، الاصفر ، الاخضر ، الازرق ، البنفسجي ، الوردي) كانت ايجابية .

5 - 2 التوصيات :-

- 1- ضرورة اعتماد استخدام الالوان في الوسائل التعليمية والتدريبية.
- 2- ضرورة اجراء محاضرات تثقيفية عن اهمية الالوان في خفض التوتر النفسي لدى اللاعبين.
- 3- ضرورة توجيه المدرب للاعبين حول الانتباه الى الوان ارضية الملعب والاجهزة وكل ما يحيط بهم .

المصادر :-

❖ اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي – المفاهيم – التطبيقات : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2007) .

(1) يحيى حمودة ؛ نظرية اللون ، مصدر سابق ، ص 63-64

- ❖ اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي – المفاهيم – التطبيقات : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997).
 - ❖ اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي – المفاهيم – التطبيقات ، مصدر سابق ، 1997 .
 - ❖ ايداد الصقر ؛ منهج التصميم واساسياته ، ط1 : (عمان ، الاردن ، دار الجوهرة ، 2003) .
 - ❖ حسام سعيد المؤمن ؛ منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001).
 - ❖ خنساء صبري محمد ؛ تأثير تمرينات التهدة والتصور العقلي للالوان على مظاهر التوتر النفسي وبعض المتغيرات الوظيفية وانجاز لاعبي عدو 200 م : رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2009 .
 - ❖ سهاد عبد علكم ؛ قياس بعض المتغيرات الفسلجية للتعرف على قلق الحالة وأثر برنامج التهدة النفسية في التخفيف منه ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2007.
 - ❖ شامل عبد الامير كبة ؛ اللون – النظرية والتطبيق – دراسات في الفن والعمارة : (بغداد ، 1992) .
 - ❖ عبد العزيز عبد المجيد محمد ؛ سيكولوجية مواجهة الضغوط من المجال الرياضي : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2005) .
 - ❖ عماد زبير احمد ؛ التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط1: (بغداد، السندباد للطباعة، 2005).
 - ❖ عياض عبد الرحمن امين ؛ دلالات اللون في الفن العربي الاسلامي ، اطروحة دكتوراة ، جامعة بغداد ، كلية الفنون الجميلة ، 1996 .
 - ❖ فارس متري ظاهر ؛ الضوء واللون : (لبنان ، بيروت ، دار القلم ، 1978) .
 - ❖ كلايف جيفورد ؛ الدليل الأول للرياضة الأولى كرة القدم (ترجمة) داني ميشال حنا، ط1: (بيروت، الدار العربية للعلوم، 2002).
 - ❖ محمد العربي شمعون ؛ علم النفس الرياضي والقياس النفسي : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998) .
 - ❖ محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمل؛ التدريب العقلي في النفس : (مصر ، دار الفكر العربي ، 1996) .
 - ❖ محمد حسن علاوي ؛ علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002)
 - ❖ محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) .
- المكتبة الافتراضية**
- ❖ موفق الحمداني وياسمين حداد ؛ علم النفس التطبيقي : (عمان ، الجامعة الاردنية ، المكتبة الوطنية ، 2003) .
 - ❖ هاورد ودوروثي صن ؛ اسرار العلاج بالالوان ، ترجمة ، فائق صبح وسيلفا مقل : (بيروت ، دار الفراشة للطباعة والنشر ، 1991) .
 - ❖ يحيى حمودة ؛ نظرية اللون : (مصر ، دار المعارف ، 1981) .

المكتبة الافتراضية

- ❖ werlayhe stuart soareslette ; Analysis of The offensive process of the protuguese futsaitem , المجلد 3، الاصدار 3، السنة 2012،

ملحق (1)

م / استبانة

تحية طيبة :-

يروم الباحثان اجراء دراسة حول (تأثير الألوان على التصور العقلي للتخفيف من مظاهر التوتر النفسي وسرعة ضربات القلب على انجاز لاعبي خماسي كرة القدم). ونظرا لذلك بين ايديكم استبانة لدراسة حالة التوتر النفسي وتأثيرها في الانجاز ومن هذا نتعرف على التوتر وإيجاد الحلول لرفع مستوى هذه اللعبة في القطر لذا يرجى اعتماد الصراحة والدقة عند الاجابة عن هذا الاستبيان علما إن المعلومات التي نعرضها تكون محدودة لإغراض البحث ولا يسمح باستخدامها لإغراض أخرى .

مع الشكر والتقدير لتعاونك معنا

الاسم :-

العمر :-

اللعبة:-

الباحثان

م.د لمياء سامي الياس و م.م وسام نجيب اصليوة

قائمة مظاهر التوتر النفسي
تعريب : اسامة كامل راتب

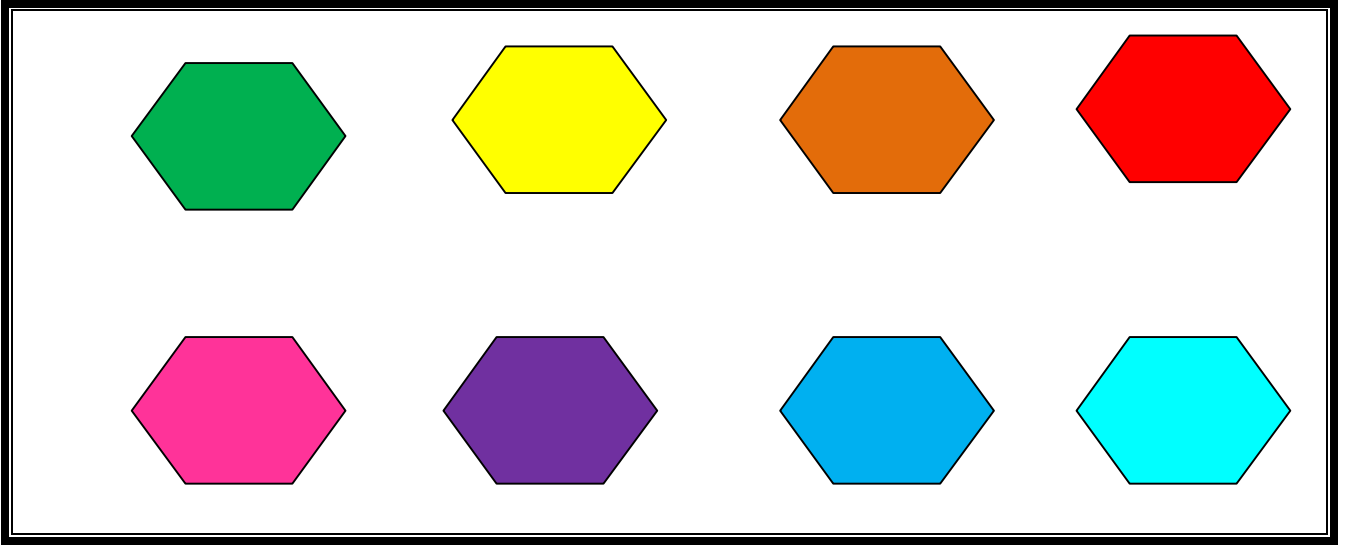
إعداد دورثي ف هاريس
بيت ل . هريس

ت	مظاهر التوتر النفسي	تكرار صفات التوتر		
		دائما	أحيانا	نادرا
1	تكشير الوجه			
2	الضغط على الاسنان			
3	عدم الراحة للجسم ككل			
4	الحركة المستمرة لبعض اجزاء الجسم (القدم ، اليدين ، الرجلين)			
5	صداع الرأس			
6	الآم الرقبة			
7	الآم الظهر			
8	الإسهال			
9	الإمساك			
10	تهيج الامعاء			
11	عسر (سوء) الهضم			
12	التعب			
13	اضطراب النوم			
14	الم اليدين			
15	الم الرجلين			
16	انتزاع الشعر (الرأس ، الشارب ، الحاجب الخ) .			
17	الم العضلات المفاجئ (التشنج ، التقلصات الخ) .			
18	زيادة التعرق			
19	برودة اليدين او القدمين			
20	قضم الاظافر			
21	مضغ الشفة			
22	القابلية للتهيج أو الاثارة			
23	سرعة ضربات الرجلين			
24	الغضب ، العدوان			
25	ارتعاش اليدين			
26	عدم انتظام التنفس			
27	أفكار يصعب السيطرة عليها			
28	اضطراب ذهني			
29	النسيان			
30	الطفح الجلدي			
31	فقدان الشهية			
32	الإفراط في الأكل			
33	الخوف غير المبرر			

ملحق (2)

اختبار اختيار اللون

قص نماذج الالوان الثمانية ونضعها على خلفية بيضاء بدءاً باللون الاحمر مرورا بالبرتقالي فالاصفر ثم الاخضر على سطر واحد وضع على الخط المقابل الوان الفيروزي ، الازرق ، البنفسجي والوردي على النحو المعروض في الشكل (3) ، والان اختر اللون او الالوان المفضلة لديك ، اعتمد على حدسك وغريزتك لانتقاء اللون او الالوان ولا تسمح لعقلك بأن يقرر أي لون ترغب . (1)



الشكل (3) اختبار الالوان

(1) هاورد ودوروثي صن ؛ اسرار العلاج بالالوان ، ترجمة ، فائق صبح وسيلفا مقبل، مصدر سابق ، ص 16-17.

ملحق (3)
الامر الجامعي الخاص بالبطولة

**University Department
Of sports And Art
Education**



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
رئاسة جامعة بغداد
قسم الرياضة الجامعية والتربية الفنية

العدد: ٩٥٦٨ التاريخ ٢٠١٣/٤/٢٤

((محو الامية...الاستثمار الاخير لغد افضل))

(أمر جامعي)
م/أيفاد

تحية طيبة...
بناءً على الصلاحيات المخولة لنا تقرر أيفاد منتخب جامعة بغداد للطلاب
/خماسي كرة القدم للمشاركة في بطولة الجامعات العراقية والتي
تستضيفها الجامعة المستنصرية / للمنطقة الوسطى للفترة من
٢٠١٣/٣/٢٥ ولغاية ٢٠١٣/٤/١ حسب كتاب وزارة التعليم العالي
والبحث العلمي / جهاز الاشراف والتقويم العلمي / قسم الرياضة الجامعية
العدد (ج ر ٨١١) في ٢٠١٣/٢/١١ .

مع التقدير.

المرفقات //

قائمة بأسماء منتخب الجامعة تبدأ بالتسلسل رقم (١) قيس قحطان داود
وتنتهي بالتسلسل رقم (١٥) أحمد كريم.



نسخة منه الى //

مكتب السيد رئيس جامعة بغداد المحترم...للتفضل بالاطلاع...مع التقدير.
السيد المساعد الاداري المحترم...للتفضل بالاطلاع...مع التقدير.
عمادة كلية التربية الرياضية...للتفضل بالاطلاع...واجراء اللازم...مع التقدير.
عمادة كلية الادارة والاقتصاد...للتفضل بالاطلاع...واجراء اللازم...مع التقدير.
عمادة كلية العلوم...للتفضل بالاطلاع...واجراء اللازم...مع التقدير.
الصادرة مع الاوليات

Email : dsae@uobaghdad.ed
BOX:4712

الموقع الالكتروني WWW.uobaghdad.edu.iq
مكتب بريد جامعة بغداد/ صندوق بريد (٤٧١٢٥)

FaX:0096417783592

فاكس : (٠٠٩٦٤١٧٧٨٣٥٩٢)
خاتل //٢٠١٣/٤٢٢

ت	الاسم	الصفة	الكلية
١	قيس قحطان داود	مشرف	قسم الرياضة الجامعية والتربية الفنية
٢	د. وميض شامل	مدرب الفريق	كلية التربية الرياضية
٣	م.م وسام نجيب صليوة	م.مدرب	كلية التربية الرياضية
٤	حيدر قاسم محمد	لاعب	كلية التربية الرياضية
٥	حسام كاظم جاسم	لاعب	كلية التربية الرياضية
٦	ياسر يعرب خيون	لاعب	كلية التربية الرياضية
٧	هشام فاضل محمد	لاعب	كلية التربية الرياضية
٨	احمد نهاده حازم	لاعب	كلية التربية الرياضية
٩	احمد حامد عزيز	لاعب	كلية التربية الرياضية
١٠	حسين علي صبار	لاعب	كلية التربية الرياضية
١١	حسين عطا الله عبد غايب	لاعب	كلية التربية الرياضية
١٢	رسول احمد جوني	(حارس مرمى)	كلية التربية الرياضية
١٣	محمد قاسم	لاعب	كلية الادارة والاقتصاد
١٤	محمد كاظم (حارس مرمى)	(حارس مرمى)	كلية الادارة والاقتصاد
١٥	احمد كريم	لاعب	كلية العلوم