

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة حسيبة بن بوعلبي الشلف
معهد التربية البدنية والرياضية



أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه

الشعبة : التربية البدنية والرياضية
التخصص : تدريب رياضي نخبوي

العنوان

فعالية اسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في ادارة الضغوط النفسية
للاعبي النخبة في كرة القدم

من إعداد

قيصاري علي

المناقشة بتاريخ 2017/04/25 من طرف اللجنة المكونة من:

رئيس	جامعة الشلف	استاذ التعليم العالي	حفصاوي بن يوسف
مقرر	جامعة بومرداس	استاذ محاضر أ	قندوزان نذير
عضوا	جامعة خميس مليانة	استاذ محاضر أ	اوباجي رشيد
عضوا	جامعة الشلف	استاذ محاضر أ	طياب محمد
عضوا	جامعة الشلف	استاذ محاضر أ	بنور معمر

الاهداء

اهدي هذا العمل المتواضع الي من حملتني وهنا علي وهن الي امي
العزيزة اطال الله في عمرها

الي من اوجد في ثمرة الحياة الي الوالد العزيز اطال الله في عمره
كما اهدي عملي هذا الي اخوتي

واخواتي وابنائهم وكل العائلة الكريمة

الي كل من ساندني

الي كل الزملاء في العمل

الي كل اصدقائي

وكل اساتذة التربية البدنية والرياضة

اليكم جميعا كلمة شكر وتقدير واحترام

فيصاري علي



تشكرات

الحمد لله القائل :

"قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا ۗ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ" (الآية 32 سورة البقرة).

" أن اشكُر لي ولوالديك إليّ الْمَصِيرُ" (سورة لقمان الآية 14)

الذي احرمنا وانار قلوبنا بزعمة العقل والعلم والصلاح والسلام على خاتم الانبياء والمرسلين محمد

صلى الله عليه وسلم

عملا بقول صلى الله عليه و سلم

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

في بداية نشكر الله تعالى العلي القدير شكر كثيرا ، الذي وفقنا لاتمام هذه الاطروحة
شكرا و ألفه شكر ونعمه و صبرا على كل مصيبة هو كمال الإيمان الذي يقودنا للفوز في الدنيا
و الفلاح في الآخرة

ما يسعني إلا أن أشكر الأستاذ المشرف قندوزن نذير لمساعدتي في إنجاز هذا العمل المتواضع و
البحث فيه وعلى ماقدمه لنا من توجيهات وارشادات قيمة في سبيل انجاز هذه الدراسة . كما
أخص بالشكر لكل من الدكتور اوباجي رشيد والى لجنة التكوين في الدكتوراه الذين لم يخلو
علينا بتوجيهاتهم القيمة وارشادتهم. كما أشكر كل من ساعدني في انجاز هذه الاطروحة من
داخل وخارج الجزائر جزاهم الله عنى كل خير.

كما أتقدم بشكري الى لجنة المناقشة التي ستفضل بقراءة ومناقشة اطروحتنا وتقييمها ونتوجه
بشكر ايضا الى :

ادارة معهد التربية البدنية والرياضية والى نادي اولمبي شلفه على التسهيلات المقدمة كما
اشكر كل اساتذة معهد التربية البدنية والرياضة بشلفه على كل ما لقيته منهم من عون
ومساعدة ساهمت في إنجاز هذا العمل.

كما أشكر كل من ساهم من قريب أم من بعيد في إنجاز هذا الاطروحة.

ملخص الدراسة

فعالية اسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في ادارة الضغوط النفسية للاعبين النخبة

دراسة ميدانية للأواسط اولمبي شلف - كرة القدم -

هدفت الدراسة الى ابراز مدى فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في ادارة الضغوط النفسية لدى افراد عينة البحث ، حيث نصت الفرضية على ان الاسترخاء العضلي التدريجي يساهم في ادارة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم ، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية لناشئين (14-18 سنة) لأسامة كامل راتب وكذا برنامج تدريبي للاسترخاء العضلي التدريجي الذي تم اعداده وفق اسس علمية واشتملت الدراسة على عينة قومها 14 لاعب صنف اواسط ، حيث قام الباحث بتقسيم اللاعبين الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وكل مجموعة تتكون من 07 لاعبين باستخدام المنهج التجريبي لملائته طبيعة هذه الدراسة، واستخدم الباحث SPSS للمعالجة الاحصائية للنتائج، حيث اسفرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للأفراد عينة البحث في الاختبار القبلي، كما اسفرت ايضا انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة كما اسفرت ايضا انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) للمجموعة التجريبية قبل وبعد اجراء التدريب على الاسترخاء العضلي التدريجي لمقياس الضغوط النفسية، كما كانت هناك فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، وايضا اسفرت النتائج انه تستمر فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في تخفيف الضغوط النفسية بعد فترة المتابعة من خلال عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والاختبار البعدي المؤجل لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، وهذا ما يمكن تفسيره الى ان المجموعة التجريبية احتفظت باثر التدريب على الاسترخاء العضلي التدريجي حتى بعد انتهاء فترة المتابعة ، بينما بقاء المجموعة الضابطة على حالها راجع لعدم تغير الظروف المحيطة بعينة البحث.

الكلمات الدالة : الاسترخاء العضلي التدريجي ، الضغوط النفسية ، كرة القدم

Résumé

L'Efficacité des méthodes de relaxation musculaire progressive sur la gestion du stress chez les joueurs d'élite une étude de terrain de la ASO chlef-foot ball-

L'objectif de cette recherche est d'étudier l'efficacité de relaxation musculaire progressive dans la pression psychologique chez des joueurs de football. Nous avons utilisé l'échelle de la pression psychologique des juniors (14-18 ans) d'Oussama Kamel Rateb, et le programme de formation de relaxation musculaire progressive qui a été préparé selon des bases scientifiques. Cette recherche a été réalisée sur un échantillon de 14 joueurs juniors, réparti en deux groupes, témoin et expérimental, chacun contient 7 joueurs. Les résultats obtenus ont été traités statistiquement par le programme SPSS, où les résultats de pré-test montrent qu'il n'y a pas une différence significative ($\alpha = 0.05$) entre les deux groupes, ainsi que pour celle de post et pré-test du groupe témoin. Cependant, il a été trouvé une différence significative ($\alpha = 0.05$) du groupe expérimental avant et après l'entraînement de la relaxation musculaire progressive du stress psychologique, où il y avait une différence significative entre les deux groupes (témoin et expérimental) dans le post-test. Il y a une continuité de l'efficacité du programme de relaxation musculaire sur la diminution du stress même après l'arrêt de l'application du programme, ce qui est expliqué par la rétention de l'effet de l'entraînement chez le groupe expérimental, contrairement au groupe témoin

Mots clés: la relaxation musculaire progressive, Le stress psychologique–football





قائمة محتويات البحث

محتويات البحث

الصفحة	الموضوع
أ	كلمة شكر.....
ب	الاهداء
ج	ملخص الدراسة
هـ	قائمة المحتويات.....
ك	قائمة الاشكال والجدوال.....

مدخل عام للبحث

2	مقدمة
6	الاشكالية.....
7	اهداف البحث.....
8	فرضيات البحث.....
8	اهمية البحث.....
9	المصطلحات المستخدمة في البحث
9	الدراسات السابقة.....
30	مناقشة الدراسات السابقة
31	صعوبات الدراسة.....

الباب الاول : الدراسة النظرية

الفصل الاول

الضغوط النفسية

34	تمهيد.....
35	1-الضغط.....
35	1-1- مفهوم الضغط.....
35	1-1-1- المفهوم اللغوي
35	1-1-2- المفهوم الاصطلاحي.....
38	1-2-مراحل الضغط
41	1-3- نظريات الضغوط



41HANS SELY نظريه هانز سيلبي	1-3-1
43LAZARUS نظرية لازاروس	2-3-1
45 SEPELBERGER نظرية سلبرجير	3-3-1
45pawell & enright نموذج باول ورايت	4-3-1
46 نموذج كوبر	5-3-1
47 caplan نموذج كابلان	6-3-1
48 نموذج ماك جراث	7-3-1
48 انواع الضغوط	4-1
50 مصادر الضغوط	5-1
51 الضغوط النفسية لدى الرياضي	2-
51 مفهوم الضغوط النفسية	1-2-
53انواع الضغوط النفسية	2-2-
55مصادر واسباب الضغوط النفسية عند الرياضيين	2-2-
56مصادر الضغوط الموقفية	1-2-
57 مصادر ضغوط شخصية	2-2-
59 اسباب الضغوط النفسية	3-2-
60 اعراض الضغوط النفسية لدي الرياضيين	4-2-
62 علاقة الضغوط النفسية بالأداء	5-2-
64 ادارة الضغوط النفسية لدى الرياضيين	3-
65 مراحل الضغوط النفسية عند الرياضي اثناء المنافسة	1-3-
67 اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الرياضيين	2-3-
71 استراتيجيات ادارة الضغوط النفسية للرياضيين	3-3-
74 اثار ونتائج الضغوط النفسية عند الرياضي	3-3-
74 الاثار	1-3-3-
75 النتائج	2-3-3-
77 خلاصة	

الفصل الثاني الاسترخاء العضلي

79	تمهيد.....
80	1- الاسترخاء
80	1-1- مفهوم الاسترخاء
80	1-1-1- لغة.....
80	1-1-2- اصطلاحا
82	1-2- استخدامات الاسترخاء
84	1-3- الاسترخاء وعلاقته بالاستثارة.....
84	1-4- اهمية الاسترخاء.....
86	1-5- فوائد الاسترخاء.....
87	1-5-1- الفوائد الفسيولوجية.....
87	1-5-2- الفوائد البدنية.....
87	1-5-3- الفوائد النفسية.....
88	1-6- النظريات المفسرة للاسترخاء
88	1-6-1- التفسير الفسيولوجي للاسترخاء.....
88	1-6-2- التفسير السيكلولوجي.....
89	1-6-2-1- النظرية المعرفية
89	1-6-2-2- النظرية السلوكية.....
89	1-6-2-3- النظرية السلوكية المعرفية.....
90	1-7- انواع واساليب الاسترخاء
90	1-7-1- الاسترخاء العضلي
90	1-7-2- الاسترخاء العقلي
91	1-7-3- اساليب الاسترخاء.....
97	1-8- طرق قياس مهارة الاسترخاء.....
98	2- الاسترخاء العضلي التدريجي
99	2-1- مفهوم الاسترخاء العضلي التدريجي
99	2-2- اهداف الاسترخاء العضلي التدريجي

100 مبادئ الاسترخاء العضلي التدريجي
101 شروط الاسترخاء العضلي
101 إجراءات وتطبيقات الاسترخاء العضلي التدريجي
105 خلاصة

الفصل الثالث

متطلبات التدريب الرياضي الحديث للاعبين الاواسط

107 تمهيد
108 1-التدريب الرياضي الحديث
108 1-1- مفهوم التدريب الرياضي الحديث
108 1-2- استراتيجيات التدريب الرياضي الحديث ومتطلباته
108 1-2-1- استراتيجيات التدريب الرياضي
109 1-3- متطلبات التدريب الرياضي
110 1-4- الاعداد المتكامل للرياضيين
110 1-4-1- الاعداد البدني
111 1-4-2- الاعداد المهارى
111 1-4-2-1- مفهومه
112 1-4-2-2- مراحلها
113 1-4-3- الاعداد الخططي
113 1-4-3-1- اهمية الاعداد الخططي
114 1-4-3-2- مراحل الاعداد الخططي
114 1-4-4- الاعداد النفسي
115 1-4-4-1- انواع الاعداد النفسي:
117 1-4-4-2- اهمية الاعداد النفسي خلال المنافسات
118 1-8- التدريب العقلي
118 2- كرة القدم
118 2-1- تعريف كرة القدم
119 2-2- وجبات التدريب في كرة القدم
120 2-3- الخصائص النفسية للاعب كرة القدم

120-4-2 الأسس العلمية لتدريب الناشئين في كرة القدم.....
122-5-2 تطوير الصفات البدنية للاعبين كرة القدم.....
122-1-5-2 القوة.....
124-2-5-2 السرعة.....
126-3-5-2 المرونة.....
128-4-5-2 التحمل.....
130-5-5-1 الرشاقة.....
131-6-5-2 المدوامه.....
132-6-2 المهارات الاساسية في كرة القدم.....
137-7-2 اهمية المهارات الفنية للاعبين كرة القدم.....
137-3- رياضي النخبة.....
137-1-3 تعريف رياض النخبة.....
138-2-3 أهداف رياضة النخبة:.....
138-3-3 حقوق و التزامات رياضي النخبة.....
140 4 /-فئة الاواسط اقل من 18 سنة.....
141-1-4 تعريف فئة الاواسط اقل من 18 سنة.....
141-1-1-3 المرافقة لغويا.....
141-2-2-3 المرافقة في الاصطلاح.....
143-2-4 خصوصية فئة الاواسط :.....
143-1-2-4 الملامح الانفعالية.....
143-2-2-4 الملامح العقلية.....
144-3-2-4 الملامح الاجتماعية.....
145-4-2-4 النضج الجنسي.....
145-3-4 تصنيفات المرحلة العمرية للاعبين كرة القدم.....
147-4-4 فوائد النشاط الرياضي لفئة الاواسط.....
148-5-4 احتياجات فئة الاواسط.....
149-6-4 مشكلات مرحلة المرافقة.....
151 خاتمة.....

الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

الفصل الاول

الاجراءات المنهجية والميدانية للبحث

154	تمهيد:
155	1-1- منهج البحث.....
157	2-2- الدراسة الاستطلاعية.....
157	2-1- أدوات الدراسة الاستطلاعية من الأدوات الآتية
157	2-2- اهداف الدراسة الاستطلاعية.....
158	2-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية.....
158	3- الدراسة الاساسية
158	3-1- مجتمع الدراسة
158	3-1-1- مفهومه
159	3-2- عينة الدراسة.....
159	3-2-1- العينة
159	3-2-2- عينة البحث
159	3-2-3- مجالات البحث
160	3-2-4- اسلوب اختيار العينة.....
160	3-3- متغيرات الدراسة.....
161	3-4- تصميم الدراسة.....
161	3-5- خصائص عينة البحث.....
162	3-6- تكافؤ عينة مجموعة البحث.....
163	3-7- ادوات جمع البيانات وخصائصها السيكمترية.....
163	3-7-1- الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم

1673-7-2- برنامج الاسترخاء العضلي لتدريجي
1733-8- أساليب المعالجة الإحصائية

الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج الدراسة النهائية

1761- عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية
1902- مناقشة وتحليل نتائج الدراسة النهائية
198 الخاتمة
200 التوصيات
206 المراجع
221 الملاحق



قائمة الاشكال والجداول

قائمة الأشكال الجداول

1/- قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الشكل رقم
40 مراحل الضغوط النفسية لدى سيلبي	01
42 يمثل الميكانيزم البيولوجي للضغط	02
42 تخطيط عام لنظرية هانز سيلبي	03
43 يمثل مراحل التي تبدأ بها الضغوط النفسية حسب هانز سيلبي	04
44 يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط	05
46 يوضح نموذج كوبر لضغوط	06
47 يوضح نموذج كابلان للضغوط	07
78 عملية التوتر " الضغط " كما يرى " ماك جراث "	08
58 يوضح مصادر الضغوط	09
60 يمثل اعراض الضغوط النفسية لدى الرياضي	10
63 يوضح علاقة الضغوط بالاداء	11
69 اساليب ادارة الضغوط النفسية لدى الرياضي	12
70 يمثل كيفية التحكم في الضغوط الجسمية	13
71 يمثل كيفية التحكم في الضغوط المعرفية	14
76 يمثل نتائج ضغوط التدريب الزائد	15
82 استخدامات الاسترخاء	16
85 يوضح عملية خفض التأثير للاستجابة للضغوط باستخدام الاسترخاء المباشر بعد موقف ضاغط	17
85 يمثل الوصول الى حالة الاستثارة المثلى وبقاء حالة الاستثارة للاعب في المنطقة المثلى لآخر ومن موقف لآخر	18
86 يمثل فوائد الاسترخاء	19
97 يمثل اجهزة قياس مهارة الاسترخاء	20
103 يمثل بعض العضلات اثناء الشد العضلي	21



108	22
109	23
123	24
125	25
127	26
130	27
132	28
132	29
133	30
136	31
171	32
177	33
179	34
181	35
183	36
185	37
187	38



2- قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الجدول رقم
42 يوضح مراحل الضغوط النفسية	01
62 يوضح اعراض الضغوط	02
103 يمثل المجموعات العضلية الخاصة بالتدريب الاسترخائي التعاقبي "التقدمي"	03
104 يوضح تعليمات لتحقيق الاسترخاء التعاقبي للمجموعات العضلية	04
146 يمثل تصنف الفئات حسب السن للاعبين كرة القدم	05
146 تصنيف الفئات حسب الاعمار لدى الفدرالية الجزائرية لكرة القدم خلال الموسم الكروي 16/15..	06
147 يمثل تصنيف الفئات حسب الاعمار لدى الفدرالية الدولية لرياضة المدرسية	07
161 التصميم التجريبي للدراسة	08
162 يمثل الجدول مدة الممارسة للأفراد العينة	09
162 يمثل الجدول المستوى الدراسي للأفراد عينة البحث	10
163 تكافؤ عينة مجموعة البحث	11
164 يمثل محاور المقياس	12
164 يوضح أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة	13
165 يوضح توزيع الدرجات الدنيا والدرجات العليا للابعد المقياس	14
166 يوضح نتائج طريقة اعادة التطبيق	15
171 يمثل محتوى البرنامج	16
172 يمثل التوزيع الزمني لتنفيذ البرنامج	17
176 دلالة الفروق بين للقياس القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية لمقياس الضغوط النفسية...	18
178 دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمقياس الضغوط النفسية.....	19
180 دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس الضغوط النفسية.....	20
183 دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية للاختبار البعدي لمقياس الضغوط النفسية..	21
184 لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والاختبار المؤجل لدرجات مقياس الضغوط النفسية للمجموعة التجريبية.....	22
186 لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والاختبار المؤجل لدرجات مقياس الضغوط النفسية للمجموعة الضابطة.....	23







مقدمة

ان التطور الذي يشهده العالم في الوقت الحالي، افرز تقدما في مختلف المجالات بتعدد اشكالها ، فقد ساهم التقدم العلمي الى لعب دور هام في الرقي والارتقاء بمستوى الأداء المهاري في الرياضات المختلفة وذلك باستخدام الاساليب العلمية المتطورة ، كما يعتمد على اعادة تهيئة الجسم لتحمل الاعباء البدنية والنفسية المصاحبة لمواقف اللعب المتغيرة بحيث يكون اداء الرياضي اقرب ما يكون الى المثالية ويرى العديد من علماء النفس الرياضي ان العامل النفسي يعتبر عاملا هاما في تحديد نتيجة اداء اللاعبين اثناء المنافسات الرياضية للحصول على الفوز وتسجيل النقاط والذي يترتب عليه تحقيق الانتصار والتفوق.

يشهد النشاط الانساني في مختلف مجالات الحياة بصفة عامة يسير بديناميكية كبيرة ووتيرة سريعة وكذلك هو الحال في الميدان الرياضي بصفة خاصة وذلك لما للرياضة من ارتباط وثيق بالميادين الاخرى ،حيث تعد جزءا لا يتجزأ من النسق الثقافي والحضاري الذي يشكل نسيجا متين الخيوط تحكمه وتوجهه عوامل متشابهة .

فالتغيرات التي تحدث عموما القت بضلالها على الرياضة، اذا اضحت هذه الاخيرة عرضة لكل ما يصيب السلوك الانساني كالضغط النفسي الذي اصبح مرض العصر الحديث لما له من تداعيات على مختلف شرائح المجتمع حتى رياضي المستوى العالي.⁽¹⁾

ان الاهتمام بدراسة السلوك الانساني في المجال الرياضي والاهتمام بمجال التدريب من حيث التطبيقات الميدانية التي يسعى بها الى الارتقاء بمستوى الرياضيين في مختلف المهارات والانشطة، وتعد الضغوط النفسية في حياة الفرد احد الظواهر النفسية التي يتعرض لها الفرد والتي قد تؤدي شدتها والتعرض المتكرر لها الى تأثيرات سلبية على صحته وادائه اثناء المنافسات ، لذلك اقترن الاهتمام بالجانب النفسي للرياضي بعد زيادة الاهتمام بمجال الاعداد البدني والمهاري و الخططي نتيجة التقدم العلمي في مجال التدريب و العلوم المرتبطة به ، والتي اضافت احتمالا معتبرة اثرت على نفسية الفريق ككل من استعدادات شخصية وصفات نفسية لتحمل الجهد التدريبي الشاق والعبء النفسي المشحون بالتوتر والانفعالات خلال المباريات، الناتجة عن تفكير

1-بوزيد شهرة انور السادات .(2008). اثر العلاقة الاتصالية مدرب لاجب في تخفيض الضغط النفسي وانعكاسها على الانجاز الرياضي مقارنة بين فرق الصادرة وفرق الوخزة في القسم الوطني الاول لكرة القدم .رسالة ماجستير غير منشورة.جامعة الجزائر 3.الجزائر.ص 1.

اللاعب او ترتبط بالمحيط الخارجي كالخوف من الفشل او من رد فعل الجمهور، الاداء، بالإضافة الى ضغوط نفسية ترتبط بالمحيط كالأسرة ، المجتمع ، المدرب ، ادارة الفريق التي ترض بالمكسب وتحقيق الفوز .

من خلال ما سبق فالمجال الرياضي مليء بالانفعالات الايجابية والسلبية والتي لا بد منها لإنجاز الجيد والملائم لمستوى الرياضيين حيث تعمل على تحقيق وتنمية الدافعية لدى الرياضي وتحفيزه للعمل اكثر، ويتحقق ذلك بالإعداد النفسي الجيد للرياضي الذي يسمح بمواجهة الضغوط السلبية وتسييرها لتحكم فيها .

لذا يعد الاسترخاء العضلي من المهارات العقلية الهامة الى تساعد على التخفيف من الضغوط النفسية خلال التدريب والمنافسات الرياضية فضلا عن تطوير مستوى الانجاز والقدرة على التحكم بالضغوط النفسية التي لها تأثير في توتر المجاميع العضلية الكبرى ، لان الظروف التي يمر بها اللاعب اثناء المنافسة كالجمهور وطبيعة المنافسة واهميتها ،و كذلك الخصم وارضية الملعب وخبرة اللاعب وحالة التدريب تؤثر في الحالة النفسية للاعب وتفقد التركيز والانتباه ، وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لديه .

من هنا برزت الحاجة إلى تسليط الضوء على موضوع مدى فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في ادارة الضغوط النفسية ،لان الضغوط النفسية كما يرى بعض الباحثين بشكل عام تعتبر سمة من سمات الحياة فهي في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة أن لم تكن ضرورية وذلك لتحفيز الفرد ودفعه إلى الانجاز وتحقيق النجاح غير أن زيادتها عن الحد المناسب قد تقضي إلى مشاكل يصعب حلها لما لها من آثار سلبية على الصحة العقلية والبدنية ذلك أن عدم الاهتمام بحالات النفسية للاعب بشكل مناسب قد يؤدي الى زيادة الضغوط النفسية التي تفرز اثار نفسية كالاحتراق النفسي والانهاك البدني ومن هذا المنطلق فإن الاحتراق النفسي ينظر إليه باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسية بناء على دراسات سابقة وهذا ما سوف يتم ابرازه من خلال هذه الدراسة .

انطلاقا من هذه التدايعيات والأعراض التي تؤثر على اداء الفرد اثناء المنافسات جاءت هذه الدراسة كمحاولة لمعرفة تأثيرات الضغوط النفسية وكيفية ادارتها عن طريق الاسترخاء العضلي

التدريجي او التعاقبي (التقدمي) progressive relaxtion الذي استخدمه جاكسون لإبراز الفرق بين الاحساس بالتوتر عند الانقباض العضلي والاحساس بالاسترخاء عند انبساط عضلات الجسم لذلك وقصد تشخيص مدى فاعلية الاسترخاء العضلي في ادارة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم ارتأينا القيام بدراسة سيكولوجية ميدانية تقوم على اسس عملية ومنهجية واضحة للإبراز اهمية الاسترخاء العضلي لدى لاعبي كرة القدم لمواجهة الضغوط النفسية سواء كانت مرتبطة بالمنافسة كالجماهير والملعب او المرتبطة بالوسط الاسري والاجتماعي للاعب .

ولقد تضمن البحث جانبين تمثل في جانب تعلق بالاطار النظري وجانب تطبيقي الذي يمثل انعكاس لما اشتمل عليه الجانب النظري ، ففي الجانب النظري تطرقنا في دراستنا الى تقسيم البحث الى اربع فصول بحيث شملت فصل يتعلق بالضغوط النفسية وفصل ثاني يتعلق بالاسترخاء وفصل ثالث يتعلق بمتطلبات التدريب الرياضي الحديث في تدريب كرة ، اما الجانب التطبيقي شمل فصلين الفصل الاول تعلق بالأطر المنهجية في تطبيق البحث من حيث مجتمع وعينة الدراسة والادوات المستخدمة في الدراسة، اما الفصل الثاني عرض ومناقشة النتائج وتحليلها ومقارنتها مع دراسات السابقة ثم خاتمة لما اشتملت عليه الدراسة اضافة الى بعض التوصيات التي انتهت اليها الدراسة.

مدخل عام

1- الإشكالية

لقد زاد الاهتمام في وقتنا الحالي بالمجال الرياضي في مختلف النواحي ،إذا أصبح اللاعب سلعة تباع وتشتري، مما ساهم في تدهور الحالة النفسية للاعب، لتركيزه على مدى جاهزيته وإدائه اثناء المنافسة شكل عبء نفسي يتحمله اللاعب، ساهم في زيادة الضغوط النفسية بتنوع مصادرها ، فارتباط اللاعب بالمنافسة التي تمثل منابع الضغط وتوتر غير منتهي تتطلب مجهودات كبيرة في مختلف الجوانب سواء كانت فنية او بدنية او نفسية .

إذا فالتدريب البدني لا يركز فقط على اداء المهارات الحركية والفنية غير كافي لتعلمها واتقنها بصورة كاملة، حيث ان العملية التدريبية في المجال الرياضي تعتمد اساسا على الترابط البدني والعقلي، والتنوع في استعمال اساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بكلا الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولاسيما اثناء تعلم المهارات الجديدة.

ان الضغوط النفسية عملية متلازمة الظروف بالنسبة للاعب كرة القدم في قطرنا سواء بالتدريب او المنافسة من اجل تحقيق مستوى عال من الاداء والنتائج المتميزة ،لذا فيجب على اللاعبين مجابهة هذه الضغوط النفسية ،اما اذا فشل اللاعبون في مجابهة هذه الضغوط فان الاداء سيكون سلبيا وبالتالي لا يتم تحقيق النتائج المطلوبة في المنافسات.

كذلك من الاسئلة التي اثارها الفضول ومازالت الابحاث مستمرة للإجابة عنه وهو لماذا يتمتع بعض الناس بالقدرة على تحمل الظروف القاسية والمعادية بدون ان يظهروا أي اضطرابات نفسية او جسمية بينما البعض الاخر ينهارون لضغوط النفسية بسيطة ويظهرون اضطرابات نفسية او جسدية ، فمن المحتمل انه لا يوجد تفسير بسيط لهذه الظاهرة ،⁽¹⁾

وللأهمية هذا المتغير وارتباطه الوثيق بمستوى اداء اللاعب لذا يجب التعرف عليه بشكل دقيق ودراسته من خلال ابراز اليات ادارتها والتعامل معها، ومن هنا شعر الباحث من خلال تجربته كلاعب لمدى تأثير الضغوط النفسية على الرياضي ومن منطلق الوصول الى الحلول الى تساهم في تخفيف من حدة الضغوط سعى الباحث الى ايجاد الاساليب الملائمة الى تكون بمثابة افضل

1- حدة ، يوسف.(2012).فاعلية برنامج ارشادي (معرفي- سلوكي) في تنمية بعض المتغيرات الواقية من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة :دراسة شبه تجريبية. اطروحة دكتوراه غير منشورة .جامعة الحاج لخضر باتنة: قسم العلوم الاجتماعية . ص،6.

الطرق بما يسمح به اقصى حدود وقدرات الفرد باقتصاد للوقت والمال من خلال بناء برنامج تدريبي ولذا هاد سعت الدراسة للإجابة عن التساؤل العام مفاده :

❖ ما فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في ادارة الضغوط النفسية لدى لاعبي نخبة كرة القدم؟

✚ من خلال تحديد مشكلة البحث يمكن الخروج بالتساؤلات التالية :

➤ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث في الاختبار القبلي ؟

➤ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة؟

➤ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية للمجموعة التجريبية قبل وبعد اجراء التدريب على الاسترخاء العضلي التدريجي لمقياس الضغوط النفسية؟

➤ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ؟

➤ هل تستمر فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في تخفيف الضغوط النفسية بعد فترة المتابعة؟

2- اهداف البحث

يهدف بحثنا الى ابراز النقاط التالية :

✚ تحديد الاسباب والعوامل الاكثر تأثيرا على لاعبي النخبة في كرة القدم وتساهم في زيادة الضغوط النفسية للاعب.

✚ ابراز اليات لمواجهة الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها وفق برنامج ارشادي لتخفيف من حدة تأثيرها لدى لاعبي النخبة في كرة القدم.

✚ اعداد برنامج تدريبي للاسترخاء العضلي التدريجي للاعبين كرة القدم.

✚ معرفة مدى فاعلية برنامج الاسترخاء العضلي في ادارة الضغوط النفسية.

2- فرضيات البحث

ان فروض البحث هي تصريح يتنبؤ بعلاقة بين عنصرين او اكثر ويضمن تحقيق امبريقي⁽¹⁾ ومن خلال تساؤلات الدراسة حدد الباحث فرض عام مفاده :

يساهم الاسترخاء العضلي التدريجي في ادارة الضغوط النفسية لدى لاعبي النخبة كرة القدم .
❖ وبناء على تحديد مشكلة البحث والتساؤلات المطروحة انفا والفرض العام فقد حدد الباحث الفروض الجزئية للبحث في الصياغة التالية :

➤ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للأفراد عينة البحث في الاختبار القبلي ؟

➤ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة؟
➤ توجد فروق ذات دلالة احصائية للمجموعة التجريبية قبل وبعد اجراء التدريب على الاسترخاء العضلي التدريجي لمقياس الضغوط النفسية؟

➤ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارالبعدي ؟
➤ تستمر فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في تخفيف الضغوط النفسية بعد فترة المتابعة؟

4-اهمية البحث

يستمد هذا الموضوع اهميته بكونه لم تحظى بالاهتمام الكافي في الدارسات و الادبيات العربية بشكل عام، وفي البيئة الجزائرية بشكل خاص، الا انه من جهة اخرى اصبح للموضوع رواج نتيجة النتائج الايجابية المحققة بحيث اصبح من الموضوعات التي اصبحت تلقى المزيد من الاهتمام في السنوات الاخير ، الا انه يمكن ابراز اهمية بحثنا من خلال الاشارة الى جانبين اساسيين وهما :

4-1- الجانب النظري

من خلال ما سبق فأهمية الدراسة تأتي استجابة للاهتمام المتزايد في ميدان علم النفس الرياضي والذي انصب الى استخدام الاساليب العلمية في التعامل مع المشكلات النفسية فهذه الدراسة تمثل

1- موريس، انجرس .(2004). منهجية ونظرية البحث العلمي في العلوم الانسانية : تدريبات علمية . ترجمة : بوزيد صحراوي واخرون. الجزائر: دار القصة للنشر. ص، 150.

اضافة نظرية للمكتبة الجزائر وايضا تشكل دعامة اساسية الى المدربين في ظل شح المرجع العلمية المتخصصة التي تعتبر المصدر الاساسي لرفع القدرات المعرفية للمدرب المساهم في اعداد البرامج التدريبية للمدرب باعتبار ان المدرب هو محور نجاح او فشل العملية التدريبية .

4-2- الجانب الميداني .

يكتسي البحث اهمية ميدانية باعتباره انه:

1/- برنامج يسعى الباحث من خلاله الى ابراز مدى فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في ادارة الضغوط النفسية عندي لاعبي النخبة

2/- انه يمكن اعتبار نتائج وتوصيات الدراسة بمثابة دعامة يمكن الاستفادة منها في مجال الارشاد النفسي والاعداد النفسي للاعبين اثناء التحضير للمنافسات الرياضية.

5- المصطلحات المستخدمة في البحث :

5-1/ الضغط

هو حالة انفعالية مؤلمة او بغیظه يحاول اللاعب تجنبها وتؤثر على الاداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد كما انها تعمل على تضيق بؤر انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيزه وانتباهه (1)

➤ هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من اعادة توافق وما ينتج عن ذلك من اثار جسمية ونفسية . *

5-2- الضغوط النفسية

بانها ذلك الاحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والامكانيات المتوفرة ، ويصاحبها عدة مواقف فشل حيث يصبح الفشل في مواجهة المطالب والامكانيات مؤثرا قويا في احداث الضغوط النفسية (2)

1- محمد حسن، علاوي.(1998). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر. ص ص، 443-402.

2- عمرو حسن، احمد بدران.(2005). علم النفس الرياضي. القاهرة: قسم علم النفس جامعة المنصورة .ص، 195.

* تعريف اجرائي

➤ الضغوط النفسية هي حالة ناتجة عن ادراك الفرد بان المواقف الضاغطة الداخلية كانت او خارجية تفوق قدراته وامكانياته*

5-3- الاسترخاء

توقف كامل لكل الانقباضات والمتقلصات العضلية للتوتر⁽¹⁾

➤ فالاسترخاء هو راحة جسمية وذهنية ، تساهم في زوال توترها مع تمدد الجسم او استلقائه وانبساط العضلات ونقص توترها او زواله *

5-4- الاسترخاء العضلي التدريجي

هو تعاقب الانقباض والانبساط بين مجموعة عضلية لأخرى حتى تغطي جميع المجموعات العضلية الرئيسية دون اي مجهود عضلي⁽²⁾

➤ يقوم الرياضي بتقلصات عضلية ثم استرخائها، بعدها يركز على الإحساس الجيد و التغيير الحاصل، في الواقع هو حالة الإحساس بالراحة و هذا الوعي يطرأ بطريقة منهجية و تدريجية على كل أعضاء الجسم.

5-5- كرة القدم

كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع⁽³⁾

➤ كرة القدم هي رياضة جماعية ذات اطار تنافسي وفق قوانين تنظمها وعلى ملعب محدد المقاييس تلعب بكرة دائرية وهدف النشاط هو دخول الكرة الى مرمى الخصم*

1- محمد العربي، شمعون.(1996). **التدريب العقلي في المجال الرياضي**. القاهرة: دار الفكر العربي . ص ، 168.

* تعريف اجرائي

2- وليد احمد، جبر .(2008). اثر استخدام انواع مختلفة من تدريبات الاسترخاء الى بعض المتغيرات النفسية ومستوى اداء مهارات الهجوم البسيط لناشئ سلاح الشيش. **بحث غير منشور**. المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الاوسط، كلية التربية الرياضية (ابوقير). الاسكندرية .ص، 98.

3- رومي، جميل .(1986). **كرة القدم**. ط1. بيروت : دار النقائض. ص ص ، 50-52.

5-6- النخبة

هي صفة من الافراد يتمتعون بصفة معينة يتميزون بها لا تتوفر في غيرهم ويتم فيها تحقيق الالقاب والمراكز الرياضية (1)

➤ هي مجموعة من الرياضيين يتميزون عن غيرهم بصفات بدنية ونفسية خاصة تؤلمهم لنيل الالقاب والمراكز الرياضية

6- الدراسات السابقة

في ضوء المسح المكتبي للدراسات والبحوث المشابهة السابقة وتوصل الباحث الى بعض الدراسات التي تناولت ادارة الضغوط النفسية او الاسترخاء العضلي التدرجي ، سواء في البيئة العربية او الاجنبية ويمكن عرضها على النحو التالي على النحو الآتي:

6-1- الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية

➤ قامت روية عبد الفتاح عطوف، سنة (2010)⁽²⁾ بدراسة مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق، هدفت الدراسة الى معرفة الضغوط النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للمنطقتين الشمالية والوسطى والى مقارنة مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للمنطقتين الشمالية والوسطى. اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، بحيث شملت على لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للمنطقتين الشمالية والوسطى والبالغ عددهم (200) لاعب يمثلون (10) اندية، استخدم الباحث استبيان لضغوط النفسية وفق ثلاث مجالات عبء التدريب ، ضغوط عائلية ، رد الفعل العدائي ، الغموض في لهداف التدريب والمنافسات ، بيئة التدريب ، لوك التدريب ، لوم الذات، عدد اللاعبين.

1- طارق، الناصر.(1986). القاموس الرياضي الموسع : إنجليزي - عربي . بغداد : مطبعة الجامعة . ص 332.

* تعريف اجرائي

2- روية عبد الفتاح، عطوف.(2010) . مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق. مجلة كلية التربية الاساسية. المجلد 15 .الاصدار64. ص ص، 191-206 .

اسفرت نتائج الدراسة ان مستوى الضغوط النفسية تكون عالية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق لمنطقة الوسطى، وايضا الى مستوى الضغوط النفسية تكون متوسطة لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للمنطقة الشمالية، كما توصي الباحثة بتطبيق مقياس الضغوط النفسية لجميع الفرق الرياضية الجماعية والفردية ، وايضا الى استخدام تقنيات الاسترخاء وبشكل مكثف للاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للمنطقة الوسطى.

➤ قام رمزي رسمي جابر (2011) ⁽¹⁾ بدراسة بعنوان الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة قطاع غزة ، حيث هدفت الدراسة الى التعرف إلى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة- فلسطين تبعاً إلى متغيرات الدرجة في اللعب، المشاركات الدولية، مركز اللاعب ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة) على عينة قوامها (340) لاعباً ، تمثل ما نسبت (50%) من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ عدده 680 ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي، ومقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث. وأظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة جاءت كبيرة حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على (72.9 %) وكذلك يتضح من نتائج الدراسة أن الضغوط الاقتصادية احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي (84.7 %) ، تلا ذلك وفي المرتبة الثانية الضغوط السياسية بوزن نسب (77 %) ، جاءت ضغوط الإدارة والتنظيم في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (75.5%)، تلا ذلك ضغوط الإعلام والجمهور في المرتبة الرابعة بوزن نسبي (75.3 %) ، ثم جاءت الضغوط الاجتماعية في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (52.1%) وأظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة في الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات الدرجة في اللعب، والمشاركات الدولية ، ومركز اللاعب.

1- رمزي رسمي، جابر.(2011). الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة قطاع غزة .مجلة ميسان لعلوم التربية الرياضية . جامعة ميسان : العراق . المجلد 3. الاصدار. 4. ص ص، 88-74.

➤ قام ناظم شاكر الوتار⁽¹⁾ (2008) بدراسة أثر برنامج إرشادي نفسي لإدارة الضغوط النفسية معرفيا لدى لاعبي كرة القدم، هدف البحث الى بناء برنامج ارشادي نفسي لإدارة الضغوط معرفيا لدى لاعبي كرة القدم و الكشف عن اثره في خفض الضغوط النفسية لدى اللاعبين وقد بلغ تعين البحث (21) لاعبا من فريق الحرية وهو احد الفرق الشعبية المشاركة في بطولة الصداقة للموسم الكروي 2007، وقد تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين إحداها تجريبية وبواقع 11 لاعبا فيحين تألفت المجموعة الضابطة من 10 لاعبين وقد تم اجراء التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات العمر والعمر التدريبي والتحصيل الدراسي وفي درجة الضغوط القلق النفسي من خلال الاختبار القبلي ، وقد تطلبت اجراءات البحث استخدام قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية Competitive The state anxiety inventory (CSAI_2) فقد اشار راتب سنة 2000 الى امكانية استخدام المقياس المذكور في قياس الضغوط النفسية في الرياضة وهو مقياس نوعي لحالة القلق وضعه مارتنيز تطلبت Martens وزملاءه سنة 1990 واعد صورته للعربية اسامة كامل راتب وطبقه في البيئة الرياضية العراقية ليमान سنة 2001 ويتضمن المقياس ثلاث مكونات وهي القلق المعرفي Cognitive anxiety والقلق الجسمي Somatic anxiety والثقة بالنفس Self confidence وهو عامل اخر هام لأداة التحكيم في الضغوط ، وقد تم تصميم البرنامج على وفق المبادئ الخاصة كمهارة نفسية وبذلك استند الباحث على عدد من المصادر العلمية فضلا عن راي السادة الخبراء في وحدة علم النفس الرياضي في جامعة فكتوريا في استراليا .وقد توصل الباحث الى وجود فروق ذات دلالة معنوية في المتغيرات المعتمدة في البحث وهي القلق المعرفي والجسمي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة القلق المعرفي في المجموعة التجريبية بينما لم تظهر فروق معنوية في متغير الثقة بالنفس.

اما فيما يخص نتائج الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع ابعاد المقياس وقد استنتج الباحث فاعلية البرنامج الذي تم بناؤه للتحكم في الضغوط النفسية فضلا عن التأكيد على اهمية استخدام التدريب على المهارات النفسية

1- ناظم شاكر، الوتار .(2008). أثر برنامج إرشادي نفسي لإدارة الضغوط النفسية معرفيا لدى لاعبي كرة القدم. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية. العراق. المجلد 14 . العدد 49. ص ص، 19-63.

لنجاحها في التعامل مع ضغوط المنافسة بطريقة معرفية وعقلية ايجابيا للمساعدة في تحقيق نتائج متميزة في الاداء والانجاز الرياضي واوصى الباحث بالتأكيد على دور الاخصائي النفسي الرياضية في معالجة المشكلات النفسية التي تواجه اللاعبين ومنها الضغوط النفسية والقلق والتوتر والتي تؤثر سلبا على الاداء والانجاز الرياضي ولاسيما في فترة المنافسات لضمان مساعدة اللاعبين ودعمهم نفسا لمواجهة الضغوط النفسية ومسبباتها.

➤ قام قيصاري علي (2015) ⁽¹⁾ بدراسة بعنوان **الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق المنافسة ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد (ذكور)** ، هدفت الدراسة الحالية الى قياس مستوى الضغوط النفسية وقلق المنافسة ودافعية الانجاز للاعبين كرة اليد. والتعرف على علاقة الضغوط النفسية بقلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد. استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة 40 لاعب كرة اليد من اندية ولاية الشلف، استخدم الباحث SPSS للمعالجة الاحصائية. حيث اسفرت النتائج ان هناك علاقة ارتباطية بين بعد مجال الغموض في اهداف التدريب والمنافسة. وعن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعد رد الفعل العدائي وبعد القلق المعرفي ، كما اوضحت النتائج ان هناك علاقة ارتباطية سالبة عكسية بين بعد العبء التدريبي وبعد دافع تجنب الفشل ، كما اسفرت النتائج ايضا الى ان هناك ارتباط موجب تماما بين بعد الضغوط العائلية وبعد دافع انجاز النجاح ، كما بينت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعد لوم الذات وبعد دافع تجنب الفشل ، كما انه هناك علاقة ارتباطية بين بعد دافع انجاز النجاح وبعد القلق البدني .

➤ قام سمير مهنا عناد،⁽²⁾ سنة (2009) بدراسة **تأثير منهج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل أداء المباراة للحكام الدوليين في كرة القدم** ، هدفت الدراسة إلى: وضع منهج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل أداء المباراة للحكام الدوليين بكرة القدم. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث على الحكام الدوليين للموسم الرياضي (2008-2009) والبالغ عددهم (16) حكما

1 - Kissari, ali. (2015). Psychological stress and its relationship with Competitive Sport Anxiety and its rapport with the achievement motivation among hand ball players (male) , **The Swedish Journal of Scientific Research**.2 (2).pp,40-44.

2- سمير ، مهنا عناد .(2009). تأثير منهج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل أداء المباراة للحكام الدوليين في كرة القدم. **مجلة علوم الرياضة** . جامعة ديالي: بغداد. العدد 2. ص ص 235-268.

واختار الباحث التصميم التجريبي الخاص بمنهج المجموعات المتكافئة باستخدام القياس القبلي والبعدي، كما قام الباحث ببناء منهج للإرشاد النفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة للأداء والذي قام بتطبيقه على عينة البحث التجريبية، واستنتج الباحث ان للمنهج الإرشادي النفسي المطبق على أفراد عينة البحث التجريبية تأثير واضح في فهم الحكام لحالات الضغوط النفسية، وكيفية التعامل معها.

6-2- الدراسات المتعلقة بالاسترخاء العضلي

➤ قام بكار سليمان بكار⁽¹⁾ (1994) بدراسة الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضبط وتقدير الذات، هدفت هذه الدراسة الى استقصاء اثر الاسترخاء العضلي التدريجي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضبط وتقدير الذات وقد تألفت افراد العينة الدراسة من 50 طالبا من طلبة الصفين التاسع والعاشر في مدرسة بشرى الثانوية في محافظة اربد، وقد تم اختيار افراد الدراسة الذين يعانون من التوتر النفسي بناء على درجاتهم على مقياس التوتر النفسي ثم تم توزيعهم عشوائيا الى مجموعتين مجموعة تجريبية وعدد افرادها 25 طالبا ومجموعة ضابطة وعدد افرادها 25 طالبا ، ولقياس مركز الضبط ومستوى تقدير الذات كاختبارات قبلية وبعدية بتطبيقها على كل من افراد المجموعتين التجريبية والضابطة وقد تم تدريب افراد الدراسة المجموعة التجريبية على برنامج الاسترخاء العضلي للأكثر من ستة اسابيع وبواقع ثماني جلسات لكل فرد في حين لم يتعلق افراد المجموعة الضابطة اي نوع من انواع المعالجة وبعد انتهاء المعالجة مباشرة تم اخذ القياس البعدي - التتابعي.

ولتحديد فيما اذا كانت هناك احصائية ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية على كل من مقياس روتر للضبط الداخلي - الخارجي ومقياس قسوس لتقدير الذات فقد تم استخدام اختبار تحليل التقارير ، كما اظهرت النتائج تحليل التباين وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة $p = 0.005$ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي الاول والقياس البعدي الثاني - قياس المتابعة على كل من مقياس روتر لضبط

1- بكار ، سليمان بكار.(1994). الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضبط وتقدير الذات. رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة الاردن: الاردن.

الداخلي - الخارجي ومقياس تقدير الذات ولصالح المجموعة التجريبية ، فقد اظهرت افراد المجموعة التجريبية تحسنا في تقديراتهم لداوتهم واتجاهها اكثر نحو مركز الضبط الداخلي مقارنة بأفراد مجموعة الضابطة ، واسفرت النتائج الى تأثير الايجابي لبرنامج الاسترخاء العضلي على كل من تقدير الذات ومركز الضبط وقد نصت الدراسة بضرورة تدريب الاسترخاء العضلي لما له من فاعلية.

➤ قامت رشا إبراهيم علي السيد (1) سنة (1994) بدراسة **تأثير برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق ومستوى الاداء للناشئين ودرجة الزحف على البطن** بدراسة هدفت الى التعرف على مدى فاعلية برنامج الاسترخاء التعاقبي على مستوى القلق ومستوى الاداء لدى عينة البحث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ،اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي على عينة قوامها 24 سباح ، باستخدام التصميم التجريبي القياسي (القبلي - البعدي) لمجموعتين (تجريبية و ضابطة) ،تم اخيار المجموعة بطريقة العمدية من ناشئى السباحة بنادي الصيد المصري للألعاب الرياضية بالجيزة في المرحلة السنية 12 سنة، تم تقسيمهم على بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها 12 سباح ، وقد اسفرت والنتائج النهائية للدراسة الى ان البرنامج الخاص بالاسترخاء التعاقبي للسباحين ادى الى انخفاض القلق الجسمي والقلق المعرفي وارتفاع حالة الثقة بالنفس لدى عينة البحث، وان التدريب الاسترخائي له اثر ايجابي على المجموعة التجريبية بمقارنتها بالمجموعة الضابطة

➤ قامت امثال هادي الحويلة واحمد محمد عبد الخالق (2) سنة 2002 بدراسة **مدى فاعلية الاسترخاء العضلي في تخفيض القلق لدى طالبات الثانوي الكويتيات** ،هدفت الدراسة الى التعرف على مدى فاعلية اسلوب الاسترخاء العضلي في التقليل من مستوى القلق لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية ، ولتحقيق ثبات مقياس الاسترخاء وصدقه في قياس حالة الاسترخاء ، تكونت

1- رشا إبراهيم، علي السيد. (1994). تأثير برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق ومستوى الاداء للناشئين

ودرجة الزحف على البطن. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة حلوان : كلية التربية الرياضية للبنات .

2- الحويلة، امثال هادي وعبد الخالق، احمد. (2002). مدى فاعلية تمرينات الاسترخاء العضلي من تخفيض

القلق لدى طالبات الثانوي الكويتيات. مجلة دراسات نفسية . جامعة الكويت: كلية الدراسات العليا. المجلد 13(2).

ص ص 283- 294.

عينة البحث من 80 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية ، اختيروا من بين (535) طالبة ، تراوحت اعمارهن بين (13-19) سنة وقسموا الى مجموعتين : تجريبية وضابطة ، وتكونت ادوات البحث من مقياس جامعة الكويت للقلق ، وقائمة القلق (مقياس السمة) ، ومقياس الاسترخاء ، وشريط صوتي للتدريبات الاسترخاء مدته (20) دقيقة ، اسفرت نتائج البحث عن وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للقلق لدى المجموعة التجريبية، بحيث كان القياس القبلي اعلى وفروق دالة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي للقلق على مقياس جامعة الكويت للقلق وقائمة الاسترخاء، بعد تطبيق تدريبات الاسترخاء على المجموعة التجريبية ،حيث كان متوسط المجموعة الضابطة اعلى في القلق، ومتوسط المجموعة التجريبية اعلى في الاسترخاء وتشير النتائج بوجه عام الى فاعلية تمرينات الاسترخاء العضلي في خفض القلق.

➤ قام عكلة، سليمان أحموري وثامر، محمود ذنون⁽¹⁾ سنة (2010) ، بدراسة اثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العلمي في مادة الجمناستك هدفت الدراسة الى إعداد برنامج تدريبي بالاسترخاء التعاقبي لطلاب المرحلة الثالثة في مادة الجمناستك في قسم التربية الرياضية بكلية التربية الأساسية في جامعة الموصل، الكشف عن اثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني العملي في مادة الجمناستك لدى طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية الأساسية في جامعة الموصل ، الكشف عن اثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على درجة التحصيل العملي في مادة الجمناستك لدى طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية الأساسية في جامعة الموصل التربية الرياضية وقد تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث على طلاب الصف الثالث في قسم التربية الرياضية بكلية التربية الأساسية في جامعة الموصل للعام الدراسي 2009/2008 ، والبالغ عددهم 43 طالب وطالبة ،اما عينة البحث فكانت هي نفسها مجتمع البحث بعد استبعاد الطالبات وعينة التجربة الاستطلاعية ، وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين ، مجموعة تجريبية وعدد افرادها 14 طالبة وبنسبة 33 % تم اختيارهم بصورة عشوائية من مجتمع البحث، ومجموعة ضابطة وعدد افرادها 14 طالب ايضا وبنفس نسبة المجموعة التجريبية من مجتمع البحث ، وتم اعتماد مقياس القلق الامتحاني (العملي) المعد من قبل (الجنابي ،2007) كأداة للبحث بعد تطبيق المعاملات العلمية عليه، وقام الباحثان بتحديد مدة

1- عكلة، سليمان أحموري وثامر، محمود ذنون. (2010). اثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العلمي في مادة الجمناستك. مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية . المجلد 16 (53). 2010. ص ص 186-209.

البرنامج (7 اسابيع) وبواقع وحدتين تدريبيتين خلال الأسبوع ، مدة الوحدة التدريبية الواحدة 15 دقيقة ، وتم استخدام المعالجات الإحصائية المتمثلة (بالوسط الحسابي، المنوال، معامل الالتواء، معادلة سبيرمان براون ، الانحراف المعياري، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للفروق بين المجموعات، ومعامل (آفا) لحساب الثبات ،وقد توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية الى إن برنامج تدريب الاسترخاء التعاقبي المعد من قبل الباحثان قد عمل على خفض درجة القلق من الامتحان العملي لدى المجموعة التجريبية وبفروقات معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، إن المجموعتين الضابطة والتجريبية كانا متكافئتين في القلق ألامتحاني العملي قبل إعطاء المتغير التجريبي للمجموعة التجريبية . إن درجة ومعدل القلق ألامتحاني العملي لدى المجموعة الضابطة بقي على حاله ولم ينخفض في الاختبار أبعدي عند مقارنته بالاختبار القبلي ، تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في انخفاض معدل القلق ألامتحاني العملي لديها وبالتالي تحسن وتطور مستوى الأداء من خلال تحسن درجات التحصيل العملي في مادة الجمناستك

➤ قامت زينب حسن فليح الجبوري⁽¹⁾، سنة(2012) بدراسة اثر برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء لتخفيف الوزن للحد اوالتقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة ، يهدف البحث الى ان لبرنامج المقترح اثر ايجابي في تخفيف الوزن والحد اوالتقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة اماالفروض البحث فكانت وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الاسترخائي في تخفيف الوزن والحد او التقليل من عامل القلق واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث، وتكونت عينة البحث من (16) بدينة من المشتركات في معهد الجمال للرشاقة وقد قسمت عينة البحث الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بمعدل (8) بدينات في كل مجموعة واستخدمت الباحثة مقياس هاملتون للقلق ،وكانت فترة البرنامج المقترح هي(8) اسابيع بمعدل جلستان اسبوعيا بواقع (30) دقيقة لكل جلسة ،واستخدمت الباحثة اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين في الوسائل الاحصائية واستطاعت الباحثة ان تحقق نتائج البحث وقد ظهرت فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الاسترخائي في تخفيف الوزن والحد من عامل القلق لدى عينة البحث.

1- زينب، حسن فليح الجبوري.(2012).اثر برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء لتخفيف الوزن للحد او التقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية. جامعة القادسية.المجلد 12(1). 2012. ص ص، 35-45.

➤ قامت عفاف حداد وباسم دحاحة⁽¹⁾ سنة (1998) بدراسة بعنوان **فاعلية برنامجي ارشاد جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي** ، هدفت الدراسة الى استكشاف مدى فاعلية برنامج ارشادي جمعي في حل المشكلات وبرنامج ارشاد جمعي في الاسترخاء العضلي على ضبط التوتر النفسي، تكونت عينة الدراسة من (30) طالبا من الصفين السابع والثامن من الذين يعانون من التوتر النفسي بناء على درجاتهم على مقياس التوتر النفسي ، حيث اعتبرت درجاتهم قياسا قريبا ، قم وزعوا عشوائيا الى ثلاث مجموعات : مجموعة تجريبية اولى ، وتلقى افرادها التدريب على اسلوب حل المشكلات من خلال ارشاد جمعي ، ومجموعة تجريبية ثانية تلقى افرادها التدريب على اسلوب الاسترخاء العضلي من خلال ارشاد جمعي، ومجموعة ثالثة ضابطة ، تم تدريب افراد المجموعتين التجريبيتين لمدة عشر جلسات لكل مجموعة ، وبعد انتهاء المعالجة مباشرة اخذ القياس المباشر للمجموعات الثلاث ، وبعد اسبوعين من انتهاء المعالجة اخذ القياس الاجل (الاحتفاظ) كشف النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية ($\alpha = 0.05$) بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة على اختبار كروسكال - واليس في القياس المباشر والقياس الاجل (الاحتفاظ) ولصالح المجموعتين التجريبيتين ، كما اظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين التجريبية الاولى والثانية في القياس المباشر والمؤجل بانخفاض مستوى التوتر النفسي.

➤ قام حنفي وانور هاشم سنة⁽²⁾ سنة (2011) بدراسة بعنوان **اثر الاسترخاء العضلي والاسترخاء الانعكاسي على مزاج لاعبي كرة القدم الناشئين** ، هدفت الدراسة الى مقارنة تقنيتين من تقنيات الاسترخاء المختلفة ، وهي الاسترخاء العضلي التدريجي (PMR) والاسترخاء الانعكاسي (AGR) على أمزجة من لاعبي كرة القدم الشباب، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، شملت عينة البحث 16 لاعب من الناشئين (متوسط العمر: 14.1 ± 1.3) تلقى إما PMR أو التدريب AGR

1- عفاف، حداد وباسم، دحاحة. (1998). فاعلية برنامجي ارشاد جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي. مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر. العدد 13 (7). ص ص

استخدام مقياس لقياس ميزاج المراهقين، تم قياس مزاجهم قبل أسبوع واحد التدريب على الاسترخاء، قبل الدورة الأولى الاسترخاء، وبعد الدورة الثانية عشرة للاسترخاء. استخدم الباحث في المعالجة الاحصائية على spss، حيث اسفرت نتائج تحليل التباين ANOVA ان اثار التفاعل كانت كبيرة في المقاييس الرئيسية وليست كبيرة في المقاييس الفرعية، وتم العثور على اثار رئيسية في اختبار مستويات عالية قبل تطبيق الاختبار وهي الارتباك، التعب، التوتر، الاكتئاب، الى انخفضت بعد تطبيق البرنامج، هذه تقنيات الاسترخاء اثنتين تحفز الاستجابات المزاج تعادل ويمكن استخدامها لتنظيم مزاج الشباب لاعبي كرة القدم.

➤ قام جبالي رضوان⁽¹⁾ سنة (2012) بدراسة اساليب الاسترخاء العضلي التدريجي في ادارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية: دراسة تجريبية لفاعلية برنامج ارشادي، هدفت الدراسة الى الكشف عن دور برنامج ارشادي جمعي للاسترخاء العضلي كونه اسلوب استرخائي مطور ومستعمل بصفة ونسبة كبيرة في المجال الرياضي، حيث انه يعمل على تخفيض الضغط النفسي وقلق المنافسة الرياضية وذلك من خلال اجراء مقارنة بين مجموعة تجريبية واخرى ضابطة، كما درس هذا البحث العلاقة بعض المتغيرات "السن والاختصاص" بالضغط النفسي وقلق المنافسة الرياضية.

وفي هذا البحث تم اختيار عينة مكونة من 80 حكم توزعت الى مجموعتين متساويتين تم القياس باستخدام مقياس ادراك الضغط وقلق المنافسة الرياضية من اجل الاجابة عن تساؤلات البحث وتحقيق فرضياته واهدافه، ويعد جمع المعطيات واجراء التحليلات الاحصائية، اشارات نتائج الدراسة الى انه لا توجد فروق بين القياسين القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة

توجد فروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين عند حكام الرابطة المحترفة في

1- جبالي، رضوان.(2013). اساليب الاسترخاء العضلي التدريجي في ادارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة

كرة القدم الجزائرية: دراسة تجريبية لفاعلية برنامج ارشادي. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية.

درجة قلق المنافسة، هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة حكام الرابطة المحترفة التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة حكام الرابطة الهاوية التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي قلق المنافسة، تستثمر فاعلية البرنامج الارشادي في خفض الضغوط النفسية وقلق المنافسة بعد فترة المتابعة، تختلف فاعلية البرنامج الارشادي باختلاف السن ، تختلف فاعلية البرنامج الارشادي باختلاف اختصاص.

وقد اوصى الباحث بإجراء تربيصات للحكام للتعرف والتدريب على مختلف اساليب الاسترخاء، القيام بدراسات من اجل التعرف على الحالة الانفعالية لحكام كرة القدم، تستطير برنامج الاعداد النفسي للحكام كرة القدم بالتوازي لبرنامج التأهيل والتدريب لتخطي المشاكل النفسية، ابراز اهمية المختص النفسي على مستوى الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم لمواجهة حالات الارهاق والاضطراب النفسي لدى الحكام

➤ اعداد نافوندان و ساندر رجان (R. Soundara rajan &B. Navaneethan,)⁽¹⁾ سنة (2010)، بدراسة فاعلية التدريب الاسترخاء العضلي التدريجي على القلق التنافسي لذكور داخل الجماعة للاعبين لكرة الطائرة ، شملت هذه الدراسة اساسا لاعبين لكرة الطائرة الذين شاركوا في مسابقات المستوى العالي ، هي اثر القلق التنافسي بالنسبة للاعبين لكرة الطائرة لاعتبار ان القلق النفسي يمثل كسبب لضغوط النفسية استخدم الباحث المنهج التجريبي ولتحقق من هذه الدراسة استخدم تقنيات التدريب على المهارات النفسية مثل استرخاء العضلات التدريجي على القلق تنافسي، تم عن طريق عرض النتائج في ثلاث جداول فرعية من القلق التنافسي المعرفي والجسدي والثقة في النفس ، وتتألف الدراسة من 24 لاعبا لكرة الطائرة ذكور من باريس سان جرمان بكلية الآداب والعلوم ، كويمباتور، تروحت اعمارهم من 18-25 سنة ، ثم حساب النتائج بواسطة مقياس القلق (CSAI-2)، الذي طوره فيما بعد مارتنز، فيالي، بيرتون

1 -Navaneethan,b& R. Soundara rajan (2010). Effect of Progressive Muscle Relaxation Training on Competitive Anxiety of Male Inter-Collegiate Volleyball Players, **International Journal of Sports Science and Engineering**, Published by World Academic Press. 04(3) . pp. 161-164

(Martens, Vealey, & Burton 1990)، تم تعيين الموضوعات عشوائياً إما إلى الاسترخاء تدريب المجموعة التجريبية، واستبعاد المجموعة الضابطة، تم اخضاع المجموعة التجريبية الى برنامج تدريبي بمعدل 3 أيام في الأسبوع لمدة 6 أسابيع وفي المجموع. واستخدمت t -test لاختبار تأثير من مجموعات العلاج بشكل فردي بين الاختبارين البعدي والقبلي لجميع المجموعات على المتغيرات المستخدمة في الدراسة، وأسفرت نتائج الدراسة هناك فروق كبير عند مستوى الدلالة 0.05 بين مستويات القلق تنافسية بين اللاعبين الكرة الطائرة الذكور داخل الجماعة .

➤ قامت ميرفت عاهد ذيب و هاشم عدنان الكيلاني⁽¹⁾ سنة (2011) ، بعنوان اثر برنامج للتدريب النفسي المدعم بوسائل تكنولوجية على بعض المهارات النفسية ومستوى الاداء لدى لاعبي تنس الطاولة هدفت الدراسة الى التعرف على اثر برنامج نفسي والمدعم بوسائل تكنولوجية (Macromedia Flash) على بعض مهارات الاعداد النفسي وعلى مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي تنس الطاولة ، حيث تكونت عينة الدراسة من خمسة لاعبين من المنتخب الوطني الاردني بعمر (12-15) سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وطبق عليهم مقياس (الاسترخاء العضلي ، التصور العقلي ، حالة القلق ، المنافسة ، استمارة استكشاف الحديث مع الذات واختبار تركيز الانتباه الملون الخاص للاعبي تنس الطاولة) كما تم تقييم الاداء المهارى اثناء المنافسة خلال استمارة خاصة .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة والذي يحاكي ظروف المنافسة وقد استغرق تطبيق البرنامج (12 اسبوع) بواقع اربع جلسات تدريبية في الاسبوع ، ولتحليل النتائج استخدم اختبار ويلكوكسون welcoxon لفروق الرتب بين القياسين القبلي والبعدي ، وقد اشارت النتائج الى هناك تأثير ايجابي لصالح القياس البعدي وعلى جميع المهارات قيد الدراسة ، وفي ضوء النتائج الدراسة واستنتاجاتها تمت التوصية الى ضرورة الاهتمام ببرامج الاعداد النفسي البكرة

1- ميرفت، عاهد ذيب و هاشم ،عدنان الكيلاني.(2011). اثر برنامج للتدريب النفسي المدعم بوسائل تكنولوجية على بعض المهارات النفسية ومستوى الاداء لدى لاعبي تنس الطاولة. مجلة الدراسات التربوية والنفسية . جامعة السلطان قابوس .ص ص ، 21-53.

لدى ناشئين تنس الطاولة وتدعيمها مع الاداء العملي بوصفها جزءاً لا يتجزأ من الاعداد المتكامل للاعبين والى استخدام قياسات نفسية و مهارية اخرى للوقوف على حالة اللاعبين كما اوصت الدراسة بتصميم برامج اعداد نفسي مدعمة بوسائل تكنولوجية حديثة والتي تحاكي ظروف المنافسة

➤ قام علي بولدي ريشا حري (Ali Pouladi Reishehry) وآخرون⁽¹⁾ سنة (2013) بدراسة فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي و الاسترخاء التخيلي في التخفيف من القلق لرياضيين ، هدفت الدراسة في ابراز مدى فاعلية تقنيات الاسترخاء العضلي التدريجي والاسترخاء التخيلي "التصوري" في ادارة الطاقة الجسدية لسماح للاعبين بأداء افضل، اعتمد الباحثون على المنهج التجريبي ، وذلك على عينة مكونة من 30 لاعب من مدينة بوشهر، تتراوح اعمارهم ما بين 10-14 سنة ، تم توزيع افراد العينة على ثلاث مجموعات متساوية ، بحيث تخضع مجموعة الاسترخاء التدريجي والثانية للاسترخاء التخيلي "التصوري" ومجموعة ضابطه، استخدم الباحث مقياس مارتنز وآخرون(CSAI-2) 1990 ، لتقييم الإدراك والابعاد الجسدية ، استخدم الباحثون لقياس نتائج الدراسة باستخدام t-test واختبار التباين، اسفرت نتائج الدراسة ان القلق كان ادنى عند الفئة التي مارست تدريب الاسترخاء العضلي التدريجي والتخيلي، واسفرت عن وجود فروق بين المجموعة التجريبية الخاضعة للاسترخاء التدريجي والتخيلي ، من خلال نتائج الدراسة تبين ان للاسترخاء العضلي التدريجي والتخيلي فاعلية في التقليل من القلق لدى الرياضيين ، واوصى الباحثون على وجوب تعلم تدريب الاسترخاء بنوعيه من الطفولة .

➤ قامت زهراء عبد المهدي محمد علي⁽²⁾ سنة (2013) بدراسة مدى فاعلية برنامج في تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس "ذكور، اناث" ، وبناء برنامج للاسترخاء لمعرفة اثر هذا البرنامج لتخفيض الضغوط النفسية وتبينت الدراسة لمنهج التجريبي

1 - Ali Pouladi,Reishehry& Masoud,Sayady& Mohammad Reza, Bahrani &Maboud,Omidi,(2013). Investigation of the Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Imagery in Reducing Anxiety in athletics , **Journal of Basic and Applied Scientific Research, J. Basic. Appl. Sci. Res.**, 3(2). pp,336-339,

2- زهراء عبد المهدي، محمد علي.(2013). مدى فاعلية برنامج في تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ. العدد 204. (1). ص ص، 778-737.

لدى عينة قوامها 20 طالب وطالبة بطريقة عشوائية واستخدم الباحث برنامج الاسترخاء ومقياس لضغوط النفسية وقد فسرت نتائج الدراسة ان الطلبة يعانون من الضغوط النفسية بصورة عامة وبشكل خاص من المجالات الستة ، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بتعا لمتغير الجنس " ذكور ، اناث " ان لبرنامج الاسترخاء الاثر الفعال في خفض الضغوط النفسية في ضوء نتائج البحث ان اسلوب الاسترخاء يعتبر اسلوبا وقائيا للطلبة ممن يعانون من الضغوط النفسية .

➤ قام ادي adeyeye واخرون (1) سنة (2013) بدراسة حول تأثير تقنيات الاسترخاء العضلي التدريجي والحديث الذاتي الايجابي في التعامل مع الالم الاصابات الرياضية بين الطلاب بجامعة لاغوس بنجيريا ، وتهدف الدراسة الى معرفة مدى تأثير الاسترخاء العضلي التدريجي في التعامل مع الاصابة الرياضية للطلبة الرياضيين، تبنى الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة على 200 رياضي مشاركين متطوعين ، شملت الدراسة تخصصات رياضية " كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، الهوكي ، الجيدو ، التنس ، تنس الطاولة ، الكاراتيه ، كرة الطائرة " باختيار 20 طالبا ب 10 ذكور و 10 اناث ، باستخدام برنامج التدريب الاسترخاء العضلي التدريجي لجاكسون 1938 لمدة 10 اسابيع وتم تقسم افراد عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، تم تقسم الى المجموعة الاولى تخضع الى التدريب الاسترخاء العضلي التدريجي والحديث الذاتي والمجموعة الثانية كمجموعة ضابطة ، اسفرت نتائج الدراسة ان أن الاسترخاء التدريجي كعلاج تقييم الألم النفسي كان له تأثير كبير على قدرة الرياضيين على التعامل مع الإصابات الرياضية. كما اشارت ايضا الى ان الحديث الذاتي له دور ايجابي وفعال في التعامل مع الاصابات الرياضية بين الطلاب.

➤ أنيتا، نانجيا و سيما ، سارين(2) سنة (2011) بدراسة حول فعالية برنامج التدريب في تقنيات الاسترخاء في الحد من الضغط الاكاديمي والاجتماعي بين المراهقين، هدفت الدراسة الى

1-Adeyeye, F. M, J.B. Vipene , A. A. Afuye.(2013). Effect of progressive Relaxation and Positive self-talk Techniques on coping with pain from sports injuries among students of university of lagos nigeria . **Educational Research International**, 2 (1).pp.48-54

2 - Anita ,Nangia,& Seema, Sareen.(2011). Effectiveness of Training Programme in Relaxation Techniques in reducing Academic and Social Stress among Adolescents .**International Referred Research Journal** .October .3(25):3-4.

أبراز فاعلية تقنية الاسترخاء في الحد من الضغط الأكاديمي والاجتماعي بين المراهقين ، وقد أجريت هذه الدراسة على المراهقين الذين يدرسون في الصف 11 في المدارس الحكومية من UT شانديغار ، وأعقب ورشة عمل الندوة التي أجريت لتدريبهم في تخفيف التوتر الإدارة الفنية. استخدم الباحث مقياس باتري بيث لضغط الاجتماعي لبرشت (2002) كانت تستخدم لقياس مستوى الإجهاد، ما بعد اختبار البعدي كانت إدارة الطلاب قبل 20 يوما من الممارسة العادية ، النتائج أظهرت تقنية الاسترخاء أثبتت فاعلية في تخفيف من الضغط الأكاديمي والاجتماعي للمراهقين ، وكانت هذه التقنية فعالة بنفس القدر للبنين وكذلك الفتيات.

➤ مرينز آمنة⁽¹⁾ سنة (2011) بدراسة أثر برنامج تدريب عقلي لمهاتري الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد دراسة ميدانية لفريق اولمبي المسيلة لكرة اليد" أكابر ذكور"، هدفت للإجابة عن السؤال هل تدريب المهارات النفسية (التصور العقلي والاسترخاء) ينعكس ايجابيا في التأثير على السلوكيات العدوانية عند لاعبي لكرة اليد خلال المنافسات؟

أجريت الدراسة على عينة تتكون من 14 لاعبا وتم الحصر الشامل للمجتمع الأصلي باستخدام المنهج التجريبي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) معتمدين على مقياس العدوان الرياضي واستبيان موجه للاعبين كأداتين للدراسة ، بعد جمع المعلومات والبيانات وتبويبها وتحليل و مناقشة النتائج تم الوصول الى ما يلي:

أن التدريب المنتظم والمقنن على مهاتري الاسترخاء والتصور العقلي يعتبر من القواعد العامة في الإعداد النفسي، كونها تساعد لاعب رياضة كرة اليد على الرزانة و الهدوء و تنمية التركيز و الانتباه و الثقة في النفس. أن تدريب على مهاتري الاسترخاء و التصور العقلي يساعد لاعبي رياضة كرة اليد على التحكم في انفعالاتهم، و كذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب و مستوى المنافسة و كذا تسيير السلوك العدواني أثناء المنافسة كما خلصت الدراسة الى اثبت أن التدريب على مهاتري الاسترخاء و التصور العقلي ينعكس ايجابيا على تسيير السلوك العدواني المرتبط

1- مرينز، آمنة (2012). أثر برنامج تدريب عقلي لمهاتري الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك

العدواني في رياضة كرة اليد دراسة ميدانية لفريق اولمبي المسيلة لكرة اليد أكابر ذكور .رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر : معهد التربية البدنية والرياضية.

بالمنافسة لدى لاعبين رياضة كرة اليد و من كل ما سبق يمكن تقديم بعض الاقتراحات و التوصيات من بينها:

يجب إدراج الإعداد النفسي العلمي الأكاديمي و جعله كجزء من التحضير العام و المتكامل للرياضيين و للفرق الرياضية و تطبيقه بكل صرامة على المدينين القصير و الطويل، ضرورة تشجيع النفسانيين و إدماجهم في الأندية كمساعدين و مدربين فيما يتعلق بالمتابعة النفسية للاعبين و التي تبدأ في المراحل السنية الأولى حتى يتسنى تحقيق الأهداف المستقبلية.

➤ قام محمد علوان واخرون (2013)⁽¹⁾ بدراسة مقارنة بين نوعين من اساليب الاسترخاء على قلق المنافسة قبل مرحلة المنافسة لدى كلية كرة القدم، هدفت الدراسة لمقارنة آثار طريقتين الاسترخاء، الموجهة الاسترخاء التصوري مع التنفس العميق والاسترخاء العضلي التدريجي PMR مع التنفس العميق، على معلمات في كلية كرة القدم في مرحلة ما قبل المنافسة بين ثلاثة فرق من مختلف الجامعات المحلية. في هذه الدراسة، تم استخدام ستة أسابيع من اثنين مختلف أساليب الاسترخاء الذهني أثناء التدريب اليومي (ثلاثة أيام في الأسبوع) لكل فريق. تم تعيين تسعة وستين كلية لاعبي كرة القدم إلى ثلاث مجموعات (ن = 23) وحدة اسلوب الاسترخاء الثانية تصور والمجموعة الثالثة مجموعة ضابطة. استمر التدريب لمدة 6 اسابيع من التدريب العقلي والتحقق من قلق المنافسة بواسطة الاستبيان (CSAI-2). وقد تم تحليل البيانات باستخدام طريقة واحدة الإجراء ANOVA لمقارنة بين المجموعات الثلاثة، PMR، التصور ومجموعة ضابطة)، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين CSAI-2 المعلمات بين المجموعات المختلفة، وكان أسلوب التصوير الاسترخاء تسترشد أكثر فعالية من طريقة PMR الاسترخاء، وهذا يشير إلى أن المدربين يمكن استخدام طريقة التصوير الاسترخاء تسترشد كبرنامج التدريب العقلي اليومي إلى جانب التدريب البدني للحد من القلق المنافسة بين لاعبي كرة القدم.

➤ قامت جانيت أورتيث Janet Ortiz (2006)⁽²⁾ بدراسة بعنوان فاعلية الاسترخاء العضلي التقدمي ف بزيادة اداء لاعبات رياضة الغولف، الضغط والقلق يمكن ان يؤثر بشكل سلبي على اداء الرياضي مستوى الرياضي ونوع الرياضة، سعى الباحثون الى تحديد ماذا كانت تقنية الاسترخاء التقدمي PRT من شأنه ان يحسن الاداء لرياضي الغولف الترفيهي للإناث، وقد اجريت

1 - Alwan, Mohamed A, HJ Abdoul Aziz zakaria. (2013). Comparison between Two Relaxation Methods On Competitive State Anxiety Among College Soccer Teams During Pre-Competition Stage. **International Journal of Advanced Sport Sciences Research**. 1(1) . pp,90-104.

2 - Janet Ortiz, MS.(2006). Efficacy of Relaxation Techniques in Increasing Sport Performance in Women Golfers . **the Sport Journal** . 9(1) .

الدراسة على عينة تتكون من 18 لاعبة واستمرت على لفترة ثلاث اشهر تم تقسيم افراد عينة البحث الى مجموعتين مجموعة تجريبية تشارك في البرنامج الاسترخاء التقدمي بـ 09 لاعبات ومجموعة ضابطة تضم 09 لاعبات تمارس تدريبات يشكل عادي ، قدمت مقياس باختبار قبلي واختبار بعدي، حيث اسفرت النتائج الى هناك تحسن ملحوظ على المجموعة التجريبية عكس المجموعة الضابطة التي لم تشهد تغير كبير.

➤ قام قندوزن نذير (2009) ⁽¹⁾ ، بدراسة بعنوان **فاعلية اسلوب الاسترخاء العضلي في ادارة الضغوط النفسية لدى رياضي النخبة الكارتي -دو الجزائرية :دراسة تجريبية لفاعلية برنامج ارشادي** ، هدفت الدراسة الى الكشف عن دور برنامج ارشادي جمعي للاسترخاء العضلي في الخفض من الضغط النفسي وقلق المنافسة وذلك من خلال اجراء مقارنة بين مجموعة تجريبية واخرى ضابطة ، كما اهتم البحث بفحص علاقة بين المتغيرات (السن ، الجنس ، والاختصاص) بالضغط النفسي وقلق المنافسة الرياضية، ولتحقيق الهدف تم اختيار عينة مكونة من 38 رياضيا توزعت الى مجموعتين متساويتين ثم تم القياس باستخدام مقياس الادراك الضغط ومقياس القلق المنافسة الرياضية ، وقد جمع المعطيات واجراء التحليلات والمعالجات الاحصائية ، وتوصل الباحث الى عدد من النتائج اهمها مايلي :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مجموعة الكوميتي التجريبية لصالح القياس البعدي لدرجة الضغط النفسي وفق المنافسة عكس المجموعة الضابطة.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مجموعة الكاتا التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة.
- لا توجد فروق في القبليين القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة .
- يوجد فروق بين القبليين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القبليين البعدين للمجموعتين اختصاص المنازلة في درجة قلق المنافسة.
- تستمر فاعلية البرنامج الارشادي في خفض الضغوط النفسية وقلق المنافسة بعد فترة متابعة .

1- قندوزن، نذير.(2009). فاعلية اسلوب الاسترخاء العضلي في ادارة الضغوط النفسية لدى رياضي نخبة الكارتي - دو الجزائرية : دراسة تجريبية لفاعلية برنامج ارشادي .اطروحة دكتوراه غير منشورة . جامعة الجزائر:03 الجزائر .

- لا يختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف الجنس.
- تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف السن.

➤ قام لاهوس (Lohaus) وآخرون⁽¹⁾ سنة (2001) بدراسة بعنوان الآثار النفسية للتدريب على الاسترخاء للأطفال، تقارن هذه الدراسة آثار استرخاء العضلات التدريجي والتدريب على الاسترخاء المعتمدة على التصور على الاستجابات الفسيولوجية والذاتية للأطفال ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، شملت عينة البحث 64 طفل تتراوح أعمارهم بين 09 إلى 13 سنوات تم اختيارهم بشكل عشوائي وتم على واحد من ثلاثة الظروف التجريبية: استرخاء العضلات التدريجي والاسترخاء القائم على التصور أو مجموعة ضابطة (حالة طبيعية). كانت هناك خمس دورات تدريبية في كل حالة. تم قياس معدل ضربات القلب (HR)، ومستوى قياس الجلد (skin conductance level (SCL)، ودرجة حرارة الجلد (ST) skin temperature)) بشكل مستمر خلال الفترة المرجعية 5 دقائق، وهي الفترة التدريب على الاسترخاء بعد 8 دقائق، وعلى بعد 5 دقائق المتابعة في كل دورة ، وبالإضافة إلى ذلك، تم جمع التقييم الذاتي للمزاج والرفاهية المادية بشكل متقطع. أسفرت النتائج إلى ارتباط الاسترخاء بالجانب الفسيولوجي كنمط يدل بكل وضوح مع النهج القائم على الاسترخاء التصوري من خلال نقص في HR و SCL على الرغم من ST بقيت دون تغيير في المقابل أدى استرخاء العضلات التدريجي إلى زيادة في HR خلال التدريب. وأظهرت حالة المجموعة الضابطة اتجاهًا مماثلًا مع اقتراب الاسترخاء القائم على التصور (على الرغم من عدم التوصل لدلالة إحصائية)، وعلاوة على ذلك، زادت تصنيفات الأطفال من المزاج الإيجابي والرفاهية المادية خلال فترات خط الأساس والتدريب، ولكن كانت هناك اختلافات بين الظروف التدريب. وتشير النتائج إلى الآثار النفسية لتعليمات الاسترخاء التي مع ذلك ليست محددة للتدريب الاسترخاء منهجي.

➤ قام قيصاري علي⁽²⁾ (2015) بدراسة بعنوان فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في تخفيف من حدة قلق المنافسة للاعبين كرة القدم هدفت الدراسة إلى إبراز فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في تخفيف من حدة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، استخدم

1 - Lohaus A& Hebling-Klein &J, Vogele C& Kuhn-Hennighausen C.(2001). Psychophysiological effects of relaxation training in children . **Brit J Health Psych.** 6,pp,197–206

2 -Kissari, ali.(2015). The effectiveness of progressive muscle relaxation to reduce the intensity of Competitive Sport Anxiety among the elite players football .**Research Journal of Physical Education Sciences** .3(2),pp4-8.

الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها 14 لاعب بمجموعتين ضابطة وتجريبية بـ 07 لاعبين في كل مجموعة باستخدام برنامج الاسترخاء العضلي التدريجي ومقياس مارتنيز لقلق المنافسة الرياضية. وتم تحليل النتائج باستخدام spss ، حيث اسفرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعتين كما انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية وايضا عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والاختبار البعدي المؤجل للمجموعتين مما يفسر ان الاسترخاء العضلي استمرت فاعليته حتى بعد انتهاء فترة المتابعة .

7/- مناقشة الدراسات السابقة :

توصلت الدراسة إلى إبراز أهمية الاسترخاء العضلي التدريجي (التعاقبي) ومكانته في العملية التدريبية، إذ يمكن ابراز اهم ما خلصت اليه الدراسات السابقة وتم تخليصها في النقاط التالية:

✚ من حيث تصنيف الدراسات المرتبطة ، بلغ عدد الدراسات المرتبطة بـ (25) دراسة من بينهم (20) دراسة عربية من بينها (05) دراسة تخص الضغوط النفسية و(15) دراسة تخص الاسترخاء العضلي و(05) دراسة اجنبية تخص الاسترخاء العضلي.

✚ من حيث تاريخ الاجراء الدراسات ، يتبين انها اجريت ما بين 1994 حتى 2015 .

✚ من حيث العنوان ،فقد تنوعت عناوين هذه الابحاث واختلف فيما بينها من حيث الصياغة والمضمون والاختصاص ولكنها اشتركت في استخدامها لغرض دراسة الضغوط النفسية والاسترخاء العضلي .

✚ من حيث الهدف ، اتفقت غالبية الدراسات على استخدام تمارينات الاسترخاء التعاقبي لتخفيف من حدة التوتر او الضغط النفسي وبعض الاضطرابات النفسية وهو يتلاءم والدراسة الحالية من حيث الهدف.

✚ من حيث المنهج المستخدم ،اتفقت الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي بصورة اكثر الا انو هناك من استخدم المنهج الوصفي، حيث انه هو المنهج المناسب لمثل هذا النوع من الدراسات ، واتبعت في اغلبها على القياس القبلي والبعدي سواء باستخدام المجموعة التجريبية والضابطة ام بصيغة المجموعة الواحدة ، وان اختلفت في عدد المجموعات بين الدارسة واخرى.

✚ من حيث العينة ، تتراوح العينة ما بين (05-200) في الدراسات السابقة ، وتتنوع من خلال المجال البشري من ناشئين - لاعبين - النخبة ، طلبة ، اطفال ، تنوعت طرق اختيار العينة من حيث الطريقة العمدية والعشوائية.

✚ مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة باعتبار انها بمثابة خبرات علمية وتجريبية وفتحت المجال امام الباحث اثناء خطوات بحثه ، ولقد استفاد الباحث من هذه الدراسات فيما يلي :

✚ ضبط وتحديد إجراءات البحث سواء من الناحية الادارية او الفنية.

✚ صياغة اهداف وفروض البحث بما يتناسب وطبيعة البحث.

✚ الوقوف على اهم العقبات والمشكلات الى قد تواجه الباحث اثناء تطبيقه للبحث وكيفية التغلب عليها.

✚ توجيه اهتمام الباحث الى الطريقة المناسبة للاختيار عينة البحث .

✚ تحديد المنهج المناسب وهو المنهج التجريبي وذلك لأنه يتناسب مع طبيعة البحث.

✚ تحديد الاساليب الاحصائية المناسبة لتحقيق اهداف البحث.

✚ تحديد تصور عام للبرنامج التدريبي وتحديد الزمن و المدة الزمنية المناسبة لتنفيذه.

✚ التعليق على نتائج البحث في ضوء نتائج الدراسات السابقة وما توصلت اليه من نتائج وتوصيات.

✚ من خلال الدراسات السابقة نستنتج انها اتفقت على مدى فاعلية مهارة او اسلوب الاسترخاء في تقليل من ظاهرة القلق ، الضغوط ، وبعض الاضطرابات النفسية وحتى الاصابات الرياضية ، حيث ان استخدام طريقة الاسترخاء المناسبة يساهم في التقليل والحد من الضغوط او القلق او ما ارتبط بالحالة النفسية للرياضي بصفة خاصة والفرد بصفة عامة .

✚ تختلف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة من خلال اجراءات البحث وايضا البرنامج التدريبي المقدم وايضا المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج والوحدة التدريبية ، كما شملت هذه الدراسة اختصاص غير الاختصاصات المعروضة وهو كرة القدم باعتباره مجال خصب للضغوط النفسية للاعب .

8- صعوبات الدراسة


ان أي بحث علمي لا يخلو من صعوبات ومعوقات تحول دون القيام بالبحث في ظروف جيدة وحسنة ، ومن خلال دراستنا وجهتنا صعوبات عدة حيث يمكن تقسيمها الى شقين :

8-1- الجانب النظري


تكمّن صعوبات التي تتعلق بالجانب النظري في قلة المراجع العربية في المجال الرياضي التي تعي أهمية بالاسترخاء العضلي التدريجي رغم انو هناك مراجع اجنبية عن الاسترخاء لكن ليست متخصصة في المجال الرياضي. وبذلك وجهتنا صعوبة في تحديد وترجمة المفاهيم ، وايضا قلة مثل هذه الدراسات في البيئة الجزائرية التي تعنى بالجانب العضلي كجعلها تكون عربية بالنسبة للاعب الجزائري ، والمدرّب الجزائري مما جعلنا نخصص حصة لشرح الاهداف والتقنية بصفة عامة.

8-2- الجانب التطبيقي

شملت صعوبات الدراسة الجانب التطبيقي بصعوبة تطبيق البرنامج على لاعبي فئة الاكابر ، وايضا صعوبة فهم اللاعب لبرنامج والمقياس مما دفعنا الى تبسيط العبارات من اجل تواصل فعال بين الباحث واللاعبين.



الباب الاول
الجانب النظري



الفصل الاول
الضغوط النفسية

تمهيد

ان مفهوم الضغوط يأخذ بعدا سلبيا، فالضغط يخضع لسلسلة من الاضطرابات سواء كانت دائمة او ظرفية ومع ذلك فان الوسط الرياضي تعامل بدقة تتميز بالتجريب سواء كان الضغط ايجابيا او سلبيا، لذا فان ظاهرة الضغوط النفسية تكتسي اهمية بالغة في الدراسات الحديثة، لكونها اخذت حيزا كبير في مجال البحث العلمي والدراسات الحديثة، وانتقالها من الحقول المتعلقة بالطب وعلم النفس الى المجال الرياضي كونها تأثر تأثيرا مباشرا على صحة الافراد وعلى اللاعبين سواء على مستوى الحالة النفسية للاعب او على ادائه اثناء المنافسات الرياضية او على الانفعالات النفسية داخل الفريق، وهذا راجع لكون ان اللاعب ليس بمنى عن هذه الضغوط لذلك فهي كما وصفها ريف موري " انه صفة لموضوع بيئي او لشخص تسير او تفوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين ⁽¹⁾ وبتالي فهي تأثر بما يفرزه الوسط البيئي للاعب لذا سنحاول في هذا الجانب ابراز الخطوط العريضة لظاهرة الضغوط النفسية بشكل عام وصولا الى الجانب الرياضي واثار الضغوط النفسية على الحالة النفسية والانفعالية للاعب والى الاساليب والاستراتيجيات المنتهجة لمواجهة الضغوط النفسية عند الرياضي.

1- فاروق، السيد عثمان.(2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة : دار الفكر العربي. ص، 100.

1-/-الضغط

1-1-/- مفهوم الضغط

1-1-1-/- المفهوم اللغوي :

هي بمعنى ضغط ، ضغطاً بمعنى الشيء عصره ، كبسه ، شده ، عليه في أمر تشدد وضيق عليه والضغط يستعمل مرادف : القوة ، التوتر أو الجهد⁽¹⁾ استخدام مصطلح الضغط بعدة أشكال وذلك بحسب المواقف التي اقترن بها، فيقال " ضغطه ضغطا أي غمزه إلى الشيء ، أما في المجال البشري فإن الدلالة اللغوية تعني القهر والضيق والاضطراب.⁽²⁾

لغة : ضغط ضغطا وضغطه :عصره وزحمه وضيق عليه الضغطة (بضم الصاد)، الزحمة والضيق والشدة والمشقة ،الضغطة(بفتح الصاد) والقهر والضيق والاضطرار ، ومنه ضغطه القبر اي تضيقه على الميت.⁽³⁾

1-1-2-/- المفهوم الاصطلاحي:

يشير الضغط في ايسط معانيه إلى تغير داخلي أو خارجي يطرأ على الحياة الإنسان ويكون من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة وبعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو السفر والصراعات الأسرية وتوتر العلاقات الاجتماعية جميعها تمثل ضغوطا مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية أوالتغيرات كالإصابة بالمرض أو الأرق أو الإجهاد أو التغيرات الهرمونية الدورية أو النشاط العقلي أو الجسمي الزائد .

يعتبر هانز سيلبي selye أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط stress وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد ومن ناحية أخرى فان الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية والجسمية والنفسية .⁽⁴⁾

1- احمد زكي، بدوي ، صديقة يوسف محمود.(1990). المعجم العربي الميسر : قاموس عربي /عربي . مصر: دار الكتاب المصري . مصر. ص، 513.

2- أنيس و آخرون. (1996). المعجم الوسيط . ط1. ج 1. القاهرة: دد ن. ص، 541 .

3- حسن ، شحاتة وزينب ،النجار(2003)، معجم المصطلحات التربوية والنفسية ، القاهرة: الدار المصرية اللبنانية. ص،208.

4 - جمعة ، سيد يوسف.(2004). إدارة ضغوط العمل. القاهرة : ايترك لنشر والتوزيع. ص،17.

الفصل الاول : الضغوط النفسية

كذلك يذكر فونتا ديفيد 1993 fontana أن الضغوط stress يمثل العنصر المجدد للطاقة التكيفية للعقل والجسم، فإذا كانت هذه الطاقة يمكن التكيف معها فيكون الضغط مفيداً أو كما يسميه الباحثين الضغط الايجابي، أما إذا لم يكن التكيف معها فيكون ضاراً، أو كما يسميه البعض الضغط السلبي .

كما يشير بيبيتون Pepitone انه " هو الحالة التي تؤدي إلى الاستفزاز أو العزوف عن المواجهة أو الهروب من الواقع وتؤدي إلى رفع التحدي والسعي إلى حل المشكلة بطريقة مناسبة وذلك لإزالة الشعور بالضغط والتوتر"،⁽¹⁾ وعرف أيضاً بأنه تأثير داخلي لدى الفرد ينجم عن التفاعل بين قوى ضاغطة و مكونات الشخصية، و قد يؤدي إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية لديه تدفعه إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي أو تؤدي إلى تحفيزه لتحسين الأداء.

يمثل التعريف المدخل المنطقي ، لتناول أي موضوع أو ظاهرة ويوجه الباحثون عادة مشكلات تتعلق بالتعريفات تنتج في بعض الأحيان عن التعريفات وفي أحيان أخرى من تعددها ، وقد اختلف الباحثون في تعريف الضغوط ما بين النظر إليها على أنها مثيرات stimuli أو استجابات responses أو تفاعل بين الأفراد وبيئته وذلك على النحو التالي :

أ/- الضغوط كمثيرات :

تبنى معظم علماء النفس تعريفا للضغوط باعتبارها مثيرات ويرون أن الضغوط الأكثر شيوعاً تفرض على الفرد كما تشمل تعريفات الضغوط كمثيرات التي تنشأ من داخل الفرد مثل الجوع والجنس والتي تتبع من الخصائص العصبية وهناك العديد من الأحداث التي تنشأ في البيئة وتسمى ضواغط " مثيرات الضغوط stressors والتي يمكن أن تصنف وفقاً للازاروس وكوهين Lazarus & Cohen إلى تغيرات كبرى تكون مزلة وتؤثر في عدد كبير من الأشخاص ثم المنعصات اليومية Dailly Hassles ومن ثم يمكن تعريف الضغوط باعتبارها الأحداث التي تتحدى الفرد وتتطلب التكيف الفسيولوجي أو المعرفي أو السلوكي⁽²⁾.

1 - عبد المنان، ملا معمور يوسف بار .(2005). الضغوط النفسية التي تواجه المطوفين و العاملين في مجموعات الخدمات الميدانية في مؤسسات الطوافة بمدينة مكة المكرمة . مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية و الاجتماعية و الإنسانية. مكة المكرمة. المجلد 17(1). ص، 21.
2- ص، 17. جمعة سيد يوسف ، مرجع سبق ذكره

ب/- الضغوط كاستجابة :

يعتبر كانون Cannon احد الرواد الأوائل في بحوث الضغوط في القرن العشرين وهو الذي وصف ما يسمى باستجابة الكر والفر Fight or Flight حيث افترض كانون انه عندما يتلقى الكائن تهديد فان الجسم يستثار بسرعة ويحدث تنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي ، وجهاز الغدد الصماء ،ويؤدي ذلك إلى استجابات فسيولوجية تمكن الشخص من مواجهة التهديد أو الخطر،ويرى كانون أن استجابة الكر والفر تكيفيه لأنها تمكن الكائن من الاستجابة بسرعة لتهديد غير أنها يمكن أن تكون ضارة للكائن لأنها تترك أداءه الانفعالي والفيولوجي ويمكن أن تسبب مشكلات مرضية مع مرور الوقت ، وبخاصة عندما يتعرض الفرد لضغوط ممتدة و لا يستطيع الكر والفر. (1)

ويمكن تعريف الضغط stress بأنه نمط معقد من حالة عاطفية ووجدانية وردود فعل فسيولوجية لمجموعة من الضواغط stressors الخارجية . (2)

ج/- التعريف على أساس التفاعل ما بين المثير والاستجابة

تأثر أصحاب هذا الاتجاه في تعريفهم للضغوط بالمفاهيم السائدة في العلوم السلوكية، بحيث يرون أن استجابة الأفراد للضغوط تختلف باختلاف خصائصهم الفردية، بما في ذلك نمط الشخصية أو الخلفية الثقافية وبناء على ذلك فإنهم يستجيبون للضغوط بطرق مختلفة فقد يتكيف البعض مع الضغط فيما يتجنبه البعض الآخر ولا يحتملونه نتيجة تلك الخصائص التي تقوم بإضعاف أو تأكيد العلاقة بين مصادر الضغط والنتيجة. وفقا لهذا التوجه فإن مفهوم الضغوط "يشير إلى العمليات الداخلية التي تتم لدى الفرد نفسه حين تعرضه للمثيرات الخارجية ومحاولته التعامل والتكيف معها" (3)

وقد اشار سلي sely " الا ان الضغوط مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض موقف ضاغط" .

1- جمعة سيد يوسف ، مرجع سبق ذكره . ص، 17.

2 - جيرالد ، جرنبيرج وريت ، بارون. (2004). إدارة السلوك في المنظمات ، ترجمة: رفاعي ، محمد رفاعي وإسماعيل علي، بسيوني. المملكة العربية السعودية : دار المريخ .ص، 257.

3- أندر، دي سيزلاقي و مارك ،جي والاس.(1990). السلوك التنظيمي والأداء . ترجمة : جعفر أبو القاسم أحمد .السعودية : معهد الإدارة العامة. ص،187.

كما اشار ميكافيك انها "تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة ، والتي تنجم عن ادراكه للتهديدات التي تواجهه ، كما يرى كل من هولمز و راهي holenes and rohe الضغوط في هذا السياق على أنها مجموعة من الظروف تتطلب تغيير في نمط الحياة الجارية⁽¹⁾ وايضا اشار lazaeuse و falkman (1984) العلاقة خاصة التي تحل بين الفرد وبيئته ، الضغط بأنه توتر أو نوع أو حالة من التوتر النسبي حيث يشير لازاروس lazarus الضغط بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة الى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف .⁽²⁾

اذن فالضغوط هي ظاهرة فردية يتأثر بعض دون البعض بحيث انه هناك من يتأثر واخر لا يتأثر وهذا يعتمد على ما ندركه فقد ندرك المثيرات كحوادث ضاغطة وبالتالي فان كمية معينة من الضغط ستساعدنا على أن نتجز بفاعلية ، وبذلك يمكن أن يكون للضغط تأثير مباشر على الاصابة بالأمراض وقد يتعامل الضغط مع جوانب الضعف الموجود أساسا ، فيؤثر بشكل سلبي على العادات الصحية ومع ذلك تظل الفروق فردية والعوامل البيئية عاملا مهما في التكيف مع الضغوط

1-2- مراحل الضغط

وفق النموذج الذي قدمه megrath تتضمن عملية الضغوط مراحل مرتبطة وهي :

أ- مرحلة المطلب البدني **envivonmental demond**

في هذه المرحلة الأولى تلقى عملية الضغوط بعض الأعباء الفردية بعضها بدني أو نفسي أو كلاهما ، كان يطلب معلم التربية البدنية من أحد المعلمين أداء مهارة حركية جديدة أو تعلمها حديثا - جدية التعليم أمام زملائه أو كالضغوط التي يفرضها الوالدين على الرياضي الناشئ لتحقيق الفوز والتفوق الرياضي أو للابتعاد عن الاشتراك في النشاط الرياضي ، في هذه الحالة تعتبر الضغوط الأولى ضغوط ايجابية يطلق عليه eustress وفي الحالة الثانية تكون سلبية

1- عمرو ، بدران.(2005).تخلص من الضغوط النفسية بالرياضة والاسترخاء. القاهرة :مكتبة جزيرة الورد. ص،7.

2- عبد الرحمن ، بن سليمان الطريبي.(1994). الضغط النفسي : مفهومه طرق علاجه ومقاومته .ط.1. د م ن : ددن. ص،10.

distress كما قد تلقى على الرياضي في هذه المرحلة اعياء تحديد متطلبات مواقف الأعراض مثل زيادة العمل التدريسي و ضغوط المنافسة.⁽¹⁾

ب- مرحلة ادراك المتطلبات perception of demand :

تتمثل المرحلة الثانية من عملية الضغوط في ادراك الفردي لهذه المتطلبات سواء بدائية او النفسية حيث لا يدرك الافراد كل هذه المتطلبات بنفس الطريقة

ت- / استجابة الضغوط stress reponse :

تمثل الاستجابات الفيزيولوجية و السيكولوجية المرحلة الثالثة من عملية الضغوط استجابة لادراك الموقف ،فاذا أدرك شخص عدم توازن بين المتطلبات الموقف و قدرته على الاستجابة .

ث- / النتائج السلوكية bahavioral consequences :

يمثل السلوك الواقعي actual behavioral للفرد تحت الضغوط المرحلة الرابعة فعندما يدرك لاعب في رياضة ما عدم التوازن بين قدرته ومتطلبات الأداء يشعر بزيادة ، قلق الحالة نتساءل هل ينحدر مستوى الاداء decline أو يتناقص decrence او يتلف deteriariate أداء هذا اللاعب اما ان زيادة قلق الحالة يزيد القوة - الشدة - intensity وبناء على ذلك يتحسن الاداء .

في هذه المرحلة من عملية الضغوط تحليلية يتم فيها التركيز على النتائج السلوكية مثل زيادة الشعور بالضغوط ثم زيادة النزعة التعنت عن الممارسة absenteeism مما يقلل كفاءة الاداء وبالتالي نقص الرضا عن الاداء ثم الاستمرار في دائرة الضغط وهناك يكون دور الاختصاص النفسي الرياضي لبذل الجهد لخفض الضغوط rednes stress باقتراح الانشطة البدنية ،وتحقق المرحلة الرابعة من عملية الضغوط تغذية راجعة للمرحلة الاولى فاذا كان اللاعب يشعر بالتهديد

الزائد ويضعف الاداء بينما يشعر لاعب اخر بالسعادة نتيجة النجاح في انجاز الاهداف فان هذه الحالة الاولى توجد تقويم جماعي سلبي negative socid evaluation بين الاعبين او

1- عبد العزيز ، عبد المجيد محمد.(2005) . سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي.القاهرة :

مركز الكتاب لنشر والتوزيع. ص، 22.

الفصل الاول : الضغوط النفسية

بشكل متطلب يلقي عبث اخر اللاعبين يعتبر كمصدر جديد للضغوط⁽¹⁾ والشكل التالي يبين هذه

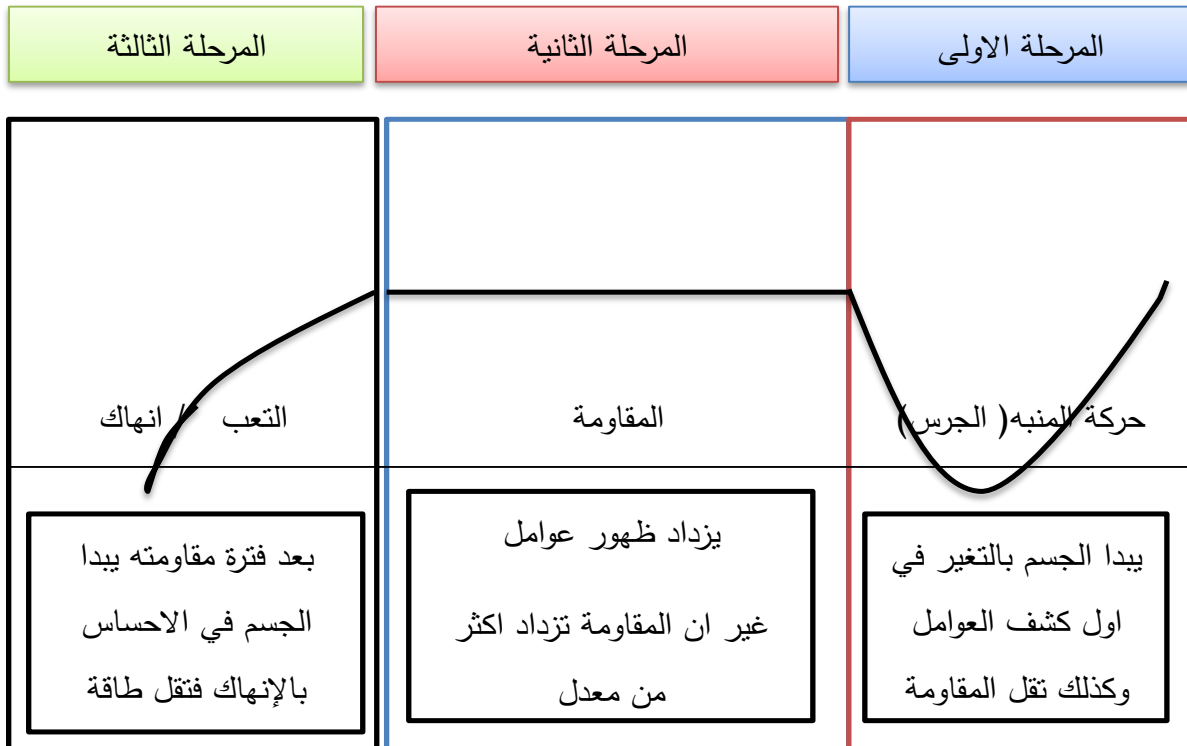
المراحل الضغوط عند ماك جرات MEGRATH .
الجدول رقم -1- يوضح مراحل الضغوط النفسية

المرحلة الاولى	المتطلبات البيئية - البدنية - النفسية
المرحلة الثانية	الادراك الفردي للمتطلبات البيئية مقدار التهديد البدني والنفسى المدرك
المرحلة الثالثة	استجابة الضغوط البدنية والنفسية - استشارة قلق الحالة البدني والجسمي - التوتر العضلي - تغير الاتجاه
المرحلة الرابعة	النتائج السلوكية - الاداء - النتائج

التغذية
الراجعة

من خلال الشكل رقم -1- للعالم سيلبي selye في 1985 الذي يوضح الضغوط بأمراض التكيف وهي تمر بثلاثة مراحل. (2)

يوضح الشكل -1- مراحل الضغوط النفسية لدى سيلبي



1 - المرجع نفسه . ص ص، 22-24-25.

2- صلاح الدين محمد، الباقي. (2001) . السلوك الانساني في المنظمات. الاسكندرية: الدار الجامعية . ص، 283.

مرحلة المنبه : انه يتوافق مع الضغط الحاد ويستمر لبضع دقائق او ساعات ومع ذلك فهو يتجاوز مدة 48 ساعة هذه خطوة هامة، وردود الفعل النفسية المرتبطة تتم بتعبئة الجهود لكي تمكن الفرد من التغلب على التعب الجسدي وتمكنه من مواجهة الضغوط وقد تكون حركات قليلة او كثيرة لمواجهة تلك الضغوطات ، حركات دفاعية ومواقف جامدة ، زيادة معدل التنفس وسرعة تدفق الدم.

مرحلة المقاومة : تتوافق مع التكيف المستدام الذي يواجهه الوضع الصحي لضغط وفي هذا يكون علاج نفسي بالسيطرة على المشاعر وتكون ردود فعل فسيولوجية فردية واضحة ويوجد دفاع ضد الضغوط وخطر الضعف تظهر اعراض سلوكية منها التعب، الهيجان، الازعاج، التشاؤم، الارق.

مرحلة التعب : في هذه المرحلة قدرة الفرد لم يعد يسمح لها أن تتكيف مع الوضع وتتميز هذه المرحلة بحالة من اللامبالاة وحتى الاكتئاب تدني في الروح المعنوية للفرد، استنفاد الجسم ترتبط العقل والجسم انهيارات الفردية⁽¹⁾ كما في هذه المرحلة قدرة الفرد على المقاومة تنهار وتزداد حالة المرض وممكن تؤدي الى الموت(في هذه المرحلة لا ينفع التكيف الجيد)⁽²⁾

1-3-1- نظريات الضغوط

1-3-1- نظرية هانز سيلبي HANS SELY

هانز سيلبي يكمن تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغوط النفسية فسيولوجيا وتستند نظريته الى مجموعة من التجارب التي اجريت على الحيوانات والتي اسفرت على ان الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط (stresseur) فهو رد فعل طبيعي وتكيفي له اثار الفيزيولوجية⁽³⁾ وجاء اكتشافه لضغط بالصدفة خلال بحوثه حول الهرمونات الجنسية فقط لاحظ بعد حقن فئران تجارب بأنسجة عديدة غير معمقة حدوث ردود فعل غير واضحة منها تضخم في الغدة الدرقية ظهور القرحة (ulcère) في الجهاز الهضمي ، وفي تجارب لاحقة وجد ان هذه

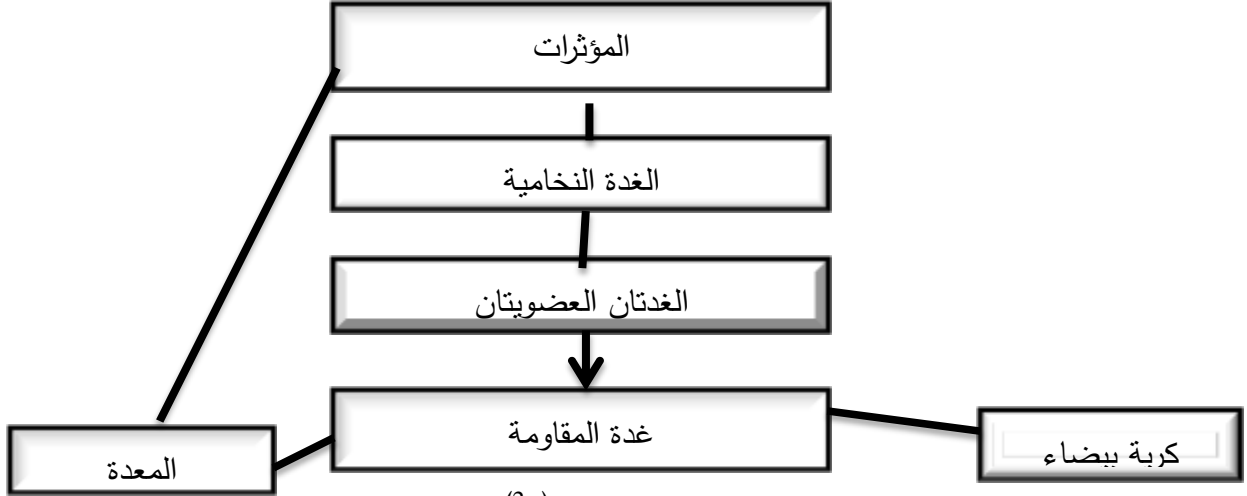
1- Patricial ,lentini (2009), **Objectif No Stress** , paris : amphora .p p ,62-63-64.

2 -Karine bui-xuan,.(2000), **Trntroduction à la psychologie du sport : Des fondements théoriques aux application pratiques**. Paris: Chiron.p,88.

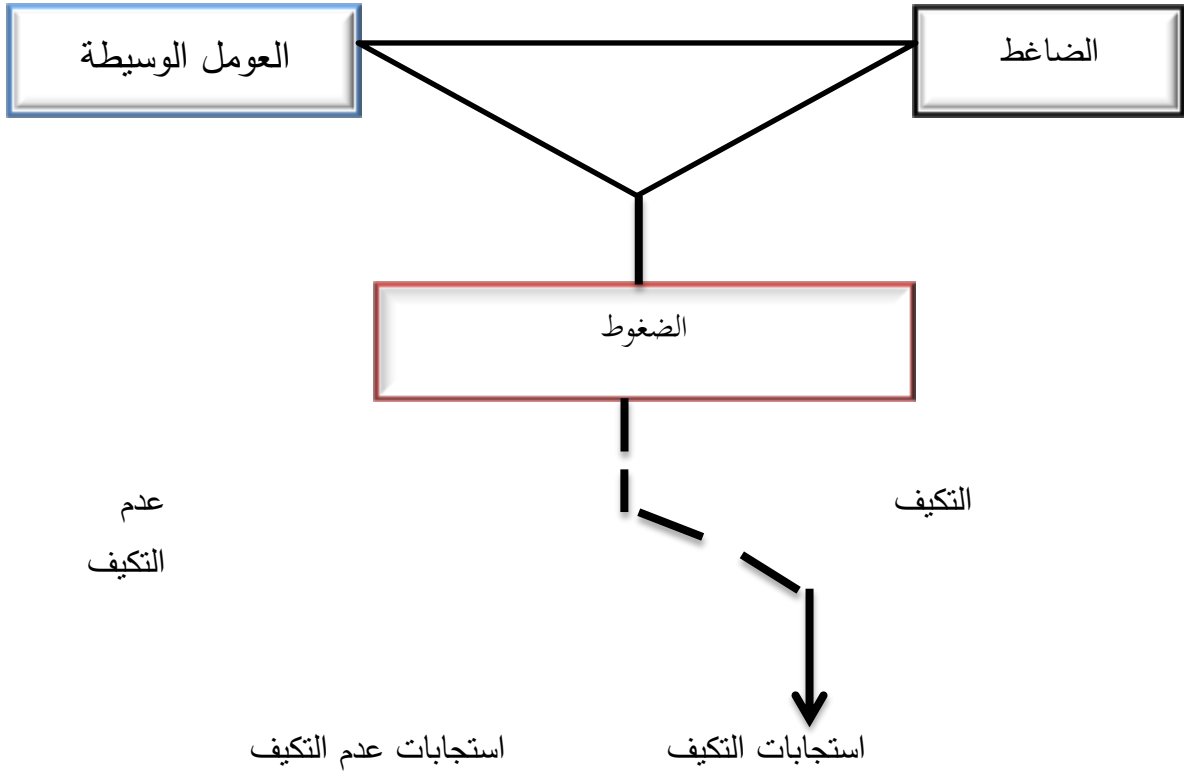
3- فاروق سيد عثمان .مرجع سبق ذكره. ص، 98.

الفصل الاول : الضغوط النفسية

الاعراض سماها زملة تكيف العام (GAS) وهي ردود الفعل غير المحددة لمصادر الضغط ويكون لها تأثيرات على جوانب مختلفة⁽¹⁾ حسب الشكل -2-
الشكل رقم-2- يمثل الميكانيزم البيولوجي للضغط



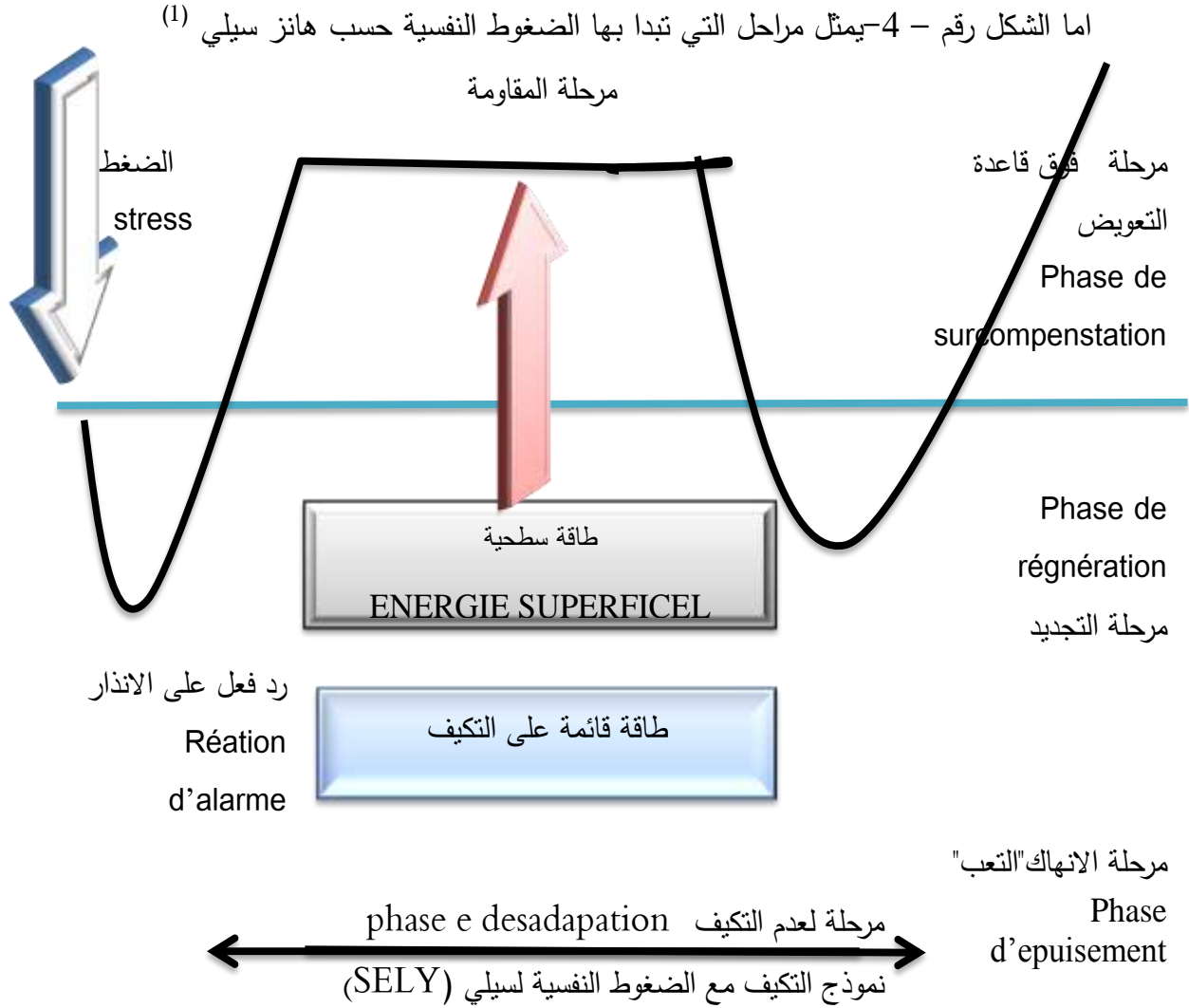
وقد قسم سيلبي مجموعة الاعراض التكيفية للضغط⁽²⁾ من خلال ما يوضحه الشكل-3- و-4-
الشكل رقم -3- تخطيط عام لنظرية هانز سيلبي التالي:



1- بوزيد شهرة انور السادات .مرجع سبق ذكره. ص ،15.

2- فاروق . السيد عثمان . مرجع سبق ذكره ، ص ،99.

الفصل الاول : الضغوط النفسية



1-3-2- نظرية لازاروس Lazarus et Folkman

طور لازاروس نظرية جديدة تسمى نظرية "التقدير المعرفي" وتعتبر الضغط نتيجة للتفاعل الديناميكي بين الفرد والمحيط ، وبالتالي هي تختلف عن النظريات التي تربط المحيط انه مصدر الضغط (الفرد ← محيط) ، حيث يشير لازاروس وفلكمان 1984 "ان الضغوط النفسية هي علاقة بين الفرد وبيئته عن طريق تجاوز التهديدات التي تفوق قدراته وتهدد رفايته " (2)

1 -Michel, Niez borala.(2007). **Mieux Comprendre Le Stress** ,L'apport De Trois Modèles : forum santé travail 19 juin,p,5.

2 -Barbara ,Zablocki .(2009). **Du Stress Au bien-etre et à la Performance** .Belgique : Edipro. p, 27.

الفصل الاول : الضغوط النفسية

وتركز هذه النظرية على دور التفاعل والتدخل الديناميكي لكل العوامل المتعلقة بالظاهرة باعتبارها مؤثرا واستجابة والعمليات العقلية المهددة والتحديد اساليب المقاومة المستعملة وتنظيم الدوافع النفسية والعوامل المحيطة (1)

وتعرف نظرية التقدير المعرفي " الضغوط " بانها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك الى تقييم التهديد وادراكه في مرحلتين هما :

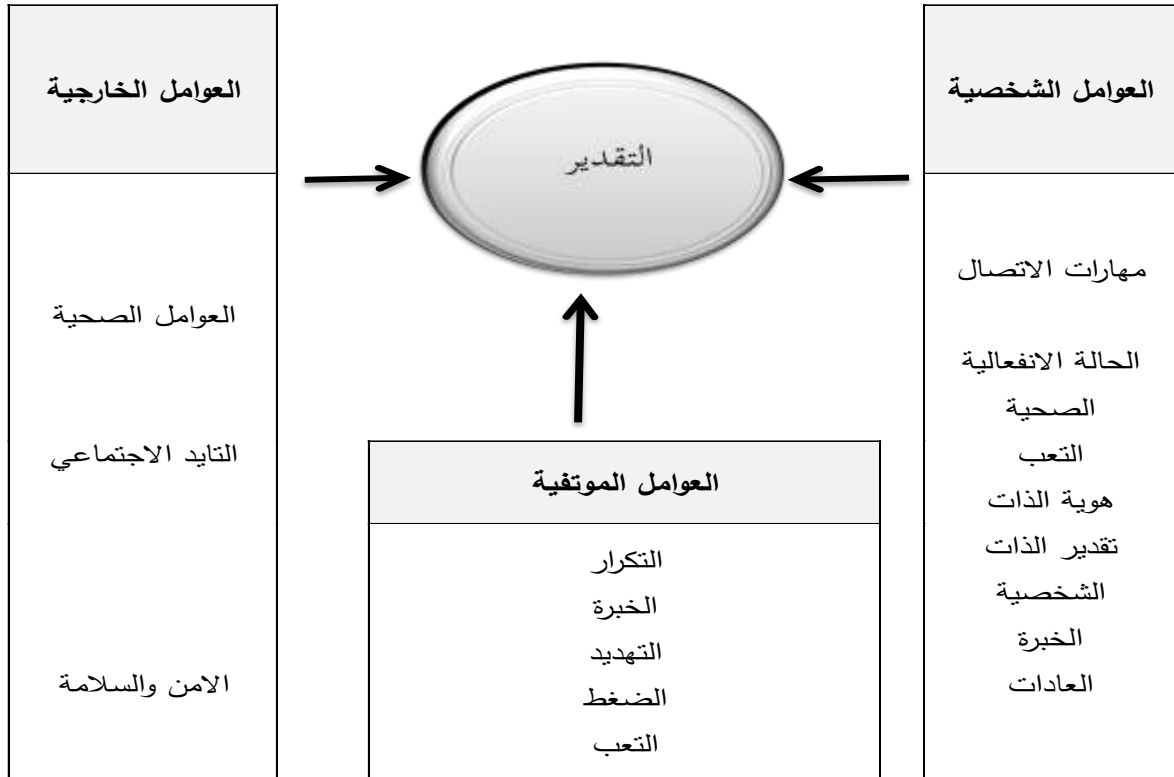
المرحلة الاولى :

هي الخاصة بتحديد ومعرفة ان بعض الاحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية :

هي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف ويمكن رصده هذه النظرية في الشكل -5- كما يلي (2).

الشكل رقم -5- يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط



1 - Lazarus, s, Richard & Susan, Folkman (1984). **Stress, Appraisal and Coping**. New York: spring publishing company. p, 19.

2- فاروق ، سيد عثمان . مرجع سبق ذكره . ص ، 101.

1-3-3- / نظرية سلبرجير SEPELBERGER

يعتبر واحد من بين العلماء الذين وضعوا تفسيراً للضغوط النفسية "stress" معتمداً على نظرية الدوافع ، اذ يرى الضغوط تلعب دوراً في اثار الاختلافات على مستوى الدوافع في ضغوط ادراك الفرد بيها ، ويحدد نظريته في ثلاث ابعاد رئيسية : الضغط stress - القلق anxiety - التعليم teaching وفي ضوء هذه الابعاد يحدد محتوى النظرية فيما يلي :

- التعرف على طبيعة الضغوط ، واهميتها في المواقف المختلفة ، قياس مستوى القلق الناتج من الضغوط في المواقف المختلفة

- قياس الفروق الفردية في الميل الى القلق ، توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط ، تحديد مستوى الاستجابة

- توضح تأثير الدفاعية السيكولوجية لدى الافراد المطبق عليهم برامج التعليم تخفيض مستوى القلق، قياس ذكاء الاشخاص التي تجدي عليهم برامج التعليم ومعرفة قدرتهم على التعلم

- هذه النظرية تركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الهادفة وادراك الفرد لها حيث ان الضغوط يبدأ بمثير يهدد حياة الفرد وادراك الفرد لهذا المثير او التهديد ورد الفعل المرتبط بالمثير او بذلك يرتبط برد الفعل على شدة المثير ومدى ادراك الفرد له (1)

1-3-4- / نموذج باول ورايت pawell & enright

يعتبر من النماذج الحديثة لإرشاد حالات الضغط النفسي اذا انه يوضح كيفية حدوث الضغط النفسي والمثيرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية وتؤثر على الفرد ونتائجها وكيفية التعامل مع تلك النتائج ومواجهة الضغط النفسي ويشكل النموذج من الخطوات التالية

اولا : المتغيرات البيئية ويشمل مثيرات خارجية (احداث الحياة . المحيط الاجتماعي . ظروف العمل . البيئة الطبيعية او مثيرات داخلية اتجاهات ، سمات ، انفعالات مزاج وخبرات وحاجات

1- العزيز، احمد نايل و ابوسعيد، احمد لطيف .(2009). التعامل مع الضغوط النفسية-الاردن : دار الشروق لنشر والتوزيع . ص ص ،64-65.

الفصل الاول : الضغوط النفسية

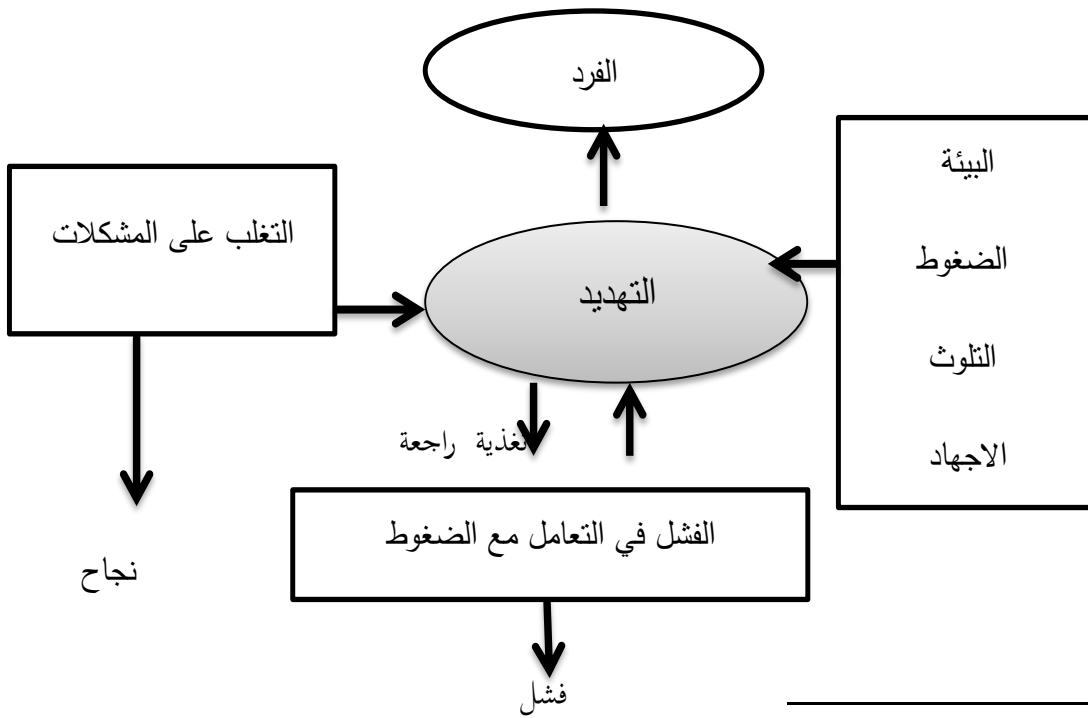
ثانيا : التهديد نتيجة حدوث تأثيرات ونتائج سلبية مما يؤدي ال نوع من عدم التوازن بين الفرد والبيئة مؤديا الى ضغط نفسي مستمر

ثالثا : استراتيجية مواجهة الضغط النفسي والتعامل مع المواقف للعودة الى حالة توازن والتكيف وذلك كحل للمشكلة، اما في حالة فشل الفرد في التعامل مع المشكلة ومواجهتها .فذلك يعني عودة الى حالة سوء التكيف و التأثيرات السلبية على المدى البعيد .

1-3-5- نموذج كوبر Cooper

يوضح كوبر اسباب وتأثير الضغوط على الفرد ويذكر "كوبر" ان بيئة الفرد تعتبر مصدر للضغوط مما يؤدي الى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد او بشكل خطرا يهدد الفرد واهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع المواقف، واذ لم تنجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترة طويلة فإنها تؤدي الى بعض الامراض مثل امراض القلب والامراض العقلية كما تؤدي الى زيادة القلق والاكتئاب ، وانخفاض تقدير الذات ويمكن رصد نموذج كوبر (1)

الشكل رقم -6- يوضح نموذج كوبر لضغوط

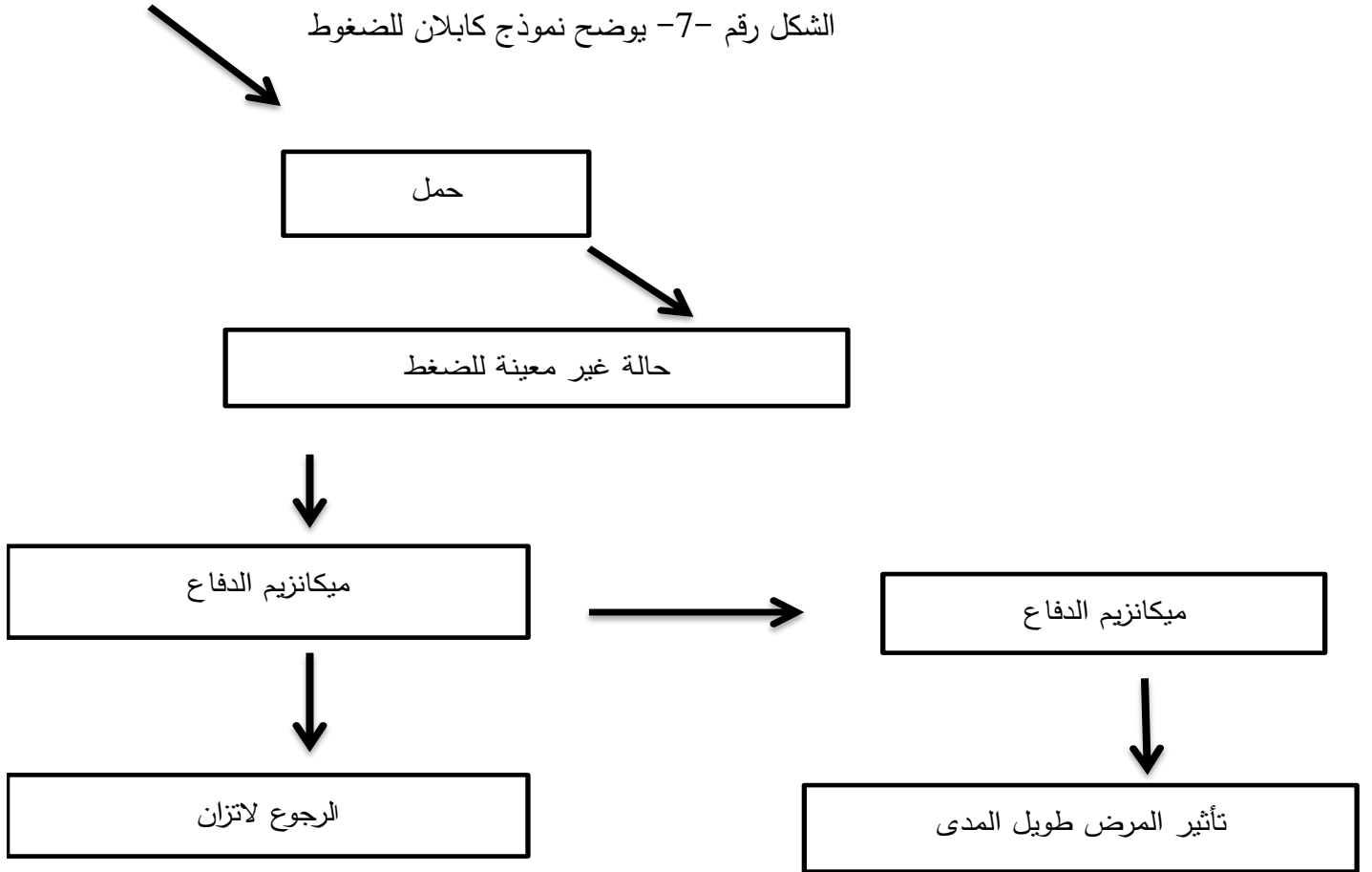


1- فاروق ، سيد عثمان . مرجع سبق ذكره . ص ، 103.

1-3-6- نموذج كابلان caplan

في هذا النموذج يوضح كابلان ان مصطلح الضغوط تشير الى المقاومة التي يبذلها الفرد ضد مؤشرات موجهة اليه من قوة خارجية وهذه القوة تسمى الحمل واذا لم تجد مقاومة الفرد في التغلب على الحمل الزائد فانه يشعر بحالة من الضغط وهذا يدفعه الى استخدام بعض الوسائل الدفاعية للتغلب على الضغط فأما ان يعود الى حالة الاتزان واما ان يفشل في التكيف مع الموقف وتظهر اثار على المدى البعيد⁽¹⁾

الشكل رقم -7- يوضح نموذج كابلان للضغوط



1- غازي ، صالح محمود.(2011). علم النفس الرياضي : سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم. عمان : مكتبة المجمع العربي . ص،81.

1-3-7/- نموذج ماك جراث Mcgrath

يعتبر مصطلح التوتر "الضغط" من المصطلحات الخلفية والاكثر غموضا في مجال علم النفس وبالرغم من ذلك فقد حاول مارك جراث " MC GRATH " خلال السبعينيات من هذا القرن تقديم تفسيراً لهذا المفهوم في ضوء اعتبارات اربعة على النحو التالي:

1/- تفرض البيئة الاجتماعية والفيزيائية المحيطة بالفرد بعض الاهداف الهامة المطلوب منها انجازها

2/- يدرك الفرد طبيعة هذه الاهداف ن ثم يحاول اتخاذ القرار حول كيفية الاستجابة لإنجازها

3/- يقوم الفرد بالاستجابة لإنجاز الهدف

4/- النتائج المترتبة عن استجابة الفرد

ومن خلال الشكل رقم -8- يوضح كيف تتم عملية التوتر (1)

شكل رقم -8- عملية التوتر " الضغط " كما يرى " ماك جراث



1-4-/- انواع الضغوط

توجد انواع عدة لضغوط نذكر منها:

➤ يميز موراي نوعين من الضغوط ومنها :

أ/ **ضغط بيتا beta stress**: ويشير الى دلالة الموضوعات السيئة والاشخاص كما يدركها الفرد

1- اسامة كامل ، راتب .(1997). قلق المنافسة : ضغوط التدريب - الاحتراق النفسي . القاهرة : دارالفكر

العربي . ص، 13.

ب/ **ضغط الفا alpha stress** : ويشير الى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي ويوضح موراي ان سلوك الفرد يرتبط بالنوع الاول ويؤكد على ان الفرد بخبرته يصل الى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ،ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة ، اما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحاجز والضغط والحاجة لنا تنشطه فهذا ما يعبر عنه مفهوم الفا. (1)

❖ كما ان هناك انواع من الضغوط يمكن ذكر منها :

➤ الضغوط الحادة

وهي الاكثر انتشارا نتيجة متطلبات الماضي القريب والمتطلبات المتوقعة للمستقبل وهذا يمكن ان يمر بيها معظم الناس مثل فقدان تقدمهم ،ترك وظيفة ،مشاكل الاطفال في مدارسهم ،حوادث السيارات، وهي لا تحدث التدمير كما هو الحال في الضغوط المزمنة

➤ الضغوط المزمنة

وهي الضغوطات التي تطعن الناس يوما بعد يوم وشهر بعد شهر وسنة بعد سنة ،فالضغط المزمّن يدمر الجسد والعقل والحياة انه ضغط الفقر والعائلة التي تعاني من خلال في الزواج غير سعيد والعمل المحتقر من قبل الشخص انه الاجهاد والضغط الذي لايلين ، والامر الاسوء للضغوطات المزمنة هو ان الناس تتعود عليها ، فالناس ينتبهون للضغوطات الحادة لانها مستجدة عليهم ولكنهم يتجاهلون الضغوطات المزمنة لانها قديمة ويعتادون عليها (2) وعليه يمكن تقسم انواع الضغوط حسب سيلبي selye الى نوعين :

❖ **الضغط الايجابي eustress** : وتتمثل في تلك الاحداث السارة والتي تدفع بالفرد للعمل

بشكل متبع وتحرك فيه الدوافع والحاجات ، او ما يعرف بالاستشارة « arsoual » من خلال ما تفرزه الغدد من هرمونات وتتمثل الاحداث السارة التي هي تواجه الفرد هي عدد من مناحي الحياة سواء في بيئته الاسرية او المدرسية او العملية مثل الشرقية في العمل او النجاح في الامتحان³

1- فاروق ، سيد عثمان . مرجع سبق ذكره . ص،100.

2- حجازي ، احمد توفيق .(2011) . كيف تنجو من الافكار السلبية والضغوط النفسية. الاردن : دار عالم الثقافة لنشر والتوزيع . ص، 72.

3- علي، اسماعيل علي .(1999) . استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية بتدخل في مواقف الضغوط والازمات . مصر : دار المعرفة الجامعية الازرطة . ص، 75.

❖ **الضغوط السلبي dis stress** : وتشير الى انها تمثل مستوى الاستجابة التي تجعل الفرد

اقل قدرة على اداء وظائفه.(1)

1-5- مصادر الضغوط

ان تتوع مصادر الضغوط التي تواجه الشخص خلال رحلة حياته ويعرف النظر عن شدة هذه الضغوط او ضعفها فان المشكلة تتضح عند قرائها وامتدادها لفترة زمنية طويلة ويمكن نضيف الضغوط الم مصدرين هما : ضغوط بيئية وضغوط مرتبطة بالفرد

❖ ضغوط مرتبطة بالبيئة

وتتضمن ضغوط بيئة العمل مثل مستويات الضجيج والضوضاء ودرجات الحرارة اي الحر الشديد او البرد الشديد ، فترة دوام العمل كما ان هناك الضغوط الاجتماعية وذلك عندما يفقد الشخص التدعيم والمساندة من الاخرين ويكون غير قادر على تحمل الاعباء الحياتية اليومية باعتبار ان المساندة الاجتماعية تخفف على التأثيرات السلبية للأحداث والضغوط .

❖ ضغوط مرتبطة بالفرد

تشير الدلائل الى ان هناك انماطا شخصية اكثر عرضة للإصابة بمرض القلب ، فالأشخاص الذين يظهرون هذه الخصائص النفسية يطلق عليهم الشخصية (أ) بينما الأشخاص الذين لديهم الخصائص النفسية مقابلة لذلك يوصفون بنمط الشخصية (ب) حيث يكون لديهم مناعة اكبر لمواجهة الضغوط اذا كنت من الفئة (أ) فمن الاهمية التركيز على ادارة الضغوط بدلا من محاولة اطفاء او اخماد هذه الخصائص النفسية ويتحقق ذلك من خلال التهدئة . واعادة وضع الاهداف والحصول على فترات راحة قصيرة اثناء الاداء.(2)

1- نفس المرجع . ص، 75.

2- اسامة ، كامل راتب.(2004) . النشاط البدني والاسترخاء . القاهرة : دار الفكر العربي . ص، 138-

2- / الضغوط النفسية لدى الرياضي

2-1 / مفهوم الضغوط النفسية psychological stress

مازل مفهوم الضغط النفسي من اكثر المفاهيم غموضا وهناك صعوبة في تحديد تعريفه دقيقة ودراسته بشكل دقيق وذلك لارتباطه بعدة مفاهيم مقاربية من حيث المعنى وارتباطه بذلك باتجاهات تتعرض يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة والضغوط الاسرية وضغوط متعددة الاشكال بعبارة اخرى فان قائمة الضغوط النفسية واسعة وممتدة لتشمل الانسان العادي وخبرات ومواقف متنوعة تستجيب لها في حالة تزايدها وتركمها وفي حالة العجز عن التعامل مع بعض نتائجها السلبية بالمرض والاضطرابات نفسيا كان او عضويا يعد مفهوم الضغط النفسي من علم النفس مشكلة اصطلاحية لتحديد المعاني الموجودة لهذا المصطلح حيث يشير كانون canoun الى ان حدوث الضغط النفسي يؤدي الى حالة ادراك الكائن الحي المهدد باستثارة الجسم ويحفز بواسطة الجهاز العصبي السمبتاوي والغدد الصماء حيث تحدث مضاعفات واثار فسيولوجية وتعتبر الاستجابة التكيفية سريعة نحو التهديد وتحت الجسم على مهاجمة المواقف المسببة للضغط او للهروب وقد يكون الضغط النفسي نسبيا في حدوث مشكلات صحية نتيجة الخلل في الوظائف الفسيولوجية والانفعال واحيانا قد يؤدي الى الوفاة.⁽¹⁾

كما يشير " جروس " الا ان الضغوط النفسية على انها فشل الطرق الروتينية للتحكم في التهديدات ومواجهاتها ، كما يرى " كولمان colmen " ان الضغوط النفسية تنشأ عن تقييم الانسان للأحداث وتوقعاته فيما يتعلق بنتائجها، وكذلك عن تقييمه لإمكانات مواجهاتها او التكيف معها.⁽²⁾

الضغط النفسي حالة من التوتر و الانعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق حالة من اختلال التوازن واضطراب السلوك.⁽³⁾

1- العزيز، احمد نايل ، ابو سعيد، احمد لطيف. مرجع سبق ذكره . ص 22.

2- عمرو حسن ، احمد بدران.(2007). الخطوات المثيرة للإدارة الضغوط النفسية. مصر: دار الايمان لطبع والنشر والتوزيع . ص8.

3- الرشيدى ، هارون. (1999) . الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها . مكتبة الانجلو مصرية : القاهرة . ص،17.

الفصل الاول : الضغوط النفسية

ويعرفه جبريل الضغط النفسي بأنه تلك الحالة الوجدانية التي يخبرها الفرد الناتجة عن أحداث وامور تتضمن تهديد لإحساسه بالحياة الهائلة وتشعره بالقلق فيما يتعلق بموجهتها. (1)

يعرفها محمد العربي شمعون وماجد محمد اسماعيل ان الضغوط النفسية بأنها ارتباك في الافكار التي تدخل الى العقل ، عند القيام بأداء الواجبات الحركية وغالبا ما تحدث عند اعطاء الموقف اكثر مما يستحق . وفي بعض الاحيان تتبع من قوى خارجة عن الارادة. (2)

ان التعريفات الاخرى للأشخاص وتعريف سلبي للضغط ، الا انها تتوسع لتحدد مفهوم بشكل اكبر ، فيشير ميلسم 1985-milsum الى ان الضغوط النفسية هي مؤشر نفسي بيولوجي اجتماعي يستدل عليه من مجموعة السلوكيات التي يأتي بها الفرد فنتيجة ادراكه لتهديد البيئة يمكن النظر للضغط النفسي من وجهتين هما:

الاولى : النظر الى الضغط النفسي على انه العامل الحاسم والمفجر او الموسب للعديد من الاضطرابات النفسية والعضوية وكثيرا ما ينظر اليه على انه العامل الحاسم والمفجر او الموسب للعديد من الاضطرابات وهكذا تكون بمثابة المثير الضاغط *stimulus stressor* والآخر التي ظهرت بعدة اعراض على شكل زملة.

الثانية : ترى انه بنظر الى الضغط ليس على انه مثير او عامل حاسم للمرض بل انه استجابة *response* تمثل ردود فعل عضوية ونفسية محدثة اضطرابات متعددة من اجهزة الجسم المختلفة ، وقد يبين ذلك العالم الفيزيولوجي هانز سيلبي عام 1950 م من خلال ما سماه زملة التكيف العام.

يرى كوكس ومكاي *cox & mackay* الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تتطلب منه قدراته على مواجهة هذه المتطلبات وعندما يحدث اختلال او عدم توازن في الاليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم اي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا وتظهر الاستجابات الخاصة به وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفسيولوجية المتضمنة حقل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط. (3)

1- العزيز، احمد نايل و ابو سعيد، احمد لطيف . مرجع سبق ذكره . ص، 25.

2- عمرو حسن ، بدران.(2005). علم النفس الرياضي .ط2. القاهرة : جامعة المنصورة. ص، 146.

3- الرشيدى ، هارون. مرجع سبق ذكره . ص ص، 19-20.

2-2- انواع الضغوط النفسية

تشكل الضغوط النفسية الاساس الرئيسي الذي يبني عليه نفسية الضغوط الاخرى وهو يعد العامل المشترك في جميع انواع الضغوط الاخرى .

الضغوط الاجتماعية : والتي تعد حجر الاساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين افراد المجتمع ، فمعايير المجتمع تحتم على الانسان الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجا على العرف والتقاليد الاجتماعية .

الضغوط الاقتصادية: فإنها الدور الأعظم في تشتت جهد الانسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير، وخاصة حينما تعصف به الازمات المالية او الخسارة او فقدان العمل بشكل نهائي اذا ما كان مصدر رزقه فينعكس ذلك على حالته النفسية وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة .

الضغوط الاسرية: تشكل بعواملها التربوية ضعفا شديدا على رب الاسرة واثرا على التنشئة الاسرية ، فمعظم الاسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه الالتزام والا اختل تكوي الاسرة وتفنت معايير الضبط وتنتج عنه تفكك الاسرة اذا ما اختل سلوك رب الاسرة او رب البيت .

الضغوط العاطفية: فهي بكل نواحيها النفسية ، الانفعالية ، فإنها تتمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الانساني. (1)

وهناك تطبيق اخر للأنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب من خلال الممارسة والتدريب في مجال لعبة كرة القدم وهذه الضغوط النفسية قد تكون عدة انواع باختلاف ديمومتها ومدى درجة سيطرتها في عمل التفاعل النفسي للاعب وقابليته للاستثارة الحالات الانفعالية المختلفة التي ترتبط معها وانواع هذه الضغوط هي :

أ- الضغوط النفسية البسيطة

ب- الضغوط النفسية المتوسطة

ت- الضغوط النفسية الشديدة

1- عمرو حسن ، احمد بدران. الخطوات المثيرة للإدارة الضغوط النفسية . مرجع سبق ذكره . ص، 9.

أ- الضغوط البسيطة :

وهذه الضغوط التي يواجهها اللاعب لفترات بسيطة وقد تكون متعددة ومتكررة وقد تستمر الى بعض الدقائق وتنتهي احيانا وتتلاشى في هذه المرحلة من الضغوط في حالتين الاولى التعرف على المنبه او المشكلة حيث يأخذ الاخر هو ارتفاع سلم درجات التوازن العام والفوري في مجال الحاجة والدوافع للفرد في تحقيق سلم درجات التوازن العام والفوري في مجال الحاجة والدوافع للفرد في تحقيق غاية معينة ومدى تأثيرها الوقتي على الحالة العامة للاعب اثناء التفاعل مع تلك الحالة وهناك عوامل عديدة تنتمي لهذا النوع من الضغوط النفسية للاعب كرة القدم في هذه المرحلة من اهمها :

- 1- ايقاف مدرب فجأة
- 2- تعامل الكادر التدريبي مع اللاعبين.
- 3- ابعاد لاعب ذات موصفات جيدة
- 4- نوعية المنهاج العام للتدريب
- 5- ارضية الملعب والتجهيزات الرياضية التي
- 6- الاصابات الرياضية الطفيفة والتي تؤدي الى
- استخدامها اللاعب في التدريب والبطولات
- انقطاع بسيط عن التدريب والمشاركة
- 7- الحالة الفترية
- 8- النتائج الاولية في المنافسات وتأثيرها على اللاعبين ومدى خبرة الكادر التدريبي في التعامل. معها

في الحالات السلبية والايجابية

❖ ويتصف هذا النوع عند الرياضيين بصورة عامة ولاعب كرة القدم بشكل خاص في الالتقاء

بوقت محدد او قد يتحول بعدة عوامل اساسية منها .

- 1- طبيعة المنبه نفسه.
 - 2- الخصائص الشخصية والعامه لشخصية اللاعب.
 - 3- الخبرة السابقة.
 - 4- المستوى الثقافي للاعب.(1)
- ب- الضغوط النفسية المتوسطة :

يظهر هذا النوع من الضغوط او يواجه لاعبي كرة القدم هذا النوع من الضغوط خاصة بعد انتهاء مرحلة الاعداد الخاص والعام او في البطولات الرسمية " المنافسات " القصيرة الامد وتزداد درجة

1 - غازي ، صالح محمود. مرجع سبق ذكره . ص ص، 84-85.

الفصل الاول : الضغوط النفسية

الاستثارة بذلك من البرنامج التدريبي خاليا من عمليات الاعداد النفسي وهذا لا يمكن الربط الوثيق بين الاعداد النفسي وجميع انواع الاعداد ، وبعض الاحيان تظهر العوامل التي تساعد على زيادة هذه الاستثارة هي :

- خفقات المتكررة والمبكرة للاعب في المنافسات.
- شدة التدريب الطويلة والخالية من راحة نفسية .
- الشحنات من اللاعبين وانخفاض حالة الدافعية والحماس للتدريب .

ج- الضغوط النفسية الشديدة:

هذا النوع من الضغوط النفسية التي تعتبر بداية الاحتراف للرياضيين والمدربين وبداية حالة الاحباط والانهاك البدني والنفسي والذهني والذي يستمر في هذه المرحلة " الشديدة " تأثيرها بشكل متفاوت بين الرياضيين تتراوح بين اسابيع او اشهر وفي بعض الاحيان تصل الى بعض السنوات وتتفاوت حالة الرياضي في هذه المرحلة وخاصة لاعبي كرة القدم، وبمجموعة من الاحساس بالمعاناة والشعور بالإخفاقات المتكررة نحو تحقيق الاهداف المستقبلية التي كان يطمح اليها في بعض الاحيان تتكرر هذه المرحلة في الظهور وتضمحل مرة اخرى.⁽¹⁾

2-2- مصادر واسباب الضغوط النفسية عند الرياضيين

ان مصادر الضغوط النفسية هي عبارة عن مثير له امكانية محتملة في ان يولد استجابة المواجهة او الهروب عن شخص معين وان الانسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من مصادر الضغوط بعضها بيولوجي والآخر نفسي وبعضها فلسفي او اجتماعي.⁽²⁾ هناك العديد من مصادر الخاصة بالضغوط النفسية وقد اظهر علماء النفسي الرياضي ، مصادر تمس الجانب الرياضي تتعلق بالقلق حول تطور الاداء وتطور قدرات الرياضي من نفقات مالية ومن وقت وامكانات للتدريب وبما يثار نحو الموهبة talent من مشكلات وعلاقتنا بالأداء أو الخبرات المرضية traumatic experenas من خارج الرياضة مثل وفاة احد افراد اسرة الرياضي

1-المرجع نفسه . ص ص، 86-87.

2-عادل، الاشوال.(1993). الضغوط النفسية والارشاد النفسي. عدد 1 . القاهرة : جامعة عين شمس. ص ص 15-36.

الفصل الاول : الضغوط النفسية

ويتالي مصادر الضغوط النفسية متعددة وتختلف باختلاف شخصية الافراد ويمكن تصنيفها في الفئات التالية⁽¹⁾ :

- مصادر ضغوط موقفية situation sources stress
 - مصادر ضغوط شخصية presonal source of stress
- 2-1/ مصادر الضغوط الموقفية : هناك مصدرين رئيسيين .
- الاهمية الموضوعية للحدث.
 - عدم الثقة " التأكيد" بالنتائج المترتبة على الحدث .
- أ- اهمية الحدث:

كلما كان الحدث اكثر اثاره للضغوط ولذا فان موقف المنافسة على البطولة الرياضية يختلف عن المباريات العادية ضمن البطولة كما ان المنافسة على البطولات الرياضية يختلف عن المباريات العادية ضمن البطولة كما ان المنافسة على المستوى العالي اكثر مصدر للإثارة الضغوط من المنافسة على المستوى الدولي او القاري ، كما تثبت في دراسة lowe ان معدل ضربات القلب كان اعلى منه في الموقف ذات الاهمية لدى لاعبي كرة السلة مقارنة بموقف اخر اقل اهميته.

ب- عدم الثقة بالنتائج :

عدم الثقة في بالنتائج مصدر موقفي ثاني للضغوط فغالبا لا يؤدي الشخص اي شيء لا يتفق في نتائجه ، فحينما يتم مقارنة بين النتائج موقفيه لحدثين محددين فيكون هناك درجة قصوى من عدم الثقة بالنتائج والقليل من الاحداث بكرة حول ذلك.

2-2/ مصادر ضغوط شخصية presonal source of stress:

يخص بعض الافراد كثيرا من المواقف بانها هامة مع عدم الثقة من نتائجها وهؤلاء يبدون بدرجة كبيرة من القلق اكثر من الاخرين ، ويمكن تصنيفها .

1- عبد العزيز ، عبد المجيد محمد . مرجع سبق ذكره . ص، 26-27.

أ- قلق السمة **trait anxiety**

يعتبر قلق السمة عامل شخص يوجه الفرد ليرى المنافسة والتعليم الاجتماعي social evaluation كموقف اكثر او اقل تهديد حيث يدرك الشخص مرتفع قلق السمة المواقف على انه اكثر تهديدا ويستثار القلق لديه اكثر من ذي قلق السمة المنخفض.

ب- تقدير الذات **self – esteem**

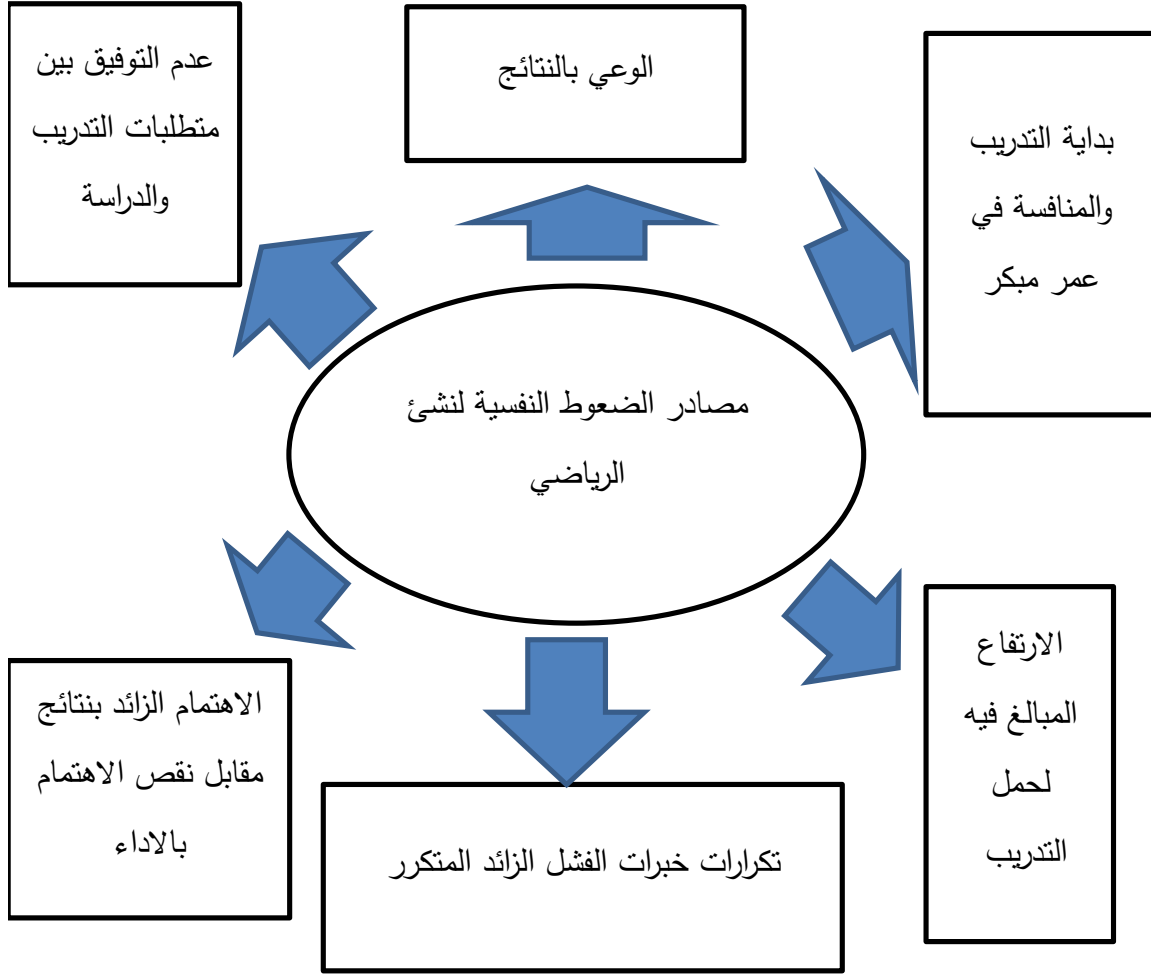
يرتبط تقدير الذات بادراك الفرد للتهديد و بمدى مطابقة corresponding التغيرات في قلق الحالة ، فعلى سبيل المثال الاقل ثقة lessconfidence وخبرة و الأكثر قلق حالة أكبر من ذو تقدير الذات المرتفع و تكون الترتيبات تحسين الثقة بالنفس وسيلة لتقليل قلق الحالة كخبرة فردية .

ج- قلق بناء الجسمي الاجتماعي :

يعتبر قلق بناء الجسمي الاجتماعي تصرف شخصي يعرف بانه "الدرجة يصبح الفرد عندها قلق حينما يلاحظ اخرون بناءه الجسمي ويكون افراد ذو قلق البناء الجسمي الاجتماعي اكثر تقريبا لتعرفهم للضغوط خلال تقويم اللياقة وتكون خبراتهم اكثر سلبية فيما يتعلق بالتفكير في اجسامهم وهؤلاء يميلون لتجنب مواقف اللياقة لانهم يخافون من تقييم الاخرين لبنائهم الجسمي⁽¹⁾ تتنوع المصادر بتنوع الظروف والمواقف التي تحيط بالرياضي وهي تختلف من شخص الى اخر باختلاف الظروف او البيئة او الفرد في تكوينه الشخصي الظروف المرتبطة بالمناخ التدريبي، فقد اشار كمال اسامة راتب الى مجموعة من المصادر التي تكون سبب في الضغوط النفسية لدى النشئ الرياضي يوضحها الشكل رقم -9-

1- المرجع نفسه . ص ص. 26-27-28-29 .

الشكل رقم -9- يوضح مصادر الضغوط النفسية



أ- بداية التدريب او المنافسة في سن مبكرة

تشهد السنوات الحالية طفرة في زيادة اشارات السن الصغير في برامج التدريب والمنافسة ، واصبح من المؤلف ملاحظة الاطفال يشركون في برامج تدريب ، وتشير الدلائل الى ان الناشئ الصغير يكون اكثر عرضة⁽¹⁾ للاحتراق ، ونظرا لان ضغوط التدريب عادة ما تفوق امكاناته البدنية ولا تلبي حاجة نفسية وخاصة اذا لم يتم تدريب هذا الشيء الصغير تحت اشراف تربيوي جيد.

ب- الارتفاع المبالغ فيه لحمل التدريب

ان التدريب في جوهره عملية تنظيم جيد بين الجهد والراحة واثرها على اجهزة الجسم الفسيولوجية ، وعندما يزداد حمل التدريب على حساب فترات الراحة المناسبة التي تسمح باستعادة الشفاء واستجماع القوى فان ذلك يؤدي الكثير وعدم التنوع ، فضلا عن عدم اخذ الراحة الكافية

1- اسامة ، كامل راتب . الاعداد النفسي للناشئين . مرجع سبق ذكره . ص ص ، 403-405.

ث - خبرات الفشل

ان تكرار خبرات الفشل والهزائم المتكررة وظهور الناشئ ، بمستويات رياضية منخفضة وما يرتبط بذلك من عوامل نفسية مثل والقلق والخوف من الفشل وضعف الثقة بالنفس مثل احد المصادر الهامة للضغوط النفسية للناشئ.

كما يعتبر تكرار تعرض الناشئ الى الاصابة من خبرات الفشل المؤثرة جدا في زيادة الضغوط وتعرضه لظاهرة الاحتراف والانسحاب من الرياضة

ج - الاهتمام الزائد بالتدريب

يشعر الناشئ من خلال الاهتمام الزائد بالنتائج من قبل الاخرين " المجتمع/المدرّب/الاسرة...الخ" ان قيمته وتقديره من قبل الاخرين يتحدد في ضوء مدى نجاحه في المنافسة ، وانه في ضوء الاهتمام الزائد بالنتائج فان قيمته تتوقف على مدى تحقيق المكسب او الفوز.

د - عدم التوفيق بين متطلبات التدريب والدراسة .

يتطلب كل من النجاح في التدريب الرياضي ، والنجاح الدراسي المزيد من الوقت والجهد ، الا ان كلا منهما يرتبط بالنجاح في المنافسة او الاختبار ..وذلك يؤدي الى زيادة الضغوط النفسية.

و - الوعي بالنتائج السلبية للضغوط التدريب

سبق ان اوضحنا ان الاحتراق يعتمد -الى درجة كبيرة -على الناحية المعرفية اي كيف يدرك او يفسر الرياضي الضغوط المرتبطة بحمل التدريب ، وعندما تكون استجابات الناشئ نحو هذه الضغوط سلبية اي ضعف الثقة ، زيادة القلق ، الخوف من الفشل ، الاحباط ، فان مثل هذه الاستجابات قد تزداد حدتها مع الوقت وتصبح الرياضة مصدر للتوتر والاحباط بدلا من كونها مصدرا للمتعة والاثارة.⁽¹⁾

2-3- اسباب الضغوط النفسية

تعد الضغوط النفسية انها تحدث عندما يكون هناك عدم التوازن الواضح بين ما تدركه انه مطلوب منك من البيئة وبين ما تدركه نحو قدراتك اذن فالضغوط تتضمن ثلاث عناصر وهي البيئة environment، والادراك perception ، respones الاستجابة (ومدى استجابة الفرد

1- المرجع نفسه. ص ،405.

الفصل الاول : الضغوط النفسية

في شكل استنارة) ، عندما يواجه اللاعبين خبرة الضغوط فانه يحاول اكتساب السبب وعادة يواجه اللوم للبيئة فنجده يقول المدرب ضغط عليا كثيرا ، او عندما شاهدت جمهورا كبيرا شعرت بالخوف الشديد تلك امثلة لتفسير اسباب الضغوط النفسية على اساس البيئة.

هناك عنصر هام لتفسير الضغوط النفسية غير البيئية وهي كيفية ادركنا للأحداث ، فهناك من يدرك الموقف " البيئة " بشكل ايجابي مثل عندما يرى الرياضي الملعب ممثلي بالجمهور فقد يقول انها فرصة عظيمة لي ان اظهر براعتي واتقان الاداء امام الجمع الكبير من الناس بينما لاعب اخر قد يقول كم هو سيء اذا اخطأت امام هذا الجمهور الوفير.

اما العنصر الثالث للضغوط النفسية هو استجابة الافراد للبيئة في شكل استنارة تلك التي تمثل بعد الشدة للسلوك و استخدام الاستنارة هنا بمعنى حالة التنشيط الفسيولوجي للشخص (1) .

2-4/- اعراض الضغوط النفسية لدى الرياضيين.

يتعرف الفرد على الضغوط عن طريق تحديد علامات او اعراض للضغط سواء كانت اعراض فسيولوجية او اعراض ذاتية او سلوكية ، ومعرفية خاصة وان بعض الافراد قد يعرفون نوعا واحدا من الاعراض ، بينما يكونون مثقلين بالإحساسات الجسمية غير المريحة ، والتفكرات السلبية ، وفيما يلي اعراض الضغوط النفسية .

الشكل رقم - 10- يمثل اعراض الضغوط النفسية لدى الرياضي



1- اسامة ، كامل راتب.(2004) . تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي . ص، 224.

الفصل الاول : الضغوط النفسية

➤ الاعراض الفسيولوجية : نذكر منها

- زيادة معدل نبض القلب ، زيادة ضغط الدم ، العرق الزائد ،
- زيادة تجلط الدم
- زيادة التهوية " معدل التنفس "
- زيادة مستوى جلوكوز الدم

➤ الاعراض الذاتية : نذكر منها

- التعب وصعوبة النوم
- توتر العضلات وخاصة الرقبة والكتفين
- الامسك ، الاسهال ، زيادة خفقان القلب، الصداع
- صعوبة التركيز والميل للأرق
- عدم الصبر والقابلية للإثارة وسرعة الغضب (1)

➤ الاعراض السلوكية

- زيادة التدخين ، فقدان الشهية او الاكل الزائد، عدم الشعور بالراحة
- التفاعل السلبي مع الآخرين (عدم الثقة- التهكم والسخرية) (2)

➤ الاعراض المعرفية

- الخوف والقلق ، التفكير غير العقلاني ، التردد ، فقدان الثقة(3)

2-5/- علاقة الضغوط النفسية بالأداء

هناك نظريتان شائعتان حول الضغط تقول ان الضغوط يجب ان تعالج ، و اولى هذه النظريات ظهرت عام 1908 واصبحت معرفة باسم قانون "يركس ودودسون" فهما يقترحان قانون في شكل "U" في العلاقة بين الاداء والضغوط ، ان المستوى المنخفض يزيد من الاداء لكن الضغوط الكثيرة تقلل من الاداء.(4)

1- اسامة ، كامل راتب ، النشاط البدني والاسترخاء . مرجع سبق ذكره. ص،142.

2- المرجع نفسه . ص، 142.

3- عبد العزيز ، عبد المجيد محمد. مرجع سبق ذكره. ص،43.

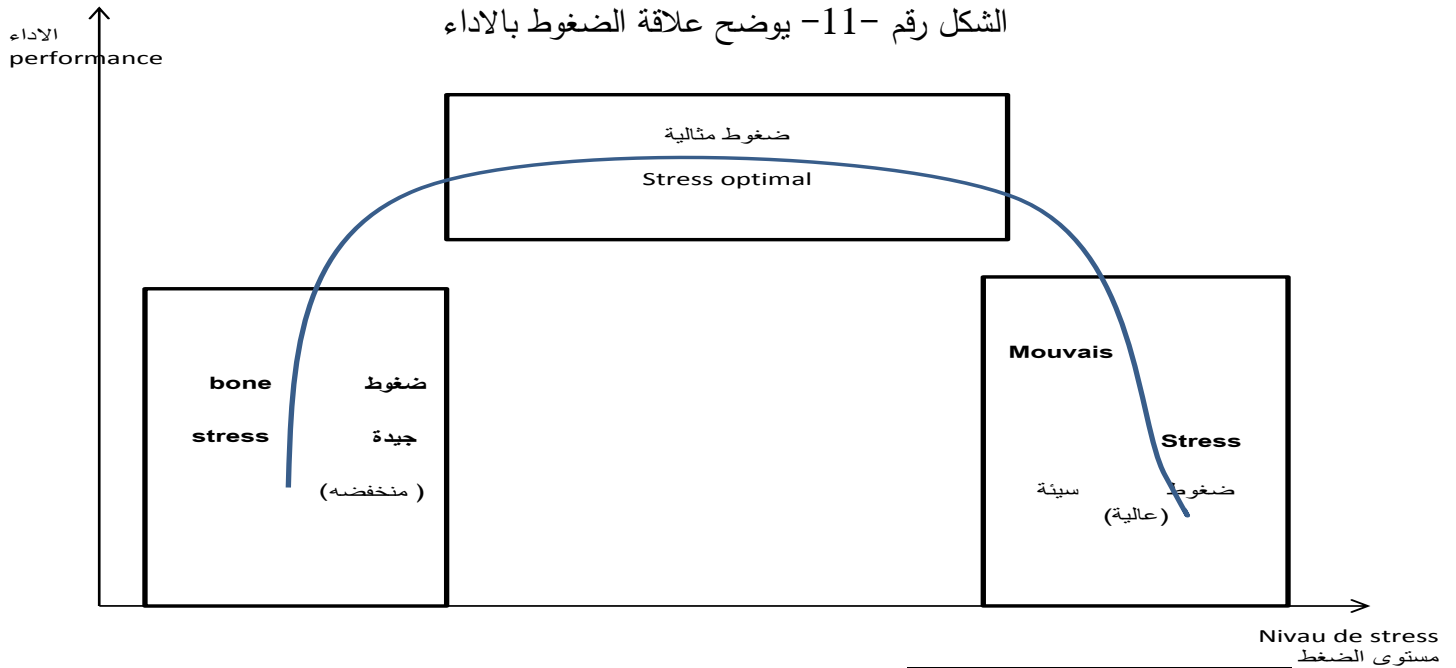
4- مارك ، ماكين. (1999). الحل الامثل لضغوط كيف نستفيد من ضغوط الحياة اليومية. ترجمة: سلام منير

حبيب. القاهرة : دار الثقافة . ص، 23.

الفصل الاول : الضغوط النفسية

تحدث الضغوط نتيجة لتركيز اللاعب او الفريق على عوامل ، لا يمكن التحكم بها ومحاولة التدخل فيها لغيرها ، وايضا محاولة المدرب لتدخل للإبراز العلاقة بين مستوى عصبيتهم ومدى اجادتهم للأداء. فلقد قام بركس ودودسون علمان من علماء النفس في اوائل القرن العشرين الى اعداد منحى يوضح العلاقة بين الضغط والاداء، والذي يقتضى الوصل بالضغط الى درجة التأثير على الاداء " الانهيار، فالضغط الجيد bon stress او الضغط الامثل stress optimal الذي يسمح بالتكيف مع الوضع المهدد فهو رد فعل طبيعي من الجسم ضد العدوان الخارجي فهو يسمح لنا بتعبئة الموارد على نحو فعال لتعامل مع الضغوط، مع ذلك تبقى الضغوط السيئة movais stress مع عدم استعداد الفرد لمواجهة هذه الضغوط التي تهدده يوميا فهي تمثل خطر يكون ان رد فعل الذي وجهه الفرد يتجاوز الامكانيات الشخصية والاجتماعية التي يمكن تعبئتها لمواجهة هذا الضغط مما يجعله ضارا جسديا وعقلانيا.⁽¹⁾ وبالتالي يتأثر مستوى الاداء بالضغوط فحين تكون منخفضة فمن الممكن ان يقل الاداء تبعا لذلك يحدث الملل ويقل التركيز ، اما اذا كان مرتفع فانه يعاني ادائه من جميع اعراض الضغوط ، اما اذا كان متوسطا في هذه الحالة ، واذا استطعت المحافظة على الوسطية سيكون اداء افضل.⁽²⁾

الشكل رقم -11- يوضح علاقة الضغوط بالاداء



1 -légeron, Patrick .(2004). Le Stress Au Travail : De La Performance Ala Sauffrance .droit social .12.p.,27

2- غازي ، صالح محمود .علم النفس الرياضي . مرجع سبق ذكره. ص، 131.

والشكل رقم -11- يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية والاداء⁽¹⁾ الا انه لا يمكن ان ينطبق تطبيق معين من الضغوط على جميع الافراد الفريق فقد يصلح مستوى لفرد ولا يصلح لفرد اخر على سبيل المثال ، من الممكن ان يقدم الفريق الواحد مباريات ذات مستوى مرتفع، وهم تحت ضغوط منخفضة في حين اتهم يجدون مصاعب اذا لعبوا وهم تحت ضغوط عالية.⁽²⁾

3/- ادارة الضغوط النفسية لدى الرياضيين

نقصد بإدارة الضغوط هو اتخاذ كافة الوسائل والتدبير اللازمة لتقلق حدة وكثافة الضغوط السلبية مع تعظيم الاستعادة من الضغوط حتى لا تتجاوز حد المقبول وذلك يؤدي الى تحقيق التوازن بين الاهداف العامة التي يسعى اليها المنظمة اهداف العاملين من جهة⁽³⁾ .

كما يرى Rayan، 1989 الى ان ادارة الضغوط النفسية هي استراتيجيات توافقية متعلمة مكتسبة ، تمثل محتوى السلوك . وتستخدم للسيطرة على ازمات الحياة وظروفها الضاغطة ، ويفسر عدم وجود فروق الى كون العينة التجريبية اكتسبت المهارة وطبقتها اما الاختلاف الطفيف في المتوسطات الحسابية هو نتيجة ممكن للمنافسة والتحضير لها وايضا للاستمرار افراد العينة باعتبارهم مراهقين اكتسبوا هذا الاثر⁽⁴⁾ .

وهنا يبرز الباحث ان ادارة الضغوط هي استخدام كافة التدبير والوسائل المتاحة للحد او التقليل من مسببات الضغوط والعمل على التعامل معها عن طريق المراقبة من اجل تحقيق التوازن بين الاهداف المسطر من طرف ادارة الفريق واهداف وامكانيات اللاعبين.

1- légeron, Patrick.op.cit.p.27

2- غازي ، صالح محمود. علم النفس الرياضي . مرجع سبق ذكره . ص 131.

3- محمد، الصيرفي .(2007) . الضغوط والقلق الاداري . الاسكندرية : مؤسسة حوس الدولية . ص، 135.

4- عبد الله ، الضريبي .(2010) . اساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع الزجاج القدم . مجلة جامعة دمشق . المجلد 26 (4) . ص ص 669-719.

3-1/- مراحل الضغوط النفسية عند الرياضي اثناء المنافسة

قدم سميث smith نموذجا متكاملًا لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق في المجال الرياضي، وقام بتعديل هذا النموذج كل من وينبرج وجولد Gould & weineberg 1995 ونعرض فيما يلي للمكونات الاربعة لمراحل الضغوط.

➤ الموقف الضاغط

يعني الموقف situation كيف عبر التفاعل بين متطلبات التدريب مع قدرات الرياضي ان يعتبر الموقف عندئذ من النوع الضاغط ، ويحدث خاصة عندما تزيد هذه المتطلبات لفترة طويلة ، اي ان زيادة الضغوط التي يتعرض لها الرياضي لفترة طويلة ، اي ان زيادة الضغوط التي يتعرض لها الرياضي لفترة طويلة المدى تؤدي الى ان يصبح اكثر عرضة لحدوث ظاهرة الاحتراق مثل صعوبات كبيرة في التعامل مع المدرب، قيمة المكافئة⁽¹⁾.

➤ التقييم المعرفي cognitive appraisal

يعني كيف يفسر او يدرك النشء الموقف فعندما تزيد متطلبات التدريب او المنافسة عن قدرات الرياضي ، فانه يدرك اثار التدريب الزائد ، عندما يحدث ان يستمر التدريب الزائد لفترة طويلة وفي نفس الوقت لا يحقق الرياضي مستوى التقدم المنشود مثل تكرار خبرات الفشل في تفسير لدى بعض الناشئ على اساس سلبي .

➤ الاستجابات

عند ما يدرك الرياضي الموقف كموضوع مهدد اي مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم امكانية تحقيق ذاته وانجاز طموحاته واهدافه المتوقعة ، فانه مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط المهدد للرياضي التي تغيرات فسيولوجية سلبية تتضح في انخفاض الكفاءة البدنية ، زيادة القابلية للإثارة ، زيادة التعب.

➤ النتائج

يتضمن المكون الاخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث ظاهرة ضغوط التدريب الزائد والاحتراق ، ويتضح ذلك الى هبوط مستوى الاداء ، والسلوك الجامد، الاتصال السلبي في

1- اسامة ، كامل راتب. الاعداد النفسي للناشئين . مرجع سبق ذكره . ص، 394.

الفصل الاول : الضغوط النفسية

التفاعل مع الآخرين واخيرا الانسحاب⁽¹⁾، فهي تركز على السلوك الفعلي او النتائج العملية الضاغطة كالهبوط في مستوى الاداء، الاتصال السلبي مع الآخرين ، السلوك الجامد.⁽²⁾

❖ كما يمر اللاعب بمراحل من الضغوط الانفعالية والعقلية والتي تتسم بالتوتر والقلق بما سوف يكون عليه مستواه في المباريات ويمكن تقسيم هذه المراحل الى :

أ- مرحلة الضغوط الطويلة المدى

ويبدأ هذه المرحلة من لحظة معرفة اللاعب بموعد المباراة واختيار ضمن التشكيلة في الفريق وفيما يبدأ منحى الاستثارة في الصعود البطيء وفي هذه المرحلة من التوتر تكون دافعية اللاعب عالية ويبدأ في اعداد نفسه قبل المباراة

ب- مرحلة ضغوط ما قبل المباراة

تبدأ هذه الفترة قبل يوم او يومين من المباراة وتتميز عادة بالصعود العالي بمنحى الاستثارة ويكون ذلك مصحوبا بمجهود بسيط في الجانب البدني

ح- مرحلة بداية الضغوط

تبدأ هذه المرحلة عادة عند لحظه الاتصال بالجو المحيط بالمباراة والوصول الى المكان المحدد للإقامة المباراة والدخول الى غرفة تغيير الملابس والاصطفاف لدخول الملعب ومراسيم بداية المباراة حتى لحظه بداية الفعلية للمباراة

د- الضغوط اثناء المباراة

يحدث منذ انطلاق صفاة الحكم المعلنه بداية المباراة ويستمر طول فترة الوقت الفعلي للمباراة وفي كرة القدم تتطلب فترة طويلة بحالة التوتر وتطورات الاحداث اثناء المباراة عموما فان هذا التوتر مستمر سواء كانت فوزا او هزيمة او في التعامل.

خ- ضغوط ما بعد المباراة

يتوقف هذا النوع من التوتر ما تحقق من نتائج في المباراة ، وقد يعود ليصبح توتر المدى يتولد عند اللاعب ويستمر حتى المباراة القادمة.⁽³⁾

1- المرجع نفسه . ص، 394.

2- أسامة عبد الظاهر، الأصفر.(1999). الإعداد النفسي للناشئين في المجال الرياضي: دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور. القاهرة : دار الفكر. ص ص، 14-15.

3- غازي ، صالح محمود. مرجع سبق ذكره . ص152.

3-2/- اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الرياضيين

تعرق الاساليب التعامل بانها الطريقة او الوسيلة التي يستخدمها الافراد او تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم كما تعرف بانها " المحاولة التي يبذلها الانسان لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي ادراك تهديداتها الحالية والمستقبلية".⁽¹⁾ يمكن للفرد الذي تواجهه مجموعة من العوامل الضاغطة ان يتخلص من تأثيرها الشيء اذا ما احسن التعامل معها، ويرى هولاهان وموس ان هناك اربعة عوامل تؤدي الى مقاومة الضغط النفسي:

- الشعور بالنقطة بالنفس ، مسايرة الامور easy going

- النفور من استخدام التجنب كوسيلة لتكيف ، اجمالية التصفية الاسري

اما رودولف موس rodoulef & moss فيرى ان اساليب استيعاب coping المواقف الضاغطة الى اساليب إقداميه وإجحافيه

أ/- الاساليب الإقدامية

هي اساليب التي تركز على المواقف الضاغطة حيث تعكس الجهود المعرفية للفرد والسلوكية والسيطرة على المشكلة واحتوائها ، وهذه الاساليب هي :

• **التحليل المنطقي logical analyses** : ويعكس المحاولات المعرفية لفهم التهيؤ الذهني لمتطلبات الموقف الضاغطة.

• **اعادة التقييم الايجابي positive keappraisal** : ويعكس المحاولات المعرفية لبناء او اعادة بناء المشكلة او الموقف الضاغطة بطريقة ايجابية مع استمرارية تقبل الواقع في الموقف الضاغطة

• **البحث عن المساعدة والمعلومات seeking information** : ويعكس المحاولات السلوكية للبحث عن المعلومات والارشاد او الدعم والمساعدة.

1- عمرو حسن ، احمد بدران. الخطوات المثيرة للإدارة الضغوط النفسية . مرجع سبق ذكره . ص،29.

- اسلوب حل المشكلات **problem solving**: ويعكس المحاولات السلوكية للقيام بعمل ما للتعامل مباشر مع الموقف الضاغط
- ب/- الاساليب الاحجامية
هي الاساليب التي تركز على العاطف حيث تعكس المحاولات المعرفية والسلوكية لتجنب التفكير في المواقف الضاغطة او معالجة التأثيرات المرتبطة بهذا الموقف وهذه الاساليب هي :
 - الاحجام المعرفي **avaoidance cognitive**: ويعكس المحاولات المعرفية لتجنب التفكير الواقعي في المواقف الضاغطة (1)
 - التقبل والاستسلام **resignation acceptance**: ويعكس المحاولات المعرفية التعامل مع المشكلة بتقبلها والاستسلام لها
 - البحث عم الاثباتات البديلة **alternative rewards**: ويعكس المحاولات السلوكية للاشتراك والاندماج في أنشطة بديلة توفر مصادر جديدة للاشباع
 - التنفيس الانفعالي **emoional discharge**: هي محاولة سلوكية لخفض التوتر بالتعبير عنها بمشاعر سلبية. (2)
- ❖ كما انه هناك مجموعة من الاساليب التي تساهم في ادارة الضغوط النفسية للرياضي منها ما ذكره اسامة كامل راتب التي يوضح مجموعة من اساليب التي تساهم ادارة الضغوط والتحكم فيها من خلال اساليب يفصلها في الشكل رقم -12- ادناه (3)

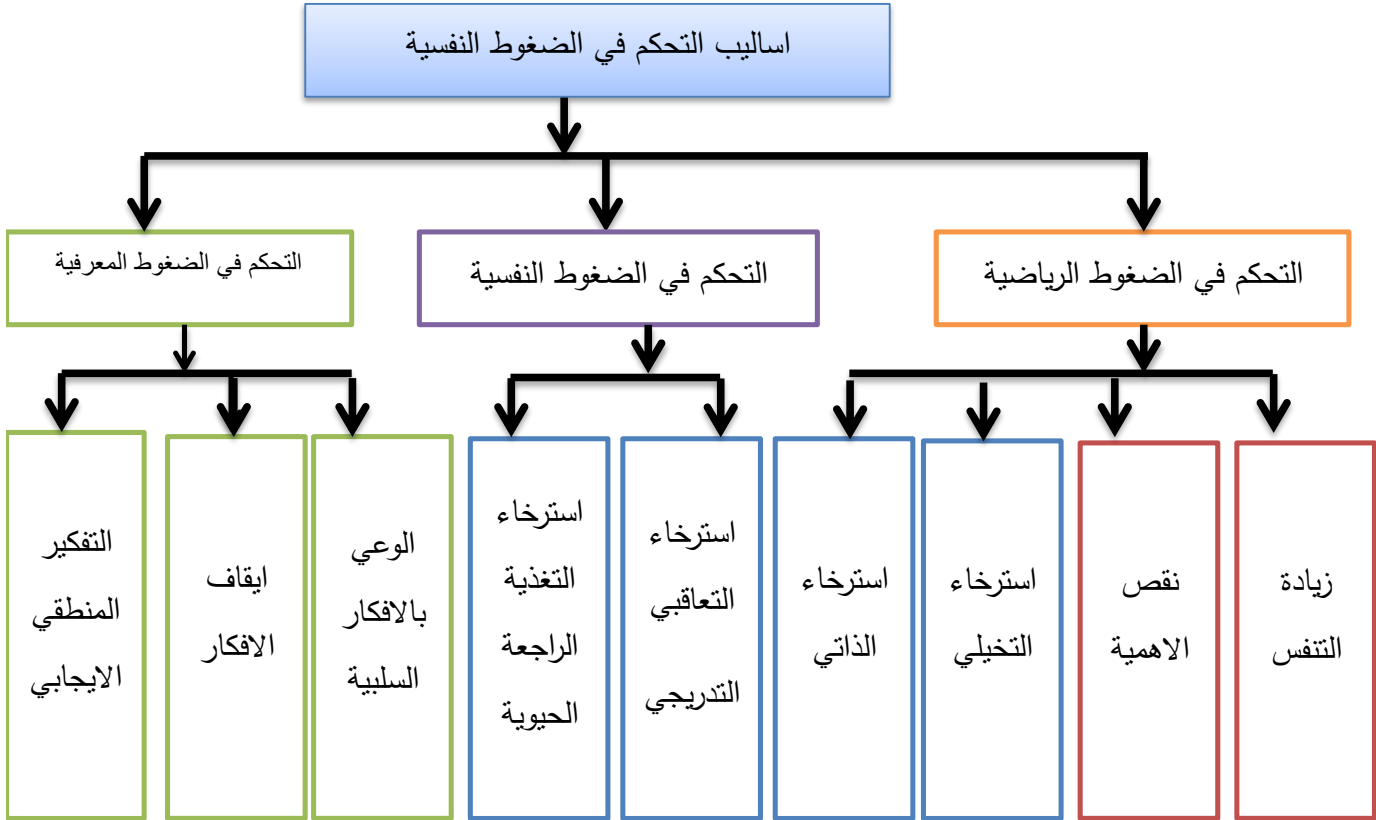
1- حسن جمال ، العوران .(2008). الضغوط النفسية والاجتماعية لدى المنتخب الوطني . رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية الدراسات العليا. الاردن : الجامعة الاردنية . ص، 42.

2- المرجع نفسه ، ص ص، 42-43.

3- اسامة ، كامل راتب . تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. مرجع سبق ذكره. ص، 233.

الفصل الاول : الضغوط النفسية

الشكل -12- يمثل اساليب ادارة الضغوط النفسية لدى الرياضي



❖ التحكم في البيئة الرياضية **envitromental engineering**

هناك من مصادر عدم التأكد " التيقين " منتظمة في الرياضة على سبيل المثال نتائج المنافسة تجعل الرياضة مصدرا لتحدي والمتعة.⁽¹⁾

أ- زيادة درجة التيقن الرياضي **inceretromental engineering**

هناك من مصادر هدم التأكد-التيقين - متضمنة في الرياضة على سبيل المثال نتائج مسابقة تجعل الرياضة مصدرا لتحدي والمتعة .

ب- نقص درجة الاهمية **reducing -importance**

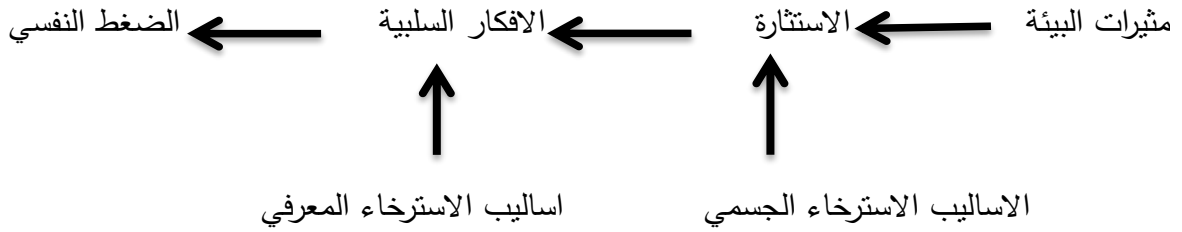
انه من الاهمية عندما تتعرف على رياضي يعاني من الضغوط الزائد اسال نفسك اولاً ماذا تستطيع ان تغير في البيئة لنقص عدم التأكد او اهمية النتائج ، وعندما تيم التغير تبدا الخطوات التالية للأساليب الاسترخاء الجسمي و المعرفي .

1- وفاء ، درويش.(2007). اسهامات علم النفس الرياضي في الانشطة الرياضية .الاسكندرية : دار الوفاء. ص، 45.

❖ - التحكم في الضغوط الجسمية

تهدف اساليب التحكم في الضغوط الجسمية الى المساعدة في نقص الاثارة او التوتر في الجسم ان الشكوى الجسمية او البدنية الاكثر شيوعا لدى الرياضي هي التعبير عن عدم مقدرتهم على الاسترخاء لان عضلاتهم متوتر وذلك يعوق اداء مهارتهم الرياضية على النحو الجيد⁽¹⁾، الواقع ان معرفتنا لصيغة الضغط الذي يتعرض له الرياضي هي التي تساعدنا في تحديد الاسلوب المناسب فعلى سبيل المثال كذلك فان الاساليب الاسترخاء الجسدي تتلاءم الصبغة (المثيرات- الاستثارة - الافكار السلبية = الضغط) كذلك فان اساليب الاسترخاء المعرفي تتلاءم الصبغة (المثيرات البيئية- الافكار السلبية - الاستثارة= الضغط)

الشكل رقم -13- يمثل كيفية التحكم في الضغوط الجسمية



عندما يذهب للعب الى غرفة الملابس قبل المباراة (ذلك يمثل المثيرات البيئية) يشعر فجأة بزيادة التوتر اضافة ال الانفعال بالافكار المرتبطة بالأحداث السابقة⁽²⁾، ومن بين هذه الاساليب:

- الاسترخاء التصوري التخيلي imagery relaxation

- الاسترخاء الذاتي seff-dierdted relaxation

- الاسترخاء التدريجي (التقدمي-التعاقبي) progressive relaxation

- استرخاء التغذية الراجعة الحيوية biofeedback

للتحكم في الاستجابات الفسيولوجية اللاإرادية باستخدام ادوات مساعدة كجهاز استجابة الجلد الجلفاني (GSR) galvanic skin respnse بقياس النشاط الكهربائي للجلد وتحويله الى درجة

1- اسامة ،كامل راتب. تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. مرجع سبق ذكره. ص، 239.

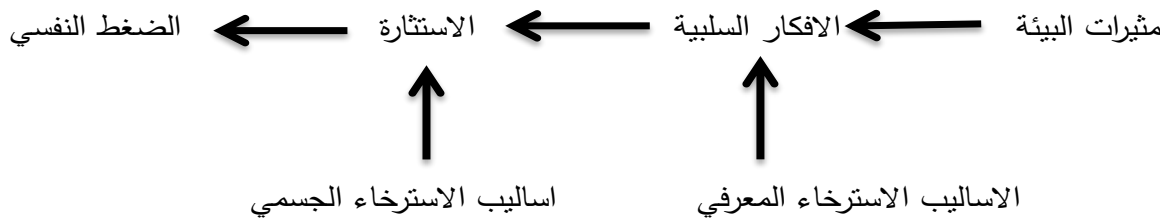
2- أسامة ، كامل راتب.(2007). علم النفس الرياضية : المفاهيم- التطبيقات. القاهرة : دارالفكر العربي. ص،

الفصل الاول : الضغوط النفسية

مئوية وايضا باستخدام جهاز التنبيه الكهربائي (الالكتروميوجراف) electromyograph من خلال تثبيت على سطح الجلد لمدة دقيقة.(1)

❖ - التحكم في الضغوط المعرفية cognatinve stress mangement

ان التحدث الذاتي مع انفسنا self-talk يمثل اهمية كبيرة وحظي بالاهتمام وبالدارسة من قبل علماء النفس بالأخص الحديث الذاتي السلبى negative szlf - talek يحدث كاستجابة للمثير الثاني للضغوط الذي يتضمن المثيرات البيئية-افكار سلبية - استثارة- ضغط نفسي شكل رقم-14- يمثل كيفية التحكم في الضغوط المعرفية



تحدث خلال اللحظات التي تسبق بداية المباراة ان يشاهد الرياضي منافسة يؤدي الاحماء " المثير " يفكر انه بتبديل هزيمته ويتخيل كيف يؤثر ذلك في تقديره لذاته امام الجمهور " الافكار السلبية" ثم يشعر بعد ذلك بزيادة نبضات قلبه " الاستثارة".(2)

اي تحدث الافكار السلبية قبل الاستثارة وهناك ثلاث اساليب اكثر شيوعا لوجهة الضغوط المرتبطة بالافكار السلبية التي تواجه الرياضي :

- الوعي بالافكار السلبية - ايقاف الافكار - التفكير المنطقي الايجابي.(3)

3-3- استراتيجيات ادارة الضغوط النفسية للرياضيين

يتخذ الضغط في الحياة اليومية شكل التوتر الذهني او الجسمي الذي يفصل الواحد عن تقاديه ليؤخذ الاهمية على ان الجهد المعروف بالصبر والتنفس الطويل ممكن ان يؤدي الى نتائج ايجابية ومن بين الخطوات لإدارة الخطوات لإدارة الضغوط النفسية نذكر مثال النموذج الذي اتى به

1- أسامة ، كامل راتب . تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، مرجع سبق ذكره. ص، 254.

2- أسامة ، كامل راتب . علم النفس الرياضية. مرجع سبق ذكره . ص، 276.

3- أسامة ، كامل راتب . تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. مرجع سبق ذكره . ص، 257.

الفصل الاول : الضغوط النفسية

ابراهيم 1994 واعتماده على نظرية (Lazarus) بحيث بنى ابراهيم نموذجه وتصوره حول عملية المواجهة والتي تمحورت حول اعتباره ان عملية المواجهة هي عبارة عن ديناميكية يلعب فيها التقدير المرضي دورا اساسيا من خلال:

- 1- عملية تقدير معرفي اولي من خلالها يقدر الفرد معنى او دلالة الحدث الموقف الضاغط
- 2- عملية تقدير معرفي ثانوي يتم استحضار العقل الاستجابة ما محتملة .حيث يفكرماذا يستطيع ان يفعل
- 1- عملية المواجهة وتنفيذ الاستجابة وهي العملية التي يقوم بها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط

✚ هناك ايضا من بين الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لإدارة الضغوط تكون بـ:

❖ فهم ماهية الضغوط النفسية :

هي الخطوة الاولى فالضغط له تأثير على بيولوجية الجسم حيث مركز الضبط في المخ ويعمل الجهاز العصبي عند حالات وقوع الصدمة النفسية من زيادة سرعة دقات القلب ، الهدف منها هو اعداد الجسم للدفاع عن نفسه حيث تزداد سرعة التنفس فينشط مسكن الجسم الطبيعي وينتج عن ذلك زيادة في عدد كرات الدم الحمراء .

❖ تحديد العوامل المؤدية الى الضغط النفسي :

ان الاعراف الاجتماعية تحدد كثيرا من ماهيات السلوك الفردي او الاجتماعي، تساهم ايضا في ازالة الضغط النفسي

❖ رد الفعل على حالة الضغط النفسي :

يعود رد الفعل الجسمي على حالة الضغط النفسي الى ما قبل التاريخ ، حيث المواجهة - مصارعة المعتدي

❖ الهروب -الابتعاد بأسرع وقت ممكن :

وقد تختلف الظروف التي تعود الانسان في يومنا هذا الا ان رد الفعل يبقى واحد فقوة نوع رد الفعل بين الانسان واخر تحدد عوامل¹

¹- عمرو حسن، بدران . الخطوات المثيرة للإدارة الضغوط النفسية . مرجع سبق ذكره. ص ص،69-70.

❖ محاكاة الذات وفهم الانسان لنفسه :

❖ من خلال مرآة الفهم الحيادي لسلوكه المعتمد على حوارية النقد الذاتي

❖ **التفكير المادي:** اعتبار التفكير المادي باي مشكلة مهما تعاضمت في تأثيره على النفس المعانية ، تقترن باليقين ان لها حلا مع الاقرار ان الزمن ذاته كفيلا هذا الاخير في تهيئة خطوط من الحل، سواء كان ذلك بصورة مفاجئة او على شكل حل تدريجي ناجح⁽¹⁾ وهي عدم التراجع دائما، وعضوا عن ذلك تعلم كيف تدافع عن نفسك حقوقك ومصالحك.⁽²⁾

❖ الاخذ بزمام معالجة الضغط النفسي :

في التقدير العلمي لمعالجة النفوس المعانية من ضغوط الحياة المعاصرة ، يمكن ان يكون الاخذ بزمام الموقف بغضب هادئ ، عند وجود الانسان نفسه في خضم محنة المت به فجأة او بصورة متوقعة

❖ تخفيف الضغط فورا :

للإنسان طاقة محدودة هي قدرته على تحمل الضغط النفسي ، فاذا زادت حدة هذه الضغوط على طاقة الانسان، فانه لا يتحملها ويقع في دائرة مظلمة اسمها الاحباط النفسي، ان الانسان يستطيع ان يقوم فورا بشيء تجاه الضغط النفسي ينل التخفيف من حدته-معه⁽³⁾ إن استخدام هذه الأساليب يعنى التعبير عن الكيفية التي نفكر بها في الأحداث ، والطريقة التي تستجيب بها للأحداث المسببة لهذه الضغوط مما يعكس فهم طبيعة هذه الضغوط ، وقد ميز Lazarus لزاروس بين نوعين من أساليب مواجهة الضغوط .
أ- **المواجهة النشطة (المتمركزة حول المشكلة):**

وفيها يتم السعي لتغيير المواقف مباشرة لاستيعاب أو استبعاد مصادر الضغوط والتعامل مع آثار المشكلة ومن أساليب هذا النوع: البحث عن معلومات - الحصول على نصيحة من شخص ما - للوصول إلى حلول للموقف، اتخاذ إجراءات لحل المشكلة من خلال إعداد خطة بديلة وتعلم مهاراات جديدة للتعامل مع الموقف والتغلب على المشكلة.

- 1- عمرو حسن، بدران . الخطوات المثيرة للإدارة الضغوط النفسية . مرجع سبق ذكره. ص ص،69-70.
- 2- عمرو حسن ، بدران . علم النفس الرياضي . مرجع سبق ذكره . ص،217.
- 3- عمرو حسن ، بدران . الخطوات المثيرة للإدارة الضغوط النفسية . مرجع سبق ذكره . ص ص، 21.

ب- المواجهة السلبية (المتركزة على الانفعال المصاحب للمشكلة) :

حينما نتجاوز الضغوط حدود الاحتفاظ بالاتزان الوجداني يكون استخدام هذا النوع لمواجهة الضغوط مفيداً ، ومن أساليب هذا النوع:

➤ **التنظيم الوجداني Emotional Organization :**

من خلال معايشة الانفعالات وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة والتحكم الانفعالي.

➤ **التقبل المذعن Submissive Acceptance :**

ويتمثل هذا الأسلوب في الانتظار لبعض الوقت لمحاولة التغلب على المشكلة مع توقع الأسوأ والإقرار بعدم إمكانية عمل شيء.

➤ **التفريغ الانفعالي Emotional Discharge :**

ويدخل في هذا الأسلوب التعبيرات الكلامية ، البكاء ، التدخين ، وزيادة الكل ، ومن الأهمية بمكان التعرف على الأعراض المختلفة للضغوط النفسية، لكي المساعدة في خفض الضغوط Reduction Aid in Stress واستخدام معظم الاستراتيجيات الملائمة لإدارة الضغوط النفسية لمساعدة الذات أو الآخرين يجب التعرف على ما حدث وأن تدرك التغيرات السلوكية وعمليات التفكير Thought Processes والاستجابات الفسيولوجية والسيكولوجية لذلك كاستراتيجيات للإدارة الضغوط Strategies to Manage Stress مع الأخذ في الاعتبار افتراض أن الضغوط جزء طبيعي في الحياة يجب أن نعيش معه وعدم وجودها يعنى الموت، وهناك بعض الأساليب التي يمكن استخدامها للتعامل مع الضغط والتي بواسطتها يمكن أن نحد او نتخلص To Limit or Eliminate من العوامل والمؤثرات التي تؤثر على الأداء والحياة بصفة عامة ،وتحقق هذه الأساليب أفضل مواجهة للضغوط اعتماداً على الطريقة التي تؤثر بها الضغوط في خبراتنا الفسيولوجيا والمعرفية والسلوكية. (1)

1- عبد العزيز ،عبد المجيد محمد.(2007). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي .ط 2.القاهرة : مركز الكتاب للنشر . ص ص، 46-47.

3-4- /- اثار ونتائج الضغوط النفسية عند الرياضي

3-4-1- /- الاثار

➤ الاثار السلوكية (behavior effect) :

وتشمل الاعراض التي اشار اليها لازاروس (Lazarus 1960) كالارتجاف وزيادة التقلصات العضلية واللعثمة في الكلام وتغيرات في الوجه والاقدام والاحجام ، وكذلك اضطرابات عادات النوم ونقص الميول والحماس والشك في الزملاء ، كما اشار اليها الفرماوي (1991) وتشير (صفا الاعسر -1961) الى ان مارينا (marina) اوردت مجموعة من الاثار العالمية عن الضغوط النفسية⁽¹⁾، ان تأثير الضغوط وتزايد التعرض كل يوم يؤدي الى زيادة افراز بعض الهرمونات التي ينجم عنها ارتفاع في ضغط الدم والاصابة بنقص الدورة الدموية للأعضاء الحيوية في الجسم والقلب والاضطرابات الهضمية كأمراض القلوب،الاضطرابات النفسية المتعلقة بالنوم والاكتئاب كما انها تسبب شعورا بالعصبية الزائدة والقلق كما قد يصاب الفرد بحالات من الغضب غير المبررة وشعور بالإرهاق وشلل في تصرفات ، فقدان الرغبة في العمل وفي الحياة

➤ اثار الضغوط على الصحة النفسية وجود اضطرابات انفعالية (قلق ، غضب ،اكتئاب) الشخصية الانطوائية ، ضعف المهارات الشخصية والمهنية .

➤ اثار على الجسد والعمل والسلوك

على مستوى الجسم : زيادة القلق الناتج عن الضغط يترجم في شكل اعراض جسدية متعددة مثل امراض القلب ، وضغط الدم .

على مستوى الفعل : قلة الاستناد والتركيز مما يؤدي الى تشويش في الافكار .

على مستوى السلوك: تقلل عنه الانفعال، الغضب والقلق، يميل الشخص نحو العزلة، زيادة الاندفاعية.⁽²⁾

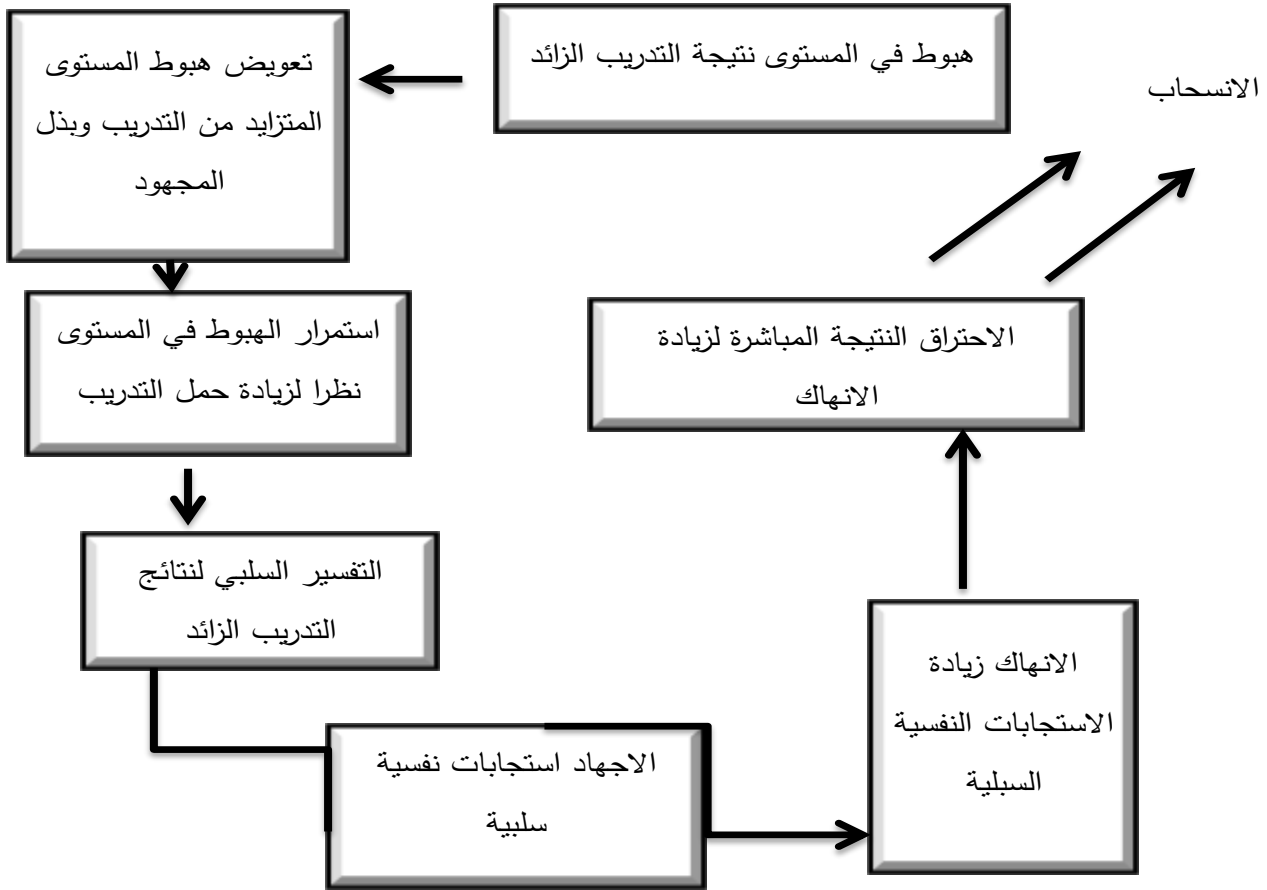
1- العزيز، احمد نايل و ابو سعيد،احمد لطيف. مرجع سبق ذكره .ص،52.

2- عبد الرحمن ،علي اسماعيل .(2008). القاتل الخفي : الضغوط ، الاسباب ، الاثار، العلاج.القاهرة : دار اليقين .ص ص، 30-31-32-33.

3-4-2- / النتائج

ان النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث ظاهرة ضغوط التدريب الزائد والاحتراف ، ويتضح ذلك في هبوط مستوى الاداء والسلوك الجامد الاتصال السلبي في التفاعل مع الاخرين و اخيرا الانسحاب ومن مراحل ضغوط التدريب من خلال الشكل -15-

الشكل رقم-15- يمثل نتائج ضغوط التدريب الزائد



الانسحاب الكلي : ان يترك النشء الرياضة كليا ويعتبر الرياضة خبرة فشل ومصدرا للإحباط والتوتر.

الانسحاب الجزئي : ويتخذ عدة اشكال منها ترك الرياضة التي يمارسها وممارسة رياضة اخرى ، او الاستمرار في ممارسة الرياضة استجابة للضغوط الخارجية من المدرب / الاسرة / الكفاءة ولكن دون تفاعل نفسي ايجابي ودون الزام وحماس ، ومن ثم يستمر هبوط المستوى⁽¹⁾


1- اسامة ، كامل راتب . الاعداد النفسي للناشئين. مرجع سبق ذكره. ص ص ، 396-401.

خلاصة

يتضح من خلال ما سبق ان الضغوط النفسية هي سمة برزت بتأثيراتها الحادة على حياة الفرد والافراد على حد سواء، باختلاف مصادرها واسبابها سواء كانت في المدرسة او في المؤسسات او في الملاعب الى غير ذلك من المرافق والاماكن.

من خلال المفاهيم السابقة لضغط النفسي فهي تجتمع للأكثر من علم او تخصص ومن علم او باحث في مختلف الميادين كعلم النفس، البيولوجيا، الفسيولوجيا والطب وغيرها، فلا يمكن حصر هذا الموضوع في اي علم او نظرية او اتجاه او باحث لذا كان لابد من ان يكون الاهتمام شاملا به ومن مختلف جوانبه وتعريفه ونظرياته .

من خلال ما سبق فان المجال الرياضي كغيره من المجالات التي لم تكن عن منى من هذه الظاهرة التي تشعبت اعراضها وتعددت اثارها سواء على اداء اللاعبين او على سلوكياتهم وحياتهم اليومية لذلك ابرزنا بعض الاساليب والاستراتيجيات من اجل الحد من هذه الظاهرة والتخفيف عنها.



الفصل الثاني
الاسترخاء العضلي

تمهيد

ان التدريب العقلي من بين الموضوعات الهامة في مجال علم النفس الرياضي ، وقد اصبح دعامة اساسية في مجال التدريب الرياضي خلال الفترات الماضية لاستخدامه العديد من المهارات العقلية بهدف تطوير الأداء المهارى وتحقيق اعلى مستويات الانجاز ، وبعد انتشار التدريب العقلي في مجال اكتساب المهارات الحركية والاستعداد النفسي، بدا التطبيق في المجال التربوي وفي المدارس والجامعات ، ثم استخدم بعد ذلك في المجال الرياضي وخاصة في الاندية وذلك بغرض تطوير الصحة العامة ، وبعد الاسترخاء العضلي من المهارات العقلية ومن بين الاساليب التي حظيت باهتمام كبيرا لما لها من اثر في تخفيف من حدة التوتر والقلق والخوف ولاكتساب مهارة السيطرة على مختلف التوترات وعمل الاعمال اليومية بشكل مريح.

نظرا لفشل الكثير من الرياضيين في تحقيق افضل مستويات ادائهم بسبب التوتر العصبي والقلق وسيطرة ردود الافعال العصبية على الجسم والعقل المصاحب للاشراكهم في المنافسات الرياضية ، لذا يرى الباحث ان الضغط النفسي والتوترات والخوف والافكار السلبية التي تسيطر على عقل اللاعب قبل اشراكه في المنافسات الرياضية الهامة يمكن التحكم فيها من خلال تنمية مهارة الاسترخاء العضلي . لذلك سوف نستعرض في هذا الفصل لاهم جوانب الاسترخاء بأشكاله وفوائده ثم جانب من بين الاساليب التي اثريت حولها بعض الدراسات على مدى فاعليتها واسقاطها على المجال الرياضي ومدى فاعلية هذا الاسلوب العلاجي في خفض التوتر لدى لاعبين وهو اسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي.

1- /- الاسترخاء

1-1- /- مفهوم الاسترخاء

1-1-1- /- لغة:

إسترخى - استرخاء، إسترخى الشيء : صار رخوا ، استرخى الشيء : انبسط واتسع ، إسترخت الحال : صارت في رخاء بعد الضيق ، استرخى : استلقى مرخيا عضلاته .⁽¹⁾

1-1-2- /- اصطلاحا :

الاسترخاء اسلوب بسيط وصعوبته تكمن في سهولته ومن الغريب ان من اكبر الصعوبات التي تقابل الناس عند تعلمهم لهذا الاسلوب هو بساطته وذلك لان الاسترخاء هو عدم الفعل او بعبارة اخرى عدم بذل الجهد ، كما انه ينبغي التخلص من التوتر او غياب التوتر او اظهار قدر من التوتر بما يتناسب مع اي موقف ومن المشاكل التي ترتبط بالاسترخاء هو ان معظم الناس يقعون في خطأ جسيم هو محاولة الاسترخاء ، لذا يرى علاوي ان الاسترخاء relaxion يقصد به عدم اداء اي شيء مطلقا باستخدام العضلات وهذا يعني "فك اسر" او "اطلاق سراح" اي انقباض او توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما او الوصول الى درجة الصغر تقريبا في النشاط العضلي،⁽²⁾ يعتبر الاسترخاء من الوسائل العلاجية السلوكية الفعالة في التخلص من القلق والتوتر عن طريق تدريبات تفيد المرضى والأصحاء أيضا ، حيث يتم التحكم في التوتر العضلي واستبداله بحالة من الاسترخاء يتبعها تحسن في الحالة النفسية والاستجابات الانفعالية والأداء الاجتماعي، وقد تم تنفيذ فكرة إعداد شرائط كاسيت تتضمن تدريبات جلسات الاسترخاء لأول مرة باللغة العربية مع إرشادات للاستفادة من هذا النوع من العلاج رخيص الثمن وكبير الفعالية.⁽³⁾

استنادا مما سبق فان خاصية تحدد بغياب النشاط والانتباه سواء كان بدنيا، عقليا او انفعاليا الاسترخاء تدريبات للجسم والعقل في مرحلة الوعي يستطيع من خلالها تنشيط عمليات الشقاء الذاتي

1- جبران ، مسعود.(1992). الرائد : معجم لغوي عصري رتبته مفردته وفقا لحروفها الاولى . بيروت : دار العلم

للملايين. ص، 58.

2- محمد حسن ، علاوي.(2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي.ص، 217 .

3- لطفی، الشربيني.(دس ن) . معجم مصطلحات الطب النفسي. سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة . اصدار مركز تعريب العلوم الصحية . ص، 156 .

الفصل الثاني : الاسترخاء العضلي

للجسم داعيا الى ان يستلقي الانسان على ظهره في مكان مريح ويسند راسه الى وسادة منخفضة مع ابقاء العينين مغلقتين بدون الضغط عليها ، ثم يترك لإحساسه. (1)

الاسترخاء هو قدرة اللاعب على التحكم والسيطرة في اعضاء جسمه لمنع او التخفيف من حدوث التوتر (2) كما يشير محمد العربي شمعون " الى ان الاسترخاء هو استجاب مؤقتة ومؤقتة ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية". (3)

ويشير عبد الستار ابراهيم (1998) الى " ان الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر" (4) ، كما يشير لوسكانف و فاموس (c.LeScanff & J-P.FAMOSE) 1999 الى ان الاسترخاء هو وسيلة لتفعيل لأنشاء مستوى فعال وامثل للأداء". (5) كما يشير دورند (Durand De Bousingen) " الاسترخاء هو تقنية بحث عن الراحة لزيادة فاعلية ممكنة ، وفي نفس الوقت عي اقتصاد في القوة العصبية التي تشارك في النشاط العام للفرد " (6)

الاسترخاء هو مهارة القدرة على مواجهة المنافسات الهامة ، او مقابلة مستوى عال من الضغط العصبي ، والتوتر والقلق بأنواعه المختلفة والتغلب عليها وليس الاسترخاء طريق الخطوات التقليدية والمكان المريح والاضاءة المناسبة ولكن تلك التي تحتاج الى التدريب الشاق المتواصل قبل واثناء المنافسات وفي مواقف الحياة الضاغطة، كما انه يعرف بانه غياب النشاط والتوتر. (7)

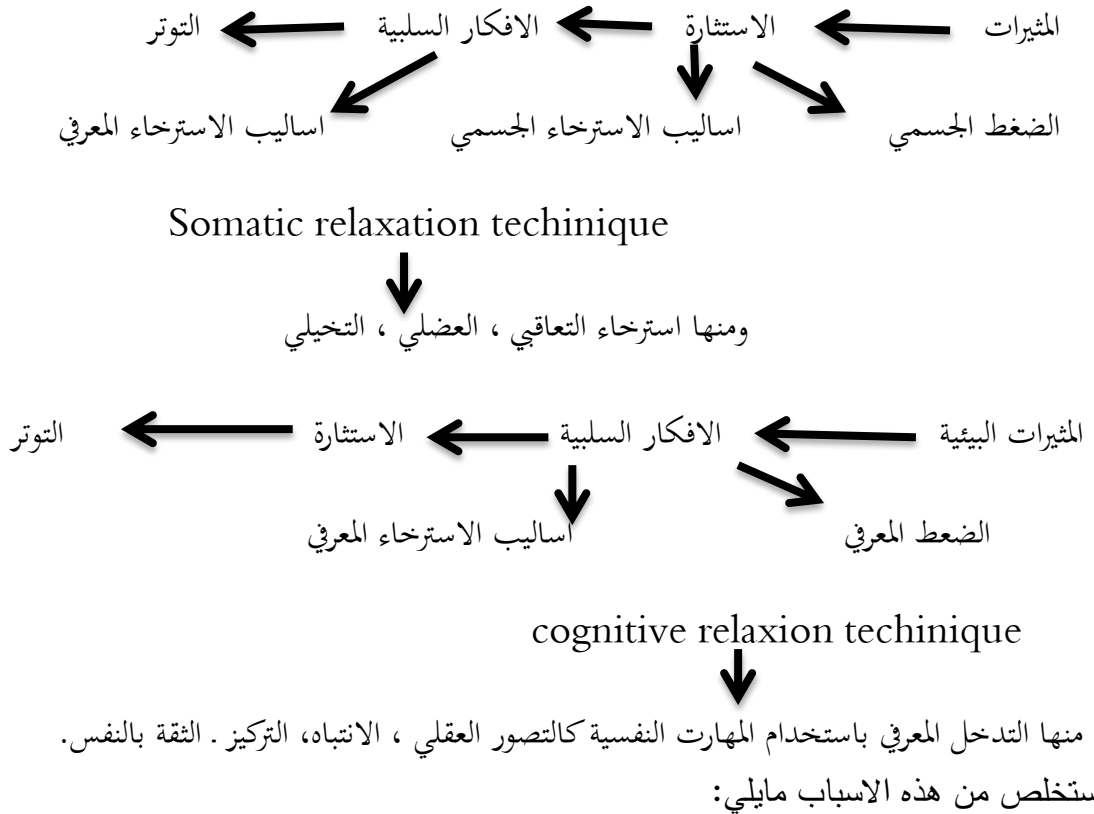
اما التحكم بالنفس يقرب الشهيقي والزفير لديهم ما بين (16 ___ 20) مرة في الدقيقة ، ولكن اثناء التمرن بإطالة فترة الزفير تصبح دائرة التنفس تأخذ تقريبا (10ثواني) الى استنشاق تقريبا 6 مرات كل دقيقة والتنفس من اسهل واكثر الطرق فاعلية في السيطرة على القلق والتوتر العضلي. (8)

- 1- عمرو حسن ، احمد بدران. تخلص من الضغوط النفسية بالرياضة والاسترخاء. مرجع سبق ذكره . ص، 32.
- 2- اسامة ، كامل راتب . النشاط البدني والاسترخاء . مرجع سبق ذكره . ص، 12.
- 3- محمد العربي، شمعون.(2001) . التدريب العقلي في المجال الرياضي. ط2. القاهرة : دار الفكر العربي. ص، 157.
- 4- محمد حسن، علاوي . علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية . مرجع سبق ذكره . ص، 216.
- 5 -Hervé Le Deuff. (2002). **Entraînement mental du sportif: comment éliminer les freins psychologiques pour atteindre les conditions optimales de performance**, paris :Amphora . p,67
- 6 -Nicolas ,R&Johan.p. (2007).**la préparation mental en sports collectifs**.Paris :chiron .p,148.
- 7- محمد العربي، شمعون.(1999). علم النفس الرياضي والقياس النفسي .ط1. القاهرة : مركز الكتاب..ص، 273.
- 8 - Weinberg, Robert.S. & Gould, D Daniel.(2006). **Foundations of sport and exercise psychology** Champaign, IL: Human Kinetics. 2 Edition, p,249.

1-2- استخدامات الاسترخاء

يتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل والجسم حتى تشجع اللاعب الاستفادة من اقصى طاقته في تحقيق الاهداف الموجودة ، لذلك لفهم استخدامات الاسترخاء يجب الاشارة الى اسباب استخدامه ، فقد يستخدم الاسترخاء لخفض حدة التوتر التي تحدث بسبب المتغيرات البيئية وتعني مسببات الضغوط في الموقف : الإدراكات وتعني ادراك اللاعب لاهم المسببات، الاستجابات وتعني استجابة الرياضي لضغوط الموقف بالتوتر وقد اتخذت هذه الاسباب في الشكل-16- (1)

يمثل الشكل رقم -16- استخدامات الاسترخاء



- يمكن استخدام كل من الاسترخاء الجسمي والمعرفي ويعتبر الجسمي هو الاساس لتحقيق درجة مثالية التوتر والاداء.
- يجب اختيار اسلوب التدخل المناسب للرياضي لمواجهة ضغوط المنافسات الرياضية من خلال :

الفصل الثاني : الاسترخاء العضلي

▪ الحديث الذاتي self talk مع اللاعب لمعرفة تفكيره من الضغوط التي تواجهه ، ونظرتة لنفسه هل ايجابية ام سلبية

▪ اجراء بعض القياسات الفسيولوجية والنفسية لمعرفة العلاقة بين تفكير اللاعب واستجاباته.

▪ تستخدم اساليب مواجهة الضغوط ليس لتغلب عليها فقط ولكن لتحسين اكتساب واداء المهارات الحركية اما استخدام الاسترخاء فلم تصل الالبحاث لتوقيت معين يحقق افضل النتائج للرياضي ، لان مثالية هذ التوقيت ترتبط بالعديد من الاعتبارات منها:

• حالة اللاعب البدنية والنفسية والرياضية، طبيعة المهارات الحركية ، مستوى واهمية موقف المنافسة

• قدرات المنافس ، متغيرات موقف المنافسة المكان، الملعب، الجمهور

✚ ويستخدم الاسترخاء في المواقف التالية:(1)

➤ **قبل الاحماء BEFORE WARMING UP** : يقترح اداء الرياضي بعض تمارينات الاسترخاء لفترة قصيرة نسبيا قبل بداية الاحماء كما يفيد في تحقيق التهيئة البدنية والعقلية والانفعالية وتسمح له بتوقع والتجهيز بما هو مطلوب منه لفترة الملاحظة.(2)

➤ **عند تعلم المهارة او خطة جديدة** : اثبتت الالبحاث خفض كفاءة وفعالية الافراد بعد فترات معينة من تعلم مهارات حركية او خطط جديدة للأداء مما يجعل استخدام تمارينات الاسترخاء ضرورة للتغلب علة السلبيات المؤثرة في الاداء.

➤ **في نهاية الاحماء**: تساعد تمارينات الاسترخاء في الوصول الى حالة مستوى التهدئة يحقق حالة التوازن ويقلل فرص الاصابة في حالة زيادة التوتر.

➤ **قبل التدريب العقلي**

ممارسة تمارينات الاسترخاء الخطوة الاولى في تطوير المهارات العقلية قبل واثناء المنافسة مما

يجعل المهارة اكثر عمقا

❖ كما يستخدم الاسترخاء في المواقف الحياة فيما يلي:

- لتحقيق الراحة

- لسرعة الاستشفاء بعد النشاط البدني او العقلي

1- المرجع نفسه . ص ص،114-115-116.

2- اسامة كامل ، راتب . النشاط البدني والاسترخاء. مرجع سبق ذكره . ص، 648.

الفصل الثاني : الاسترخاء العضلي

- سرعة العودة بعد المشاكل النفسية وخفض تلقائي في درجة التوتر من خلال ما يعرف بمهارات المواجهة coping skills
- الاسترخاء العميق للوصول تقريبا في حالة اللاوعي - النظرة الداخلية self-sinsight . (1)

1-3- / الاسترخاء وعلاقته بالاستثارة

تبين بحوث علماء النفس الفيزيولوجي منذ القرن السابع عشر ان جميع الناس تقريبا يستجيبون للاضطرابات الانفعالية بتغيرات وزيادة في الانشطة العضلية ،وتتركز بعض هذه التغيرات في الجبهة وفي سنة 1958م تبين ايضا ان اثاره الانفعالات تؤدي ايضا الى توترات في الرقبة ، ومفاصل الذراعين والركبتين والعضلات الباسطة ، كذلك الاعضاء الداخلية كالمعدة ، والقفص الصدري وعندما يتعرض الشخص لمنبهات انفعالية شديدة تزداد الحركات اللاإرادية في اليدين والذراع .

ومن الثابت ايضا ان الزيادة الشديدة في التوتر العضلي تتوقف اساسا على شدة الاضطرابات الانفعالية ، خاصة عندما يواجه الفرد بمشكلات تتعلق بتوقفه من المؤسف او التوتر العضلي الشديد لا يساعد بل يضعف قدرة الكائن على التوقف والنشاط والبناء والانتاج والكفاءة العقلية فالأشخاص في حالات الشد والتوتر والقلق تنهار مقاومتهم وقدرتهم على الاستمرار في النشاط العقلي والجسمي بسبب عجزهم عن توظيف العضلات النوعية المختلفة توظيفا بيئا(2)

1-4- / اهمية الاسترخاء

خفض التأثير الاستجابة للضغوط باستخدام الاسترخاء المباشر -بعد موقف الضغط وهذا يعرف بالاسترخاء الموقفي "الموضعي relaxation situational" حسب الشكل رقم -17-

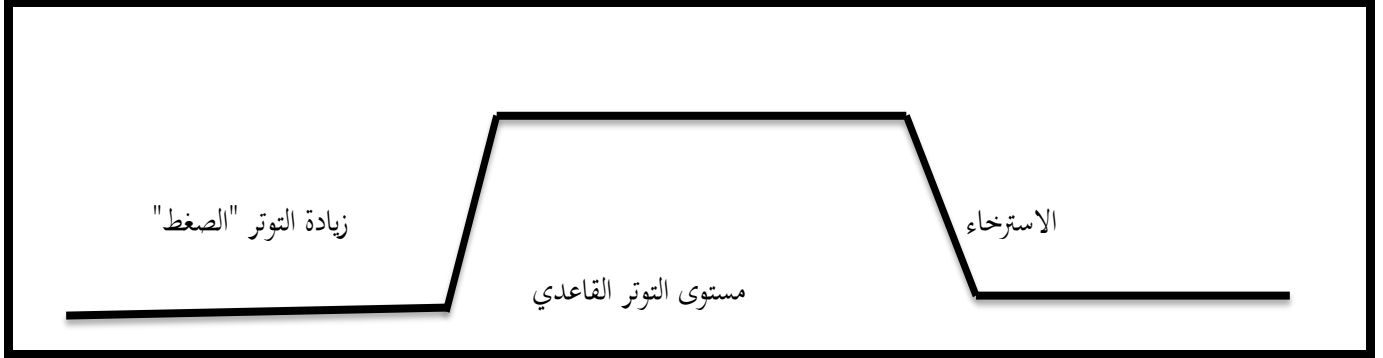
1- عبد العزيز ، عبد المجيد محمد . مرجع سبق ذكره . ص،116- 117.

2- عبد الستار ،ابراهيم.(1993). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: اساليبه وميادين تطبيقه. القاهرة: الدار

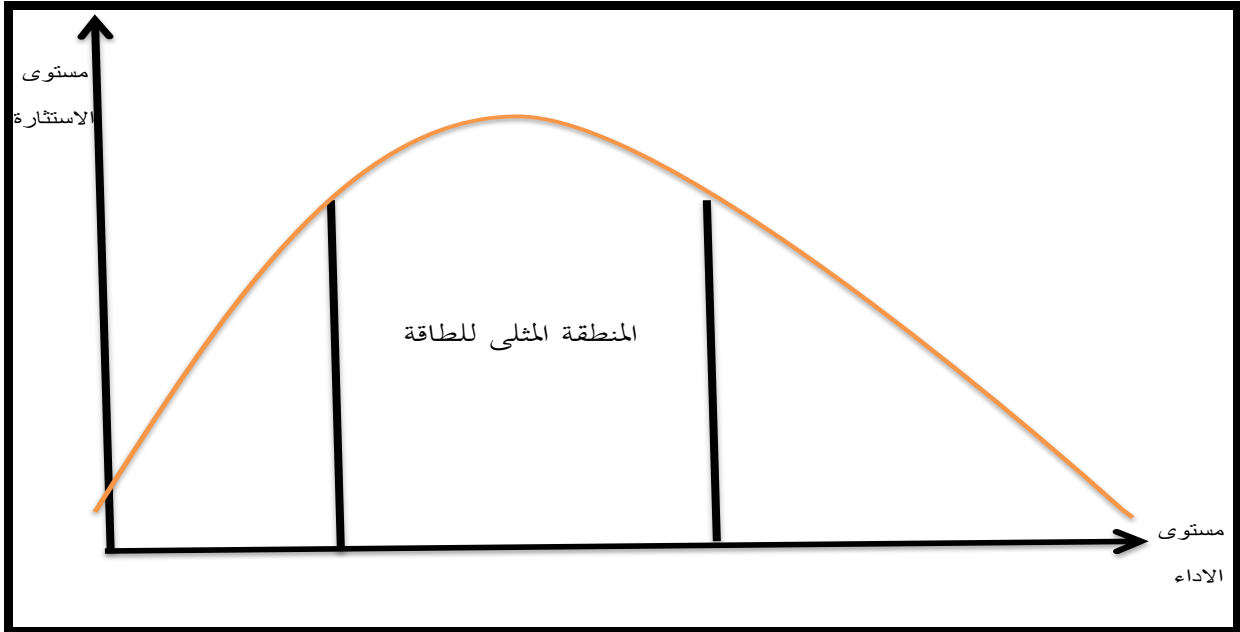
العربية لنشر والتوزيع . ص،154.

الفصل الثاني : الاسترخاء العضلي

الشكل رقم -17- يوضح عملية خفض التأثير للاستجابة للضغط باستخدام الاسترخاء المباشر بعد موقف ضاغط



والوصول الى حالة الاستثارة المثلى optimal arousal state وبقاء حالة الاستثارة للاعب في المنطقة المثلى لآخر ومن موقف لآخر ، مما يحقق للاعب مستوى الاداء الامثل حسب الشكل رقم -18- :
الشكل رقم -18- يمثل الوصول الى حالة الاستثارة المثلى وبقاء حالة الاستثارة للاعب في المنطقة المثلى لآخر ومن موقف لآخر



- الوصول الى درجة الاسترخاء العميق deep relaxtion التي يقل فيها التوتر عن المستوى القاعدي ، مما يعمل على عدم تراكم الضغوط .
- تحديد مستوى لاستثارة "صفو الاستثارة" يعمل كمرجع لمعرفة مستوى الاستثارة.⁽¹⁾

1- عبد العزيز، عبد المجيد محمد. سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. مرجع سبق ذكره. ص، 112.

الفصل الثاني : الاسترخاء العضلي

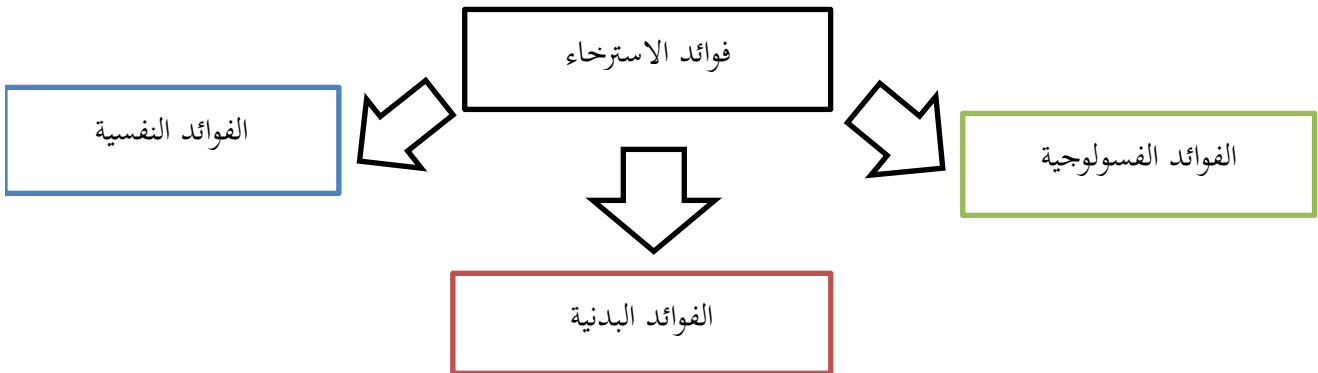
كما اشار بايان payne الى ان اهمية الاسترخاء سواء للمرضى او الاشخاص العاديين لأنه يعمل على تطوير الصحة النفسية ، والاستشفاء السريع بعد النشاط البدني والعقلي وذلك الاستفادة من المشاكل والاضطرابات النفسية ، والتغلب على السلوكيات السلبية ، ويهدف الاسترخاء ايضا الى اكتساب حالة من الهدوء والراحة في فترة قصيرة والتحكم في الشد الزائد في المواقف المسببة للضغط (1) كما يرى ايضا محمد حسن علاوي ان اهمية الاسترخاء تكمن في :

- الاسهام في نقص مستويات الضغط والقلق لدى اللاعب الرياضي سواء من قبل او ثناء او بعد المنافسة الرياضية
- القدرة على خفض النشاط العقلي او التوتر العضلي تحت اي ظرف من الظروف
- القدرة على ضبط مستوى الاستثارة العضلية . (2)
- الاستفادة من فوائد الاسترخاء في الفترات البيئية حسب ما تسمح به ظروف التدريب او المنافسة
- مساعدة الرياضي في الدخول لنوم ايام قبل المنافسة
- يعتبر الاسترخاء مدخل للاسترجاع العقلي للاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الايجابي (3)

1-5- فوائد الاسترخاء

ان اهمية الاسترخاء تكمن فيما لها من فوائد نتعدد منها ماهو فسيولوجي وبدني ونفسي بحيث ان :

الشكل -19- يمثل فوائد الاسترخاء



1 - Payne, R& Donaghy.M .(2000) **Relaxation techniques: A practical handbook for the health care professional**. London: Churchill Livingstone.p,37.

2- محمد حسن، علاوي . مرجع سبق ذكره . ص، 216-217.

3- عبد العزيز ،عبد المجيد محمد. سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. مرجع سبق ذكره . ص، 113.

1-5-1- الفوائد الفسيولوجية

- عمق ويط التنفس
- احتياج واستخدام اقل للأكسجين
- خفض معدل ضرب القلب
- استرخاء العضلات
- خفض مستوى حامض اللاكتيك في الدم
- تحقيق توافق افضل بين موجات المخ

1-5-2- الفوائد البدنية

- زيادة طبيعية لضغط الدم
- معدل طبيعي للوزن
- التخلص من الارق
- تأخير ظهور التعب
- الاكتشاف المبكر لتوتر العضلة وتحقيق القدرة على الاسترخاء
- تقليل نسبة الاصابة بأمراض القلب

1-5-3- الفوائد النفسية

- الشعور بالهدوء
- تطوير الصحة العقلية
- تطوير الثقة بالنفس وتقدير الذات
- تطوير التوافق بين العقل والجسم
- عدم الاستجابة للاستنارات السلبية
- ادراك افضل للقدرة الدافعية
- تطوير الانتباه، التركيز ، والذاكرة
- خفض القلق ولتوتر والسلوك السلبي⁽¹⁾

كما يشير محمد العربي شمعون الى ان للاسترخاء تأثير ايجابي على كل من الجانب الفسيولوجي والبدني والنفسي وان هناك علاقة ايجابية متبادلة بين تحسين الاداء وارتفاع القدرة على الاسترخاء

1- المرجع نفسه. ص ص، 113- 114.

الفصل الثاني : الاسترخاء العضلي

حيث يعمل الاسترخاء على عمق ويطيئ التنفس واسترخاء العضلات وخفض معدل ضربات القلب وتأخر ظهور التعب بالإضافة الى تطوير الاداء الرياضي والعمل بطريقة توقيتيه انسيابية مع الاقتصاد في الجهد المبذول. (1)

ويزيد على ذلك محمد حسن علاوي الى ان المقدرة على الاسترخاء العضلي تلعب دورا مهما للمحافظة على المستوى ، الامثل للأداء وزيادة السرعة فالتوتر العضلي وخاصة بالنسبة للعضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة الاداء الحركي وتعمل على بطيئ الحركات كما تؤدي الى عدم اتقان صحيح للأداء. (2)

1-6- / النظريات المفسرة للاسترخاء

1-6-1 /- التفسير الفسيولوجي للاسترخاء

هناك العديد من اجهزة الجسم لها تأثيرها على حالة الضغط او الاسترخاء من ذلك الجهاز العصبي الذاتي (اللاإرادي) الذي يتفرع في عمله الى مجموعتين يقوم كل منهما بعمل مضاد للأخر هو الجهاز السمبثاوي sympathetic nervous system والجهاز البارسمبثاوي para -sympathetic nervous system رغم ان الجهازين متضادين في عملهما الا انهما يحققان المحافظة على توازن جيد- وهناك من بين الاجهزة الغدد الصماء endocrine glands او الغدد اللانفوية - ductlers glands والهرمونات .

ايضا جهاز العضلات الهيكلية التي يتوقع ان التخلص من توتر العضلات الهيكلية يؤثر على الصفاء الذهني والهدوء العقلي ، بمعنى ان الجهاز العصبي neuromuscular يعتبر وسيط للتخلص من الضغط والقلق. (3)

1-6-2 /- التفسير السيكولوجي

هناك العديد من المحاولات هدفت لتفسير السيكولوجي للاسترخاء من اهمها النظرية المعرفية cognitive theory والسلوكية behaviour theory والمعرفية السلوكية - behaviour cognitive theory

1- محمد العربي، شمعون.(1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي . ط2. القاهرة: دار الفكر العربي. ص ص 172-175.

2- محمد حسن، علاوي. (1994). علم النفس التدريب الرياضي. ط3. القاهرة: دار المعارف. ص، 52.

3- اسامة كامل ، راتب .النشاط البدني والاسترخاء . مرجع سبق ذكره . ص، 125.

1-2-6-1- النظرية المعرفية cognitive therapy

هناك قول مأتور "ان افكارنا تحدد عالمنا" فالطريقة التي ترى بها ما يحدث لنا تحدد كيف يشعر نحوها ، هذه الفكرة تلخص المدخل المعرفي الذي يرى المشاعر وظيفة للفكر فالتفسيرات والادراكات والافتراحات تقود الى مشاعر معينة والتي تتحول بدورها لتوجيه سلوكنا ، ان خبرتنا مع الضغوط و القلق ترتبط الى درجة كبيرة بالطريقة التي تفسر بها الاحداث في حياتنا فعلى سبيل المثال قد نقيم مواقف تبدو غير هامة على انها مهددة لنا.

1-2-6-3- النظرية السلوكية

مقابل النظرية المعرفية هناك نظريات اخرى مثل النظرية السلوكية التي تركز على متغيرات السلوك القابلة للملاحظة ، وترى ان السلوك مشروط بحوادث البيئة ، وان هذه الحوادث تقود الفرد ان ينصرف بطريقة يمكن التنبؤ بها ويتميز السلوك القابل للملاحظة بعلاقتين رئيسيتين هما: المثير - والاستجابة ، حيث يمكن التنبؤ بالاستجابة على اساس المثير كما يمكن التنبؤ بالمثير على اساس الاستجابة.

1-2-6-4- النظرية السلوكية المعرفية

نظرا لوجود التداخل بين الاساليب المعرفية والسلوكية ظهرت الحاجة الى نظرية تكاملية هي النظرية المعرفية السلوكية هدفها الارتقاء بالتغير السلوكي خلال اعادة بناء الافكار الشعورية ، ويعتمد المدخل المعرفي السلوكي على ثلاث مراحل⁽¹⁾

المرحلة الاولى : تعليمية تهدف الى تطوير الوعي بالأفكار والمشاعر والاحساسات والسلوك ويتعرف الفرد عن حديثه مع الذات.

المرحلة الثانية : يقوم الفرد بإعادة بناء حديثه مع ذاته بغرض تحويل استجابات من الايجابية الى السلبية ، وقد يستخدم مهارات نفسية لتحقيق ذلك منها الاسترخاء العقلي

المرحلة الثالثة : عبارة عن استجابات جديدة تطبق في الواقع من خلال التصور العقلي ، وهذه الطريقة تستخدم لمواجهة الضغوط وقد ثبت فاعليتها في نطاق واسع بالنسبة لحالات التوتر الزائد والقلق .

1-7-1- انواع واساليب الاسترخاء

لما للاسترخاء من اهمية وفوائد تتعدد حسب الاحتياجات والاشخاص المرضي فيقسم الاسترخاء الى

نوعين :

1-7-1-1- الاسترخاء العضلي muscular relaxtion

الذي يعني خفض التوتر في العضلات وذلك عن طريق التميز بين الانقباض والانبساط للمجموعات العضلية المختلفة بالجسم ويتضمن انواعا متعددة تشترك جميعها في الهدف ومن بينها ما يذكره اسامة كامل راتب ومحمد العربي شمعون على الانواع الاتية للاسترخاء العضلي وهي :

- الاسترخاء التخيلي
- الاسترخاء التعاقبي
- الاسترخاء الذاتي
- استرخاء التغذية الراجعة (1)

1-7-1-2- الاسترخاء العقلي mental relaxtion

اشار محمد العربي شمعون ان دور الاسترخاء العقلي ياتي بعد انتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي والذي يساعد على خفض التوتر العضلي وينقسم الاسترخاء الى :

- الاستجابة للاسترخاء
- التحكم في النفس
- الاسترخاء المعرفي (2)

كما يشير بوراس booras من دراسة هاربرت بانسون herberet benson ان الاسترخاء العقلي يمثل احد التقنيات المنتشرة بغرض تهدئة العقل وهي وجود اربعة عناصر يحتاجها الفرد الرياضي لحدوثه للاستجابة لعملية الاسترخاء وهي :

- بيئة هادئة quite enveroment
- وضع جسمي مريح comfortable physique postive

1- المرجع نفسه. ص ص، 130-132.

2- محمد العربي. شمعون. التدريب العقلي في المجال الرياضي. مرجع سبق ذكره . ص، 170.

الفصل الثاني : الاسترخاء العضلي

▪ سلوك ايجابي positive attitude يعني التركيز والتفكير في الافكار التي تؤدي الى تغيرات ايجابية في السلوك او الاداء دون التعمد في حدوثها .

▪ جهاز عقلي mental tool

يعني العنصر المهم الذي يساهم في تركيز الانتباه على فكر واحده كلمة مع الارتباط بالشهيق والزفير¹ كما يضيف محمد العربي شمعون الانواع التالية :

relaxtion through exertion

✓ الاسترخاء خلال الجهد

localized relaxation

✓ الاسترخاء الموضعي

the one bearth relaxation

✓ استرخاء النفس الواحد

1-7-3- اساليب الاسترخاء

تهدف اساليب الاسترخاء المتعددة للانتزاع استجابة الاسترخاء relaxtion response التي يعبر عنها بنقص نشاط الالكتروميوجراف الذي يبين معدل ضربات القلب ، ضغط الدم ، معدل التنفس، استهلاك الاوكسجين ، كما يمكن استخدام التوافق بين المدخل البدني physical approach والمدخل العقلي mental approach لتحقيق استجابة الاسترخاء باستخدام اساليب technique مختلفة.

➤ اسلوب الاسترخاء التخيلي

ويعرف بالتخيل الاسترخائي relaxation imagery كما عرف بطريقة ديفيد كايوس للاسترخاء في هذا الاسلوب يتخيل اللاعب انه في مكان هادئ يرتبط به الشعور بالراحة والاسترخاء ثم يمارس الاسترخاء لتحقيق اهدافه وفق مبادئ محددة⁽²⁾

➤ الاسترخاء العضلي التدريجي

يعرف هذا الاسلوب بطريقة جاك تيرنز ، وقد يرجع اول من استخدمه هو ادموند جاكسون ويتضمن بعض الاساليب المضادة للقلق والتوتر وهناك عديد من اساليب الاسترخاء عرفتھا معظم الشعوب منذ وقت طويل وتقوم اساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين البسيطة تهدف الى راحة الجسم وذلك عن طريق التنفس العميق وتمارين الجسم كله على الارتقاء و زوال الشد العضلي وصممت اساليب الاسترخاء العضلي المتدرج لتكون مفيدة في علاج العديد من المشكلات فعلى سبيل المثال تستخدم في

1 - Booras, M.C. (2001) The relation ship of mental skills to performance on a tennis accuracy task under fatigued and no-fatigued conditions. **Unpublished Masters Thesis.** West Virginia University. p , 18.

2- عبد العزيز، عبد المجيد محمد. سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. مرجع سبق ذكره. ص، 119.

الفصل الثاني : الاسترخاء العضلي

علاج صعوبات النوم و الصدعات والتوتر الزائد وضغط الدم المرتفع وقلق الاختبار وكذلك قلق الحديث والتحكم في الغضب والصعوبات الجسمية المتنوعة

➤ الاسترخاء الذاتي التصوري self directed relaxation

يعتبر الاسترخاء الذاتي اختصاراً للتدريب الاسترخائي التعاقبي " التقدمي " وهي طريقة يسهل استخدامها بداية توجه التعليمات للاعبين باسترخاء مجموعات عضلات الجسم مع التركيز على التنفس البطيء السهل وتخيل التوتر يغادر الجسم ، وبعد جلسات قليلة تحت اشرافك يطلب من اللاعبين ممارسة الاسترخاء بمفردهم ن واذا وجههم بعض الصعوبات للأداء دون توجيهك ، يمكنك بحمل شريط التسجيل الخاص به .

➤ استرخاء التغذية الراجعة الحيوية relaxation and biofeedback

يستخدم بغرض مساعدة الفرد على التحكم في الاستجابات الفسيولوجية او اللاإرادية للجسم ، كذلك من دواعي استخدام هذا الاسلوب ان بعض الاشخاص يفتقدون الى مقدرة الاحساس والوعي بما يدور بداخلهم دون مساعدة خارجية ، هنا تظهر فائدة استخدام التغذية الراجعة الحيوية باعتبار انها وسائل خارجية تستخدم لمساعدة اللاعب على معرفة استجابات الوظائف الحيوية للجسم.(1)

➤ استجابة الاسترخاء relaxation response

طور بنسون benson 1976 استجابة الاسترخاء والتي مثلت نسخة او مراجعة غريبة من التفكير فقد ازال اي تأثير ثقافي واستبدال الكلمات والمناظر والصور بالرقم -1- واحد فوائدها هذا الاسلوب هو ان اعادة الرقم -1- يساعد العميل في عدم اعتبار او النظر الي افكار سلبية ، او مشتتة قد تظهر اثناء محاولتهم الاسترخاء.(2)

➤ التحكم في النفس breath control

التنفس مفتاح كل طرق الاسترخاء واكثرها تأثيراً في التحكم في التوتر والقلق ، حيث يختلف التنفس في حالتي الراحة والقلق ، حيث يكون في حالات التوتر والقلق غير عميق ، غير منتظم وقصير .

1- المرجع سبق ذكره . ص، 126.

2- بيوني ، كوروين واخرون.(2008). العلاج المعرفي- السلوكي المختصر. ترجمة : محمود عبد مصطفى . القاهرة:

دار ايترك للطباعة والنشر والتوزيع. ص، 191.

الفصل الثاني : الاسترخاء العضلي

➤ الاسترخاء المعرفي cognitive relaxtion

➤ إيقاف الأفكار tought stopping

ويكون هذا التوقيت مطلوب حينما تتواجد افكار سلبية ، لتشتت تدفق الدافع السلبي واحلال التفكير البناء مكانها تتلقى التأثير السلبي في الاداء وان كان هذا ليس سهل التحقق .

➤ التفكير المنطقي though stopping

يعتبر التفكير المنطقي طريقة فعالة عند صعوبة التخلص من الافكار السلبية واستبدالها بالإيجابية وقد وضع البرت طريقة التفكير المنطقي عام 1977 من خلال معرفة الافكار السلبية ومناقشتها كأسلوب تعلم .

➤ الحديث الذاتي الايجابي smart talk

وفي هذه الطريقة تحدد مواقف تؤدي للاستثارة الفرد ، ويكتشف الحديث الذاتي غير المنطقي ويحل محل افكار بناءة ذكية. (1)

➤ اسلوب الاسترخاء المتصاعد المختصر

يتم في هذا الاسلوب تناوب عملية توتر او تقلص العضلات ثم ارتخائها بصورة منتظمة.

➤ اسلوب سوزان سامبتون

هذا الاسلوب الاطول والاكثر استكمالاً، ويفيد اذا كان له الوقت متوفراً لعملية الاسترخاء شاملة ونموذجية ، وهذا الاسلوب من الاسترخاء له فائدة في التدريبات الجماعية عليه ، ان الهدف من الاسترخاء هو ان تدخل بما يسمى بالحالة المبدلة للوعي (transe state حالة زهول) يبدا هذا الاسترخاء بتركيز الانتباه على مشاعر الاسترخاء السارة ومن خلال الاسترخاء تتعلم مساعدة جسدك على الوصول الى حالة من الاسترخاء والهدوء ، والشعور بثقل ، وبذلك تكتسب انواعا جديدة من المعرفة والسيطرة الذاتية ، وهنا عليك ان تتذكر ان علامة الاسترخاء هي ان نستخدم مقولة استرخائية .(2)

1- المرجع نفسه . ص، 126.

2- فيصل محمد خير، الزراد.(2005). العلاج النفسي السلوكي : لحالات القلق والتوتر النفسي والوسواس القهري بطريقة الكف بالنقيض . لبنان : دار العلم للملايين . ص، 134.

الفصل الثاني : الاسترخاء العضلي

➤ طريقة جون سير 1984 John Syer .

قدم " جون سير طريقة مختصرة حققت نجاحا للاكتساب الرياضيين مهارة الاسترخاء وهو يرى انه يفضل اداء الاسترخاء بعد منافسة شديدة او جرعة تدريبية شاقة ، ويستخدم اللاعب الاسترخاء لشعور بالراحة او النوم.

ويؤكد "جون سير" على تفضيل اداء الاسترخاء من وضع الجلوس او وضع الوقوف عندما يكون الهدف التهيئة قبل المنافسة ، او قبل اداء التخيل العقلي، وعندما يؤدي الاسترخاء من وضع الجلوس او الوقوف يجب ان يتحقق الشعور بالاسترخاء من الجزء العلوي للجسم متجها الى الاسفل حتى القدمين. لكن عندما يؤدي الاسترخاء من وضع الرقود فمن الافضل ان يتحقق الشعور بالاسترخاء من الجزء السفلي متجها الى الاعلى.

يفضل ان يؤديها اللاعب تحت قيادة المدرب حيث يعتاد اللاعب على نبرات الصوت ، الايقاع المميز للأداء ، وفي حالة عدم وجود المدرب يمكن استخدام تسجيل صوتي للألقاء التطبيقات، ويقترح ان يؤدي التمرين لمدة 10 دقائق. (1)

➤ الاسترخاء متعدد الاساليب " المحاور " multimodal relaxton method

تم تطوير هذا الاسلوب بواسطة بالمر 1992 palmer يستخدم في علاج الفردي وجلسات العلاج الجمعي ، فهو يمد العملاء من ادوات التدخل المختلفة مثل العلاج التخيلي ، والمعرفي ، والتي تسمح لهم باكتشاف الاسلوب الافضل الذي سبب حالة من الاسترخاء ويفضل بعض العملاء طرق الشئيت المعرفي ، ويفضل بعضهم الاخر التدريبات التخيلية ، ويمكن للعملاء بعد ممارسة الطريقة المفضلة للاسترخاء ان يضمنو افكارهم في الاسلوب ، ويتم استخدام جهاز العائد الحيوي للاستجابة الجلد الجلفانية Biofeedback galvanic skin response instrument لتحديد مدى ملائمة اسلوب معين من التدخلات ولأن. (2)

1- اسامة كامل ، راتب.(1990). دوافع التفوق الرياضي في النشاط الرياضي : المدرب- اللاعب-المربي. القاهرة : دار الفكر العربي . ص ص، 163-164.

2- بيرني ، كوروين واخرون. مرجع سبق ذكره. ص، 188.

الفصل الثاني : الاسترخاء العضلي

➤ طريقة الريكي (reiki method) في الاسترخاء والتأمل والحفاظ على الطاقة

هي طريقة يابانية تعني روح الطاقة (essence of power) وتعتمد هذه الطريقة ان كل انسان طاقة وحول الانسان طاقة كونية " لا يدركها" وداخل طريقة الريكي طرق فرعية عدة لتأمل منها طريقة تأمل النقاط الست " six point meditation" وهذه النقاط هي موارد للطاقة

➤ الطريقة البوذية زن zen

وهي طريقة استرخاء وتأمل تعتمد على مبدأ بان النفاذ الى الحقيقة يتم عن طريق التأمل والاسترخاء.(1)

➤ طريقة " جاك تيرنر " Jack Turner 1977

تعتمد فكرة الاسترخاء العضلي في هذه الطريقة على ان يطلب من اللاعب عمل انقباض لمجموعة عضلات معينة ، ثم يعقب ذلك الانقباض استرخاء كامل لهذه المجموعة من العضلات ، باعتبار ان استرخاء العضلات بعد انقباضها يسبب حالة من الاسترخاء والراحة تفضل حالة الاسترخاء الاولى ويعتبر اختيار المدرب للمكان المناسب لممارسة اعضاء فريقه لبرنامج التدريب الاسترخائي من العوامل الهامة ، ومن الاهمية ان يتميز هذا المكان بالهدوء . ويتسم بالضوء الخافت مع عدم وجود مثيرات او اضطرابات تستثير الاهتمام ، وتضعف من التركيز وكذلك اهمية ارتداء ملابس تبعث الدفء ولا تكون رطبة او مبتلة بالعرق.(2)

➤ اسلوب التأمل Méditation

التأمل هو شكل من الاسترخاء العميق يحاول الشخص من خلاله أن يتخيل بعض المشاهد المشرقة يعتقد أن هذه الطريقة مفيدة لمجموعة من المشاكل منها: القلق، مشاكل القلب، الاضطرابات الهضمية. إن التأمل المنتظم يزيل الضغط أو يخفضه، ويستطيع أن يحرر من الشقيقة، التوتر والصداع ويخفض ضغط الدم الشرياني، ويفيد القلب ، ويخفض الآلام المبرحة للتشنجات الطمثية، ليس التأمل عملية تستهلك وقت 20 دقيقة هي كل ما يحتاج، ولا هو كما يعتقد البعض بشكل من التنويم المغناطيسي الذاتي ، إن التأمل إذا ما مورس على نحو صحيح هو والحواس وتتضاعف المقدرة على التركيز.(3)

1- فيصل محمد خير، الزراد . مرجع سبق ذكره . ص،149.

2- اسامة كامل ، راتب . دوافع التفوق الرياضي في النشاط الرياضي. مرجع سبق ذكره. ص، 168.

3- شيخاني، سمير.(2003). الضغط النفسي : طبيعته ، أسبابه ، المساعدة الذاتية ، المداواة . بيروت: دار الفكر العربي . ص، 72.

الفصل الثاني : الاسترخاء العضلي

➤ **اسلوب اليوغا :** وتعمل اليوغا على تقوية الأعصاب واكتساب الإرادة القوية، وتؤثر اليوغا تأثيراً مباشراً على مختلف أنواع الغدد في الجسم، فهي تؤدي إلى قيام هذه الغدد بعملها في انتظام وحيوية، وخاصة إذا صاحبها التنفس العميق، والشخص الذي يعرف الغدد ويعرف أماكنها في الجسم والغرض منها، يعمل على تنظيم إفرازاتها وعملها عن طريق ممارسة تمارين معينة خاصة مثل تمرين الوقوف على الأكتاف مثلاً، حيث تزيد من كمية الدماء المتدفقة في الرقبة وتحدث تدلياً طبيعياً للغدد الدرقية وفوق الدرقية، ما يحفظها في حالة صحية جيدة.⁽¹⁾

➤ **الصفولوجيا la sophrologie**

الاسترخاء الديناميكي يعطيني لياقة بدنية جيدة لممارسة الترحلق على الثلج ، انني اجازف كثيرا لأنني اثق في قدراتي وايضا اركز جيدا منذ البداية وليس لدى تخوف من الناس او من الكاميرات ولا من الكرونو متر او حتى من السقوط هذا ماكدته مترحلقة اوربية محترفة مستعملة لتقنية الصفولوجيا وكلمة sophorologie اغريقية الاصل ابتكارها أ.كيسدو CAYCEDO عام 1960 حيث تعني ان:

"**sos**" : تعني صحي (sain) ، متوازن (équilibré) ، منسق/ منسجم (harmonieux)

"**phren**" : تعني الروح (esprit) ، الشعور (conscience)

"**logos**" : تعني خطاب (discours) ، دراسة (étude)

اذن فهي تعنى دراسة الروح المنسجم او دراسة انسجام الشعور، ⁽²⁾ وهي مأخوذة من التنويم المغناطسي لكنها تركز على عدة مذاهب فلسفية خاصة المشرقية منها ، انها فلسفة الحياة الايجابية وتعتبر كخلاصة للأحداث البحوث واقدم التقاليد لكي نستخلص طريقة متماشية مع ثقافتنا ومجتمعاتنا ، ولهذه التقنية وسيلتها الخاصة حيث تسمح بالانتقال من حالة وعي عادي الى حالة وعي صفروني Sophronisation ثم الاسترخاء كما تندمج اليها تقنيات اخرى كالاسترخاء الذاتي واليوقا .⁽³⁾

وتعتمد في بعض الاحيان على التنويم المغناطسي وكذا الاسترخاء او التصور العقلي، تعتمد هذه التقنية بإدخال الشخص في حالة نوم - وعي وذلك بخلق في اللاشعور ذكريات وهمية والتي تأخذ موضعها ، بالنسبة ل كسيدو فان الشعور منقسم الى ثلاثة حالات : الحالة المرضية Pathologique ، حالة الوعي

1- المهندس، حسن.(2005). اليوغا. الجمهورية السورية: دار النشر حلب. ص،72.

2-Edith ,Perreaut-Pierre.(1997).sophrologie :performance sportive ,Paris :amphora .p,14.

3-فروجن ، نبيل.(2014). التصور والتدريب العقلي: تقنيات وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي .مجلة الاكاديمية

للدراستات الاجتماعية والانسانية،ج/قسم العلوم الاجتماعية . العدد 11. ص، 38

الفصل الثاني : الاسترخاء العضلي

الطبيعي وحالة الوعي الصوفروني sophronique وقال ايضا انه هناك مستويات مختلفة لليقظة وعدم الاهتمام ، مستوى الصفروني "Sophroliminal" وهو المستوى الشعور الهائج المتوقع بين اليقظة والنوم ، النوم ، اللاوعي (coma) او اخيرا الموت ، اذن فالمستويات وحالات الوعي شبيئين مختلفين ، فالوعي باستطاعته لعيش بعدة مستويات والهدف من هذه الطريقة هو الوصول الى المستوى الصفروني⁽¹⁾

1-8- طرق قياس مهارة الاسترخاء:

احتلت القياسات النفسية الفسيولوجية مكانة بارزة في مجال قياس الاسترخاء عن طريق قياس مجموعة من المؤشرات الفسيولوجية مثل معدل التنفس وسرعة نبض القلب وضغط الدم وقياس درجة حرارة الجلد وقد استخدمت مجموعة من الأجهزة لقياس الاسترخاء منها استجابة الجلد الجلفانية (GSR) Galvanic Skin Response ورسام العضلات الكهربائي Electromyography (EMG) ورسام المخ الكهربائي Electroencephalogram (EEG) وقد أهتم بعض الباحثين بقياس الحالات المزاجية وقياس القلق والخوف والحالة العقلية كأحد المداخل الهامة في التعرف علي درجة الاسترخاء في مواجهة الاحتفاظ بالمستوي المثل للاستثارة.⁽²⁾ والشكل رقم -20- يوضح بعض الاجهزة المستخدمة لغرض قياس مهارة الاسترخاء.

الشكل - 20 - يمثل اجهزة قياس مهارة الاسترخاء³



1- نفس المرجع السابق. ص، 38

2- محمد العربي، شمعون.(1999). علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ص، 274-278.

3- <http://makezine.com/2011/05/23/in-the-maker-shed-galvanic-skin-response-kit/>

2-/- الاسترخاء العضلي التدريجي

يعتبر الاسترخاء واحد من بين الاستراتيجيات التي تسهم في التخفيف من حدة بعض الاعراض كالقلق والتدريب على الاسترخاء العضلي التدريجي "PRT" من بين الاساليب التي استخدمت في حقول عديدة ، ويمكن اعتبار ان تاريخ تدريب الاسترخاء العضلي التدريجي ينطوي على مرحلتين فالمرحلة الاولى تبدأ بأعمال ادموند جاكبسون في عام 1934 الذي بدأ عمله في جامعة هارفارد عام 1908 ، واستنتج الى طريقة فسيولوجية لمقاومة التوتر والقلق اما المرحلة الثانية هي اعمال التي قام بها جوزيف ولب joseph wolpe عام 1958 الذي عمل على تطوير اعمال جاكبسون من خلال اضافة تعديلات وتطبيقات في برنامج منهجي علاجي. (1)

وقد يرجع تاريخ تدريب الاسترخاء الي عام 1930 عندما نشر ادموند جاكبسون jacabson كتابا بعنوان التدريب التدريجي " التصاعدي " progressive training ". (2)

الاسترخاء العضلي التدريجي يسمح بإحداث حالة من الاسترخاء العميق ، الموند جاكبسون ابتكر هذه التقنية وهناك أكثر من خمسين عاما ، اكتشف أن العضلات تكون أكثر سهولة بعد أن يتم التعاقب لبضع ثوان بين التوتر والاسترخاء بتسلسل العضلات بحالة من الاسترخاء العميق الذي اعفى عدد من الأمراض كارتفاع ضغط الدم والتهاب القولون القرصي في اول كتبه بعنوان الاسترخاء التدريجي لجاكبسون حدد فيه سلسلة من ثماني تمرين مختلف للاسترخاء العضلي و وبرامج تدريبية تستمر على مدى عدة أشهر، الا ان مؤخرا تم تخفيض هذا النظام لخمس عشرة أو عشرين تمرين اساسي التي تتكرر بشكل منتظم وكانت فعالة كدورة كاملة

الاسترخاء العضلي التدريجي مفيد بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من القلق والتوتر العضلي القوي وهذا ما يمكن القول ان الضغوط والتوتر الكتفين والرقبة يمكن التخلص منه بهذه التقنية وكذلك . كذلك أعراض أخرى مثل صداع الرأس. تشنجات العضلات. ارتفاع ضغط الدم ،الأرق ، الاضطرابات بواسطة أفكار لا يمكن السيطرة عليها . سوف تكتشف أن استرخاء منهجية لإبطاء النشاط العقلي وقال جاكوبسون " انه لا يمكن ان يكون هناك عقل قلق في جسم مسترخي ". (3)

1 - Douglas , a, bernstein & thomas d , borkovic & holly hazlett stevens .(2000). *New Directions in Progressive Relaxation Training a Guidebook for Helping Professional* , london west port , connecticut .p,5.

2- محمد حسن ، علاوي .علم النفس الرياضي والتدريب والمنافسة . مرجع سبق ذكره . ص، 222.

3- Edmund ,J Bourne .(2011). *Manuel du phobique et de l'anxieux*. Paris : Eyrolles .p ,91

2-1- مفهوم الاسترخاء العضلي التدريجي

الاسترخاء العضلي التعاقبي التدريجي progressive relaxation هو احد انواع الاسترخاء العضلي ويقصد به تعاقب الانقباض من مجموعة عضلية اخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية في الجسم. (1)

يستخدم الاسترخاء العضلي التدريجي في علاج الاضطرابات التي من اعراضها التوتر المستمر في خفض التوترات الانفعالية المصاحبة لحالات التهتهة والربو والقرحة والتهاب القولون التشنجي والنقيؤ اللاإرادي وخفقة القلب الانسدادية. (2)

يعد اسلوب الاسترخاء التدريجي على مبداء القائم على ان القلق واسترخاء العضلات لا يمكن ان يجتمعا معا ، وبالتالي فان تعلم الناس كيفية تحقيق استرخاء عضلاتهم لن يؤدي ذلك الى شعورهم بالاسترخاء البدني فحسب بل يقلل ايضا من شعورهم بالقلق ، لذا يعكس اسلوب الاسترخاء التدريجي التقابل الذي يتم بين الجسم والعقل ، استرخ وستشعر بصفاء البال ن ويعد ايضا طريقة للاستخدامات العضلات التي يستطيع الفرد السيطرة عليها بهدف تحقيق استرخاء اجهزة الجسم الاخرى المستقلة التي لا يستطيع السيطرة عليها. (3)

2-2- اهداف الاسترخاء العضلي التدريجي

التدريب على الاسترخاء ليس دواء لكل داء ، ومع ذلك فلأسلوب قيمة كبيرة لتخفيف من مجموعة محددة من الصعوبات في مجموعة محددة من الافراد من اجل اضاءة الوقت والجهد ، لذلك حدد الهدف من التدريب الاسترخائي في التخلص الكامل من التوتر ، فالاسترخاء الكامل يتحقق عندما يصل الى نقطة الصفر zero point ويطلق على مقدار التوتر المتبقي في العضلة اثناء اثناء الراحة بمقدار التوتر المتبقي residual (4) وايضا

- اكتساب القدرة على الاسترخاء

- التخلص من التوتر خلال فترة قصيرة

1- محمد العربي، شمعون. التدريب العقلي في المجال الرياضي. مرجع سبق ذكره. ص، 191.

2- الحنفي ، عبد المنعم .(1999). موسوعة الطب النفسي .ط2. المجلد 2. القاهرة: مكتبة مديولي. ص، 185.

3- هيرون ، كريستين.(2005). العلاج بالاسترخاء : الدليل العلمي . القاهرة : دار الفاروق . ص، 52.

4- اسامة ،كامل راتب ، النشاط البدني والاسترخاء . مرجع سبق ذكره . ص، 508.

الفصل الثاني : الاسترخاء العضلي

- القدرة على الاستجابة لرموز للاسترخاء في الوقت ...
 - التدريب على الاسترخاء تحت ضغوط بسيطة ، المتوسطة ثم في المنافسة الرياضية. (1)
- الاسترخاء العضلي ينتج عنه الاسترخاء العقلي ، وهذا تركيز فقط على الطريقة الهادفة للعلاقة بين التشدد العضلي والانفعالات والنشاط العقلي، كما تهدف طريقة الاسترخاء العضلي التدريجي التي طورها جاكبسون 1838 ومتغيرتها الى التعلم التدريجي للسيطرة على التوتر والاسترخاء لمجموعات عضلية معينة ، ويتضمن التدريب الكامل انه في البداية يتم وفق تعليمات المعالج الشد لوقت قصير لأجزاء متفرقة بالتتالي من عضلات الذراعين و الراس والقسم العلوي من الجسد والخصر والرجلين وبعد ذلك ارخاؤها واسترخاؤها بشكل كامل قدر الامكان ، ومع التقدم بالتمرين يتم الغاء طور التوتر بالتدرج من خلال احياءات الاسترخاء من قبل المعالج ،والتي تصبح بالتدرج اقصر فاقصر الى ان تحل محلها التوجيهات الذاتية للمريض ذاته ، وبعد ان تتم الاتمة يمكن اجراء الاسترخاء العضلي التدريجي بشكل فردي او ضمن المجموعة ، ويطلب من المريض القيام بالاسترخاء العضلي بين الجلسات العلاجية بشكل يومي ، واحيانا يتم دعم هذه التمارين اليومية من خلال التعليمات المسجلة على شريط تسجيل. (2)

2-3- مبادئ الاسترخاء العضلي التدريجي

ان المبدأ الاساسي الذي كتبه جاكبسون ، ان الاسترخاء العضلي يتم الحصول عليه عن طريق الانقباض والانبساط او استرخاء جميع المجموعات العضلية في نسق منظم لوقت كافي حدده الكاتب جاكبسون 1980 هذه التقنية جد سهلة وسريع وحساس فالاسترخاء يحتاج الى تدريب وتطبيق عملي لمواجهة اعراض القلق واعراض اخرى قدمها الموضوع (3) ومن اهم المبادئ نجد :

- 1- تبادل الانقباض والاسترخاء كاملا
- 2- الاسترخاء يحقق خفض التوتر العضلي وهذا يؤدي لخفض التوتر العقلي. (4)

1- عبد العزيز ، عبد المجيد محمد . مرجع سبق ذكره . ص، 122.

2- غراود ،كلوس واخرون .(1999). مستقبل العلاج النفسي: معالم علاج نفسي عام . ترجمة : سامر جميل ، رضون . دمشق : منشورات وزارة الثقافة الجمهورية السورية . ص، 205.

3 -Dominique Servant .(2009). **La relaxation : nouvelles approches, nouvelles pratiques** , paris: Elsevier Masson .p ,27.

4- عبد العزيز ، عبد المجيد محمد. مرجع سبق ذكره. ص، 122.

2-4- شروط الاسترخاء العضلي

يتضمن الشروط المثلى لتقديم الاسترخاء التقدمي ما يلي :

- غرفه هادئة
- اتخاذ الشخص مع وضع رقود كما يمكن تعليم هذه الطريقة في وضع الجلوس
- ويراعي قبل هذه التدريب على هذه الطريقة شرح الاسس التي تعتمد عليها حيث تشرح التبريرات والاهمية لاستخدامها
- يتوقع ان يستفيد اعضاء الجسم من وضع الاسترخاء يتضح ذلك في انخفاض معدل نبض القلب وضغط الدم .
- هذه الطريقة للاسترخاء التقدمي " التعاقبي " يصعبها تعلمها في درس او جلسة واحدة ، ولكنها مثل تعلم اي مهارة تتطلب المزيد من التمرين لتحقيق المزيد من الكفاءة .
- وتعتمد هذه الطريقة على اتخاذ الشخص وضع الرقود على الظهر والذراعان مسترخيان على جانبي الجسم الرجلان غير متقاطعتين .. العينان مفتوحتان ... وبعد 3 _ 4 دقائق يطلب من الشخص غلق العينين في هدوء تام. (1)

2-5- اجراءات وتطبيقات الاسترخاء العضلي التدريجي

توجد اساليب عدة للاسترخاء التدريجي الا انها جميعها تستند الى الطريقة ادموند جاكبسون edmond jackson وتعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء. (2)

الشد العضلي (التقلص العضلي)

ترتكز تقنيات الاسترخاء على مفهوم الضغط المرتبط بالشد العضلي، تتميز الحياة بالتناوب و التآرجح المستمر بين حالات التوتر و الراحة .تستند المبادئ الحالية للبيولوجيا في علمي الفيزيولوجيا و علم النفس الحديث على آليات تقليص و موازنة الضغوطات حسب "بوزنقن "فلقد وصف " سيللي "مجموعة من التفاعلات المركبة التي تلي التوتر النفسي الاعتداءات الخارجية و الاضطراب الوظيفي، حيث تسعى مختلف ردود الأفعال هذه إلى إعادة التوازن البيولوجي(3)

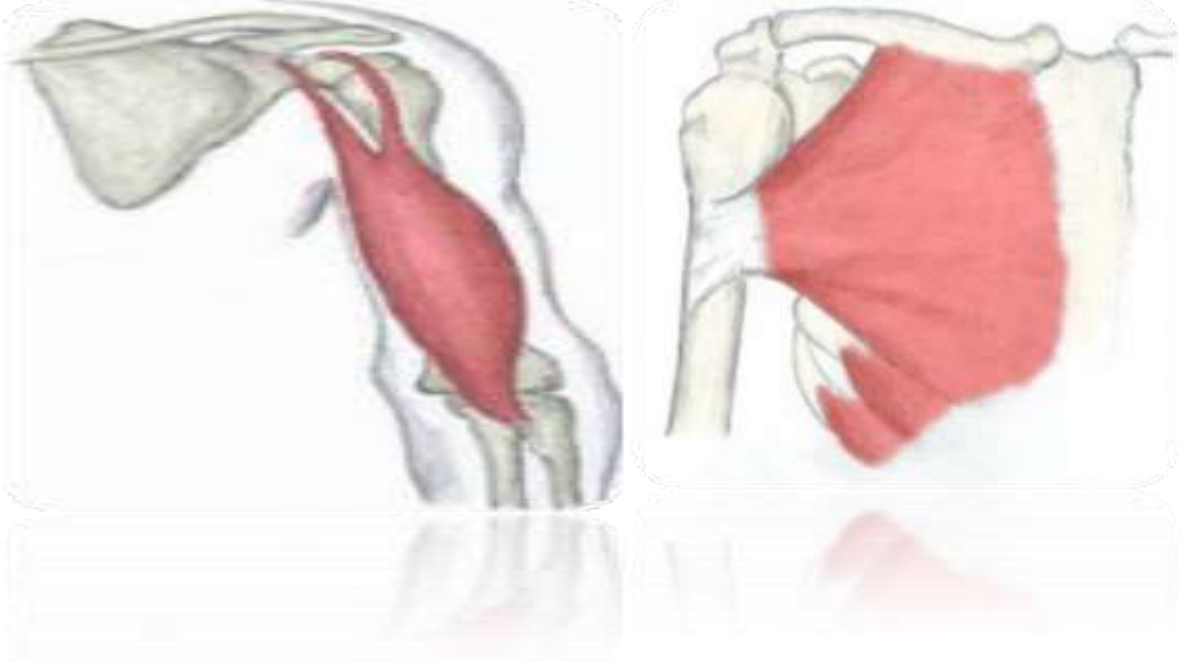
1- اسامة ،كامل راتب . النشاط البدني والاسترخاء. مرجع سبق ذكره. ص ص، 509-510.

2- اسامة، كامل راتب .علم النفس الرياضة. مرجع سبق ذكره . ص، 284.

3- مرنيز ، امنة. مرجع سبق ذكره. ص 34

الفصل الثاني : الاسترخاء العضلي

الشكل رقم -21- يمثل بعض العضلات اثناء الشد العضلي



اسلوب ادموند جاكسون EDMOND JACBSON

هو اسلوب مطلوب يحتاج الى وقت وجهد حيث يتم في هذا الاسلوب تدريب كل عضلة من عضلات جسم الانسان ، وفي هذا الاسلوب يتم تدريب الاذرع (the arms) على الاسترخاء ، ثم تدريب منطقة الراس ، ثم باقي مناطق الجسم حتى القدمين ، والواقع ان ليس هناك نظام ثابت من حيث مناطق البدئ فقد يبدأ البعض بالرأس او بالقدمين ولكن جاكسون يفضل البدئ بالأذرع او بالساعدين.⁽¹⁾

■ ومن بين النقاط الرئيسية

- ان كل من التوتر والاسترخاء شيئان متضادان فليس من الممكن ان يصبح الفرد متوترا او مسترخيا في نفس الوقت
- يمكن تعلم الفرق بين التوتر وعدم التوتر ، وبالرغم من ان اغلب الناس ليس لديهم الرعي او الحساسية الكافية للتمييز بين الزيادة او النقص القليل للتوتر العضلي فانه يمكن تعلم هذه المهارة
- تحقيق استرخاء الجسم من خلال نقص التوتر العضلي يؤدي بدوره الى نقص التوتر والقلق الذهني، يتحقق الاسترخاء التقدمي من خلال الاسترخاء والانقباض المنتظم لجميع عضلات الجسم.⁽²⁾

1- فيصل محمد، خير الزراد. مرجع سبق ذكره. ص، 128.

2- اسامة، كامل راتب. علم النفس الرياضة. مرجع سبق ذكره . ص، 284-285.

الفصل الثاني : الاسترخاء العضلي

❖ الجدول يمثل المجموعات العضلية الخاصة بالتدريب الاسترخاء التعاقبي " التقدمي " (1).

04 مجموعات عضلية	07 مجموعات عضلية	16 مجموعة عضلية
الذراعان واليدين	الذراع اليميني الذراع اليسرى الوجه	<ul style="list-style-type: none"> • اليد والساعد " اليميني " • العضم " اليمين " • اليد و الساعد " اليسرى " • العضد اليسرى • اعلى الوجه وجبهة الراس • منتصف الوجه • اسفل الوجه وجبهة الراس • اسفل الوجه والفك • الرقبة
الصدر / الكتفان / الظهر البطن	الصدر / الكتفان / الظهر البطن الرجل اليميني	<ul style="list-style-type: none"> • الصدر / الكتفان / اعلى الظهر • البطن • المقعدة والفخذ " اليمين " • القدم • القدم اليميني " • المقعدة والفخذ " اليسرى "
الرجلان والقدمان	الرجل اليسرى	<ul style="list-style-type: none"> • اسفل الرجل الساقل " اليسرى " • القدم اليسرى

➤ تتضمن عناصر الاسترخاء التقدمي التعاقبي

- الذراعان : سبعة عناصر لكل ذراع - التوتر والاسترخاء لعضلات الذراع اليد
- الرجلين : عشرة عناصر لكل رجل والتخلص من التوتر للفخذ وعضلات رجل القدم
- الجسم : عشرة عناصر ن التوتر والتخلص من التوتر لعضلات الظهر والبطن والكتفين
- الرقبة : ستة عناصر ، التوتر والاسترخاء للعضلات حول الرقبة

1- اسامة ، كامل راتب. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة. دار الفكر العربي. ص، 249.

الفصل الثاني : الاسترخاء العضلي

- منطقة العينين : اثنتا عشر عنصرا ، والاسترخاء لعضلات اعلى الراس والعينين
- التصور العقلي : تسعة عناصر ، تصور اشياء مختلفة متحركة ثابتة. (1)
- منطقة الكلام: التوتر واسترخاء العضلات المرتبطة بالكلام في العد ، القراءة ، اولا يصرف عادي ، ثم بالتدرج ضعف الصوت. (2)
- ❖ من خلال الجدول رقم -4- يكن ابراز اهم التعليمات الواجب اتباعها لتحقيق الاسترخاء التعاقبي للمجموعات العضلية. (3)

الجدول رقم -4- يوضح تعليمات لتحقيق الاسترخاء التعاقبي للمجموعات العضلية

النشاط الانقباضية " التوتر "	المجموعات العضلية
<ul style="list-style-type: none"> ▪ اقباض اصابع اليد ▪ دفع المرفق لأسفل ضد سطح الارض وللجانبا ▪ رفع الحاجبين لأعلى ما في استطاعتك ▪ انقباض وانبساط الانف ▪ ضغط الاسنان و لسيما اللسان نحو سقف الفم بقوة كلما امكن ▪ شهيق ، عميق ، الثبات . سحب الكتفين للخلف معا ▪ سحب عضلات المعدة للداخل اقصى ما لديك كما لو كان شخص ما وجه للكلمة من معدتك ▪ امتداد ورفع الرجل قليلا والثبات ▪ سحب اصابع القدمين نحو الراس والثبات ▪ توجيه اصابع القدم دوران القدم للداخل ثم لف الاصابع. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ اليدين والساعد ▪ العضد" الراسين ▪ اعلى الوجه ▪ نصف الوجه ▪ اسفل الوجه ▪ الصدر/الرقبة/اعلى الظهر ▪ البطن ▪ اسفل الرجل والساق ▪ القدم

1- اسامة ، كامل راتب. النشاط البدني والاسترخاء . مرجع سبق ذكره . ص، 517.

2- المرجع نفسه . ص، 517.

3- اسامة ، كامل راتب . تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي . مرجع سبق ذكره . ص، 250.

خلاصة

من خلال ما سبق يتضح ان الاسترخاء بأشكاله المختلفة هو ليس بالأسلوب الحديث بل يعود للأواخر القرن التاسع عشر، الا انو استعمالاتها شهدت تجديد في الاساليب واختبارها لمدى نجعتها كأساليب علاجية .

وقد تطرقنا الى الاهم الجوانب النظرية التي ترتبط بالاسترخاء كشكل عام وهو اسلوب الاسترخاء العضلي التدرجي حسب منظور جاكبسون ، حسب الادبيات النظرية والدراسات التطبيقية فالأسلوب المعتمد من طرق جاكبسون من بين الاساليب العلاجية التي تحقق تخفيف التوتر والقلق وبعض الامراض النفسية ويساهم في علاج بعض الالم التي ترتبط بحالات القلق والتوتر وهو اسلوب سهل و باقل التكاليف، لذي قمنا بربطه بالمجال الرياضي من حيث المقاربات النظرية ومدى فاعليته في تخفيف الضغوط النفسية المرتبطة باللاعبين من حيث شدة المنافسة، ضغط الجماهير والاعلام وغيرها من الامور التي تشكل ضغطا نفسيا على لاعبي كرة القدم ، وتبين لنا ان للاسترخاء فوائد عديدة ومتنوعة لصحة اللاعب النفسية .

الفصل الثالث

متطلبات التدريب الرياضي

الحديث للاعب الاواسط

تمهيد

ان تطور حياة الانسان من اعتماده على الصيد والقنص ليستطيع أن يهيئ لنفسه ولأسرته أو قبيلة الطعام وتطلب هذا منه مقدرة بدنية عالية كان يصل إليها بحكم بيئته والتدريب اليومي المستمر وكانت الحياة البدائية تقتضي منه أيضا أن تكون لديه المقدرة علي أن يحمي نفسه وأسرته من هجوم الخصوم فكان لزاما عليه أن يكون علي مستوى عال من القوة والمقدرة الفنية في القتال ليستطيع أن يتغلب علي خصومه أو متطلبات الحياة .

واعتبر المدرب الأول في هذا العصر بالأب أو بطل القبيلة بحيث كان التدريب علي الصيد والقتال جزءا هاما من حياة الفرد ويتطور العصور والحقبات الزمنية تشكلت مفاهيم جديدة لتدريب وتدريب كل عناصر اللياقة البدنية وتشكلات من خلال العاب ومنافسات بداية بتطور الحضارات في مصر الفراعنة والفرس والصين ثم الإغريق والرومان تطور مفهوم التدريب ، الا انه في العصر الحديث اتجه التدريب الرياضي الى الاستعانة بالعلوم الطبية والتربوية المختلفة التي ساهمت في اضافة لمسة جديدة لتدريب غير الشكل الذي عرفه الانسان في بداية حياته وتعتمد كرة القدم على جانب من جوانب التدريب الرياضي المختلفة من الاعداد البدني والمهارى والخططي مما جعلها اللعبة الاكثر شعبية في العالم وفي هذا الفصول سوف نتناول جوانب من عملية التدريب الرياضي في كرة القدم ومتطلباته البدنية والمهارية والنفسية والخططية وهذا ما سوف نتطرق له في هذا الفصل من مختلف متطلبات التدريب الرياضي وايضا ما يتعلق بكرة القدم كما سوف نتطرق الى فئة الاواسط التي هي تمثل عينة بحثنا .

1-التدريب الرياضي الحديث

1-1- مفهوم التدريب الرياضي الحديث

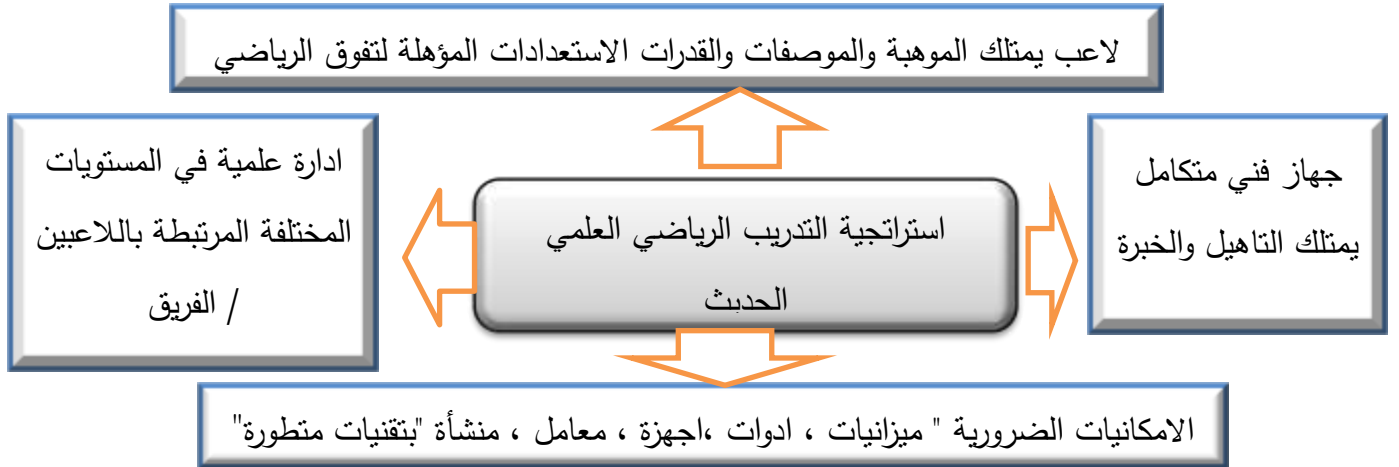
يعرف التدريب الرياضي الحديث بأنه العمليات التعليمية والتموية التربوية التي تهدف الى تنشئة واعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط العلمي والقيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق افضل مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والعمل على تنميتها وتطويرها.(1)

1-2- استراتيجيات التدريب الرياضي الحديث ومتطلباته

1-2-1- استراتيجيات التدريب الرياضي

هي التي تعكس الهدف العام البعيد له في تحقيق الوصول الى الفورمة الرياضية للاعبين في التوقيات التي تناسب المواسم التنافسية /البطولات في الرياضة التخصصية والعمل على الاحتفاظ بها للأطول فترة ممكنة ولكي تتحقق استراتيجيات التدريب الرياضي الحديث لأبد من توفر اضلاع تكون مرجعا يوضحه الشكل وجود لاعب /فريق يمتلك الموهبة والموصفات والقدرات والاستعدادات التي تؤهله للتفوق في الرياضة التخصصية(2)

الشكل رقم -22- يمثل استراتيجيات التدريب العلمي الحديث



1- على فهمي ، البيك ، واخرون.(2009). طرق واساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية .

ط1. الاسكندرية : منشأ المعارف .ص، 25.

2- المرجع نفسه .ص، 25.

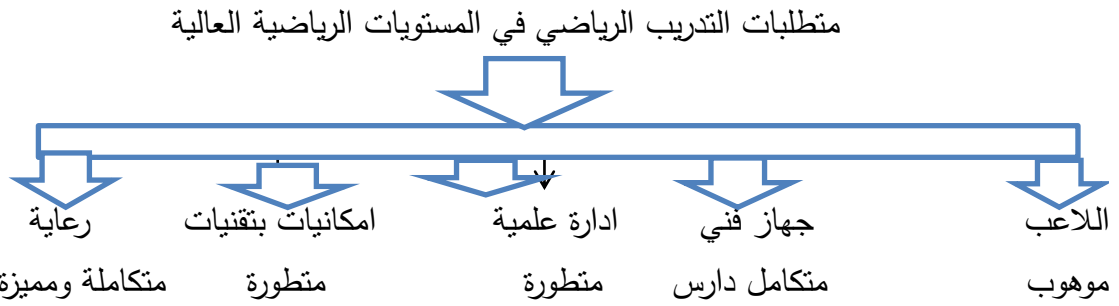
توفر الامكانيات الضرورية .

- جهاز فني متكامل يمتلك التأهيل والخبرة المناسبين للمستوى التنافسي
- الادارة الرياضية العلمية في المستويات المختلفة.(1)

1-3- متطلبات التدريب الرياضي

بناء على ما سبق يمكن تحديد متطلبات التدريب الرياضي للوصول بلاعب الفريق لأفضل المستويات العالية فيما يلي:

الشكل -23- يمثل متطلبات التدريب الرياضي في المستويات الرياضية العالية



الموهبة والخبرة
 ● اللاعب الموهوب : يجب ان ينتقي لاعب المستويات العالية انتقاء خاصا بدنيا و مهاريا من نوع خاص وفسولوجيا ونفسيا الى جانب الموصفات الجسمية بنوع النشاط الممارس.

● جهاز فني متكامل : ان العمل مع لاعبين ذوي مستويات متميزة يحتاج الى نوعية معينة من المدربين والى جهاز فني متكامل

● ادارة علمية متطورة : كل عمل يحتاج الى تخطيط وكل مستوى تدريبي يحتاج ايضا الى تخطيط ، والتدريب للمستويات العليا " قطاع البطولة" يحتاج الى تخطيط علمي على مستوى عال من التقنية

● الامكانيات المتطورة : ان الامكانيات العادية لا تفي بمتطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا ، حيث يتطلب اجهزة وادوات بتقنيات متطورة بالإضافة الى ملاعب بموصفات خاصة وملائمة حتى تناسب متطلبات التدريب المتطورة

• رعاية متكاملة ومميزة من نوع خاص : فالرعاية كعملية هي مجموعة الأنشطة الهادفة والمصاغة اعتمادا على نظريات عالمية مختلفة تعمل على استغلال أقصى ما يمكن من خصائص وقدرات ومواهب اللاعب/اللاعبين تجاه نشاط معين بهدف الوصول الى افضل المستويات الرياضية العالية. (1)

1-4- الإعداد المتكامل للرياضيين

1-4-1- الإعداد البدني

يعتبر الإعداد البدني انه احد عناصر الاعداد الرئيسية او احد اجزاء الاعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة اعضاء واجهزة الجسم الوظيفية وتكامل ادائها من خلال التمرينات البدنية العامة والخاصة وسهولة تنظيم عملية الاعداد وتناسبها مع متطلبات الخاصة بكل نشاط رياضي يقسم الاعداد البدني الى جانبين اساسين

❖ الإعداد البدني العام general preparatory

ويقصد به اكتساب الناشئين العناصر البدنية بصورة عامة وشاملة ومنتزعة " وهي التحمل الدوري التنفسي والمرونة والتحمل العضلي والرشاقة والسرعة والتوازن والتوافق وسرعة رد الفعل (2)، كما يعتبر الاعداد البدني العام هو القاعدة الاساسية التي يبنى عليها الاعداد الخاص.

❖ الإعداد البدني الخاص special preparatory (3)

كما يرى طه اسماعيل ان الاعداد البدني ذلك المحتوى من التدريبات مقننة الحمل والموضوعية وفق الاسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين الى اعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتطلبه الاداء المهارى و الخططي والذهني والاداري في مختلف مراحل المواسم الرياضية، كما اشير الى ان الاعداد البدنية وتكيف الاجهزة الحيوية للاعب الكرة

1- المرجع نفسه. ص ص ، 25-30.

2- مفتى ،ابراهيم حماد.(1996).التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة. القاهرة : دار الفكر.ص، 147.

3- محمد حسن ، علاوي .(1994). علم التدريب الرياضي .ط3. مصر : دار المعارف . ص ، 79.

لمجابهة المجهود البدني الواقع على كاهله " وفي اضافة اخرى يشير الى ان الاعداد الخاص يعبر عن كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين.⁽¹⁾

من خلال هذا نلاحظ ان الاعداد البدني الخاص هو يتبع نوع اللعبة والنشاط ليخدم اجزاءها وتفصيلها الخاصة، اذن يمكن اعتبار ان الاعداد البدني يرتبط بنوع اللعبة او النشاط الممارس ليخدم اجزاء وتفصيلها الخاصة بغية اعداد اللاعب لها.

1-4-2- الاعداد المهارى

1-4-2-1- مفهومه

تهدف عملية الاعداد المهارى الى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة اتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق اعلى المستويات الرياضية⁽²⁾ ويستهدف الاعداد المهارى للاعبين تعليم وتطوير حقل واتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق اعلى الانجازات الرياضية فالأداء المهارى في كل قدم هو كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في اطار قانون كرة القدم ، سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها. لذلك فالاعداد المهارى يعتبر الركيزة الثابتة والمكملة لكل جوانب العلمية والرياضية لصناعة اللاعب الشامل الذي يمتلك كل القدرات الحركية والفنية في ميدان اللعب سواء كانت بالكرة او بدون الكرة والجوانب البدنية و المهارية هي سلسلة عامة وحدة مكملة للأخرى لاحتوائها مفردات البناء الفني الحقيقي للاعبى كرة القدم وتطويرها وفق المسارات العلمية في الاتفاق بصورة غير ارادية تحت كل الظروف التى يعيشها اللاعب اثناء المنافسة بالإضافة الى تنمية الروح الابداعية في درجات التقدم والتعلم في مفردات الاداء بتصورات الية في كل الجوانب التكتيكية والتكنيكية.⁽³⁾

1- إسماعيل، طه ، وآخرون.(1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق ،القاهرة: دار الفكر العربي. ص، 89.

2- محمد ،حسن علاوي.(1994). علم التدريب الرياضي .ط3. القاهرة : دار المعارف. ص، 257.

3- مهند حسن، الشتاوي،احمد ابراهيم، الخراب.(2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل .ص، 199.

1-4-2-2-مراحلها

تمر عملية الاعداد المهاري في ثلاثة مراحل تعلم اساسية لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها في الاخرى وتتأثر بها نوجزها فيما يلي

1- مرحلة اكتساب التوافق الاولي للمهارة الحركية grobkoordinaton

2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية fcinkoordination

3- مرحلة اتقان وتثبيت المهارة الحركية stabilisicrung⁽¹⁾

وتتوقف تقسيم مراحل تعليم المهارة الحركية بالكيفية السابقة على طبيعية العمليات العصبية ، كما يراها بافلوف اي تأثير الجهاز العصبي على تعليم الحركة حيث يؤثر الجهاز العصبي على عملية التعلم طبقا للمراحل الثلاثة التالية :

أ- مرحلة انتشار "اشعاع" العمليات العصبية.

ب- مرحلة تركيز العمليات العصبية من خلال عمليات التكيف

ت- مرحلة الثبات والاولوية "الاولوية" (2).

وبتالي يمكن تلخيص مراحل الاعداد المهاري

• **مرحلة التوافق الاولي للمهارة الحركية :**

تكمن اكتساب اهمية هذه المرحلة في انها تشكل الاساس الاول لتعلم المهارة الحركية واتقانها ، ويشير مصطلح " اكتساب التوافق الاولي للمهارة الحركية الى ان المهارة الحركية الجديدة قد اكتسبت في صورتها البدائية- اي دون وضع اي اعتبارات بالنسبة لجودة او مستوى الاداء.

• **مرحلة اكتساب المهارة الحركية :**

تبدأ هذه المرحلة عندما يستطيع الفرد الرياضي تكرار اداء المهارة الحركية بشكل بدائي " توافق اولي " اي في حالة عدم وضع اية اعتبارات بالنسبة لنوع الجودة ودرجة المستوى.

1- عادل، عبد البصير.(1999). مبادئ التدريب الرياضي بين التكامل والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب ص،245.

2- مهند حسن، الشنتاوي، احمد ابراهيم، الخراب . مبادئ التدريب الرياضي . مرجع سبق ذكره . ص،199.

• مرحلة اتقان وتثبيت المهارة الحركية

في هذه المرحلة يمكن اتقان وتثبيت اداء المهارة الحركية من خلال مولاة التدريب واصلاح الاخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة ويرى البعض استخدام المراحل التالية في غضون عملية التدريب لمحاولة العمل على اتقان الفرد. (1)

1-4-3-الاعداد الخططي

يهدف الاعداد الخطط يلى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخططية واتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف الموقف المتعددة والمتغيرة اثناء المنافسات الرياضية " المباريات" ومصطلح او الخطة Taktitk مستعار من لغة الحروب ويقصد بها في هذا المجال في الحرب في غضون المعركة ، اما في المجال الرياضي فيقصد به من التحركات اثناء المباراة ، او في ادارة او قيادة المباراة الرياضية.

ويتأسس الاعداد الخططي على الاعداد المهارى اذا ان خطط للعب ماهي الا عملية اختبار لمهارة حركية معينة في موقف معين كما تختلف عملية تعلم المهارة الحركية طلب عن تعلم خطط اللعب من حيث ان تعلم المهارات الحركية وثبيتها، نظرا لان الاداء في هذه الحالة ويكون بصورة الية بدرجة كبيرة. (2)

1-4-3-1-اهمية الاعداد الخططي

تزداد اهمية الاعداد الخططي بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتميز بالكفاح والتنافس ضد خصم مثل المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة والسلاح او الالعاب الفردية والجماعية مثل التنس وتنس الطاولة او مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد.

حيث يتطلب هذه الانشطة وجود منافس ايجابي في مواجهة اللاعب مباشرة يحاول بكل قواه احباط الاهداف التي ينوي الخصم تحقيقها ، وكما يشير البعض ان المنافسة في مثل هذه الانشطة الرياضية وماهي الا منافسة بين تفكيرين ، تفكير اللاعب في مواجهة تفكير منافسة. (3)

1- محمد ،حسن علاوي. علم التدريب الرياضي .مرجع سبق ذكره. ص ، 259-262-268.

2- محمد حسن ، علاوي . مرجع سبق ذكره. ص، 273.

3- عادل، عبد البصير علي . مبادئ التدريب الرياضي بين التكامل والتطبيق . مرجع سبق ذكره . ص، 261 .

1-4-3-2- مراحل الاعداد الخططي

تمثل عملية الاعداد الخططي على المراحل الاساسية التالية التي ترتبط فيما بينها مكونة وحدة و هذه المراحل هي :

1- مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية

2- اكتساب واتقان الاداء الخططي

3- مرحلة وتنمية وتطوير القدرات الخلاقية.(1)

4- اكتساب المعارف والمعلومات الخططية

تظهر اهميتها في اكتساب اللاعب المعارف والمعلومات الخططية في تمكين اللاعب في حسن تحليل اللعب المختلفة واختبار انسب الحلول بمجابهة هذه المواقف.(2)

❖ اكتساب واتقان الاداء الخططي

ان اتقان الفرد والفريق للأداء الخططي الصحيح يشكل الاساس العام للمستوى الرياضي العالي ، وفي هذه المرحلة يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح ، ثم يعقب ذلك الممارسة العلمية للاعب.(3)

❖ مرحلة تنمية وتطوير القدرات الخلاقة

يتطلب تعلم السلوك الخططي واتقانه من اللاعب، انماط سلوكية يكون قادرا على تغييرها وتعديلها طبقا لمواقف اللعب المتغيرة في اثناء المنافسة الرياضية ، ويتأسس القدرات الخلاقة على ما لدى اللاعب من معارف ومعلومات ومهارات وخبرات حركية وخططية اكتسبها اثناء عملية التعلم.(4)

1-4-4- الاعداد النفسي

يرى علماء النفس الرياضي ان فترة الاستعداد للمباراة او المنافسة من اهم واخطر الفترات التي يتوقف عليها ايضا وصول اللاعبين الى بناء المباراة والتي يتوقف عليها ايضا وصول اللاعبين

1- محمد حسن، علاوي . مرجع سبق ذكره . ص، 276.

2- عادل ، عبد البصير علي .مرجع سبق ذكره . ص، 263.

3-محمد حسن ، علاوي . مرجع سبق ذكره . ص،278.

4-عادل ،عبد البصير . مرجع سبق ذكره. ص، 265.

الى ذروة الاداء ، حيث يتطلب ذلك قدر من الطاقة البديلة الكبيرة لتحقيق الاداء البدني والعقلي بالإضافة الى انخفاض مستوى الاستثارة Arousal level والتي يعبر عنها بالحالة الانفعالية.(1)

1-4-4-1- أنواع الاعداد النفسي:

هناك من يشير الى نوعين من الإعداد النفسي هناك ما هو عام وهناك ما هو خاص وتجدر الإشارة الى ان :

أ- الاعداد النفسي العام

ان التطور الدائم لجميع الجوانب ذات الصلة بنفسية لاعبي كرة القدم وبالأخص قدرات التوقع ، التذكر، الانتباه ، قوة الارادة والتصوير يجب ان تكون موضوعا اساسا في عمل المدرب مع اللاعبين ولذلك ينظر للإعداد النفسي العام على انه بمثابة القاعدة والاساس للإعداد النفسي التخصصي الهادف لتحقيق التفوق والاداء الجيد في المنافسات ويشير في ذات السياق يجب السند الى انه يجب تنمية السعي والاصرار على تحقيق الفوز من اجل الوصول باللاعبين الى المستويات الرياضية العالية.(2)

ب- الاعداد النفسي الخاص

ان في هذا المجال تتطلب اجراء وظروفا خاصة التي يجب على المدرب ان يسعى لتوفيرها ، فتنمية تلك الصفات للاعبين كرة القدم مرتبطة لمستوى اعدادها البدني و الخططي بهدف الوصول بهما الى ذروة المستوى الرياضي في ادائهم سواء من خلال التدريب او المنافسة الرياضية.(3)

➤ وهناك من يبرز يحدد انواع الاعداد النفسي للاعب الى :

- 1- سامي محب ، حافظ.(2006). المدخل للملاكمة الحديثة . القاهرة : شجرة الدر . ص،212.
- 2- يحي السيد اسماعيل ، الحاوي.(2004). الموهبة الرياضية والابداع الحركي . القاهرة: المركز العربي.ص،145.
- 3- ناهد رسن، سكر.(2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية.عمان: دار العلمية الدولية.ص،81.

ج - الاعداد النفسي طويل المدى

يعرفه عبد اللطيف الخطاب على انها البنية الكلية الفريدة للسمات او التي تميز الفرد عن غيره من الافراد.

➤ كما يرى البعض ان اهم المبادئ التي يتأسس عليها الاعداد النفسي طويل المدى ما يلي :

- ضرورة اقناع اللاعب بأهمية المنافسة كمعرفة المهارات الخاصة بالمتنافس.
- تحميل اللاعب بأعباء اخرى خارجية حتى لا يحدث صراع نفسي بين المستقبل المهني والرياضي.
- مراعاة الفروق الفردية مثل السن والجنس والنشاط المهني والمستوى العقلي والسمات الخلقية والارادية والمزاج ودرجة الاتقان ونوع النشاط الرياضي "فردى-زوجى- فرق" وهدف واهمية المنافسة "تجريبه-بطولة"

• تنمية السمات الارادية: سمة الهادفة كالتدريب المستمر، التصميم على تحقيق الفوز ، المثابرة وعدم الياس طول فترة المنافسة ، ضبط النفس وعدم الغضب من قرارات الحكام ، الشجاعة والجرأة ، وعدم الخوف من المنافس

ب/- الاعداد النفسي القصير

ان هذا الاعداد غالبا ما يكون خلال البطولات والمنافسات الرياضية حيث يحتاج المدرب الى اعداد نفسي يمكن ان نقول عنه سريع ، الاعداد الرياضي للمسابقة نتيجة ظروف وضغوط نفسية طارئة تنسب القلق والتوتر عند الرياضي قبل المباراة او خلال فترة البطولة ، وهذا يكون الرياضي بحاجة الى شيئين مهمين بالإضافة الى اشياء اخرى وهما الشحن والابعاد،⁽¹⁾ وفي هذه الحالة تزداد عملية الاثارة العصبية فر مركز متعددة من الجهاز العصبي وتظهر بعض التغيرات الفسيولوجية بسرعة كسرعة ضربات القلب زيادة افراز العرق ، سرعة التنفس ، الرغبة في التبول.⁽²⁾

✓ حالة عدم اللامبالاة بالبداية: يكون فيه شمول تقريبا واداء بطيء وكثير الاخطاء

✓ الاستعداد للكفاح : يكون نشيط ومستعد نفسيا ونادرا ما يخطأ

1- رمضان ، ياسين.(2008). علم النفس الرياضي. عمان : دار اسامة . ص، 135.

2- سامي، محب. مرجع سبق ذكره .ص، 217.

ان من بين الحلول ان المعاملة والذكاء من المحيطين باللاعب قد تكون الحل للتغلب على حمى البداية او اللامبالاة ، والطريقة الاخرى هي الطريقة الذاتية وهي ان يتغلب اللاعب بنفسه على هذه الحالات ولكن يكون اللاعب قادرا على ان يهيئ نفسه ويبعدها عن حمى البداية او اللامبالاة.⁽¹⁾

1-4-4-2- اهمية الاعداد النفسي خلال المنافسات

• الاعداد النفسي قبل المنافسة

يسعى الاعداد النفسي الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى احيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في ،عدم انتظام النوم ، الارق ، ازدياد درجة التوتر والاثارة ووصولها احيانا لدرجة التهيج، الارهاق ، عدم التركيز عمليات التفكير ، انخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة.

• الاعداد النفسي قبل المنافسة مباشرة

يشير ميخايلوف 1986 الى ان الحالة الانفعالية للاعب قبل المنافسة تحدد لدرجة لا يستهان بها نتيجة تلك المسابقة فاذا ما توافر لدى اللاعب الرغبة والحماس والاهتمام تنافس ، فان هذا يعني ان الانفعالات السلبية والمتمثلة في الخمول واللامبالاة ، الامر الذي يؤدي الى تحقيق الانجاز الرياضي المتوقع من اللاعب.

• الاعداد النفسي في ايام المسابقات " البطولات "

يجب على المدرب او الاخصائي ضرورة العمل على كيفية ان يتحكم اللاعب في حالته الانفعالية "المزاجية " ويوجهها منذ الصباح الباكر ليوم المسابقة ولذلك فإننا ننصح بتكرار اللاعب للكلمات او العبارات التالية ، وعن اقتناع فقد تساعده في رفع درجة استعداداته وتهيئته قدراته لبدء المسابقة او البطولة

1- رمضان ، ياسين . مرجع سبق ذكره .ص.115.

• الإعداد النفسي عقب المسابقة:

يتعرض اللاعب عقب الانتهاء من المسابقات لحالة من الاثارة او الانفعال يسببها الاعياء المتزايدة والمتراكمة على الجهاز العصبي المركزي الامر الذي يقتضي قيامه بأداء تدريبات نفسية تحقق الاسترخاء العضلي وتحقق الاحمال على الجهاز العصبي والمهيمن على كل نشاطات وعمل جسم الكائن البشري ، بما يحقق له الطمأنينة والهدوء . ويعتبر استخدام الكلمات كمؤثرات نفسية ايجابية عاملا مساعدا في تحقيق استرخاء عضلات اللاعب واجهزته.(1)

1-4-5- التدريب العقلي

هو احد الطرق المستخدمة في مجال علم النفس الرياضي والعلوم الحديثة التي بدأت تبحث كما هو معروف عن اساليب وطرق جديدة في علم التدريب لتحسين الانجاز ، حتى ان العلماء بدأوا يتابعون حركات الجنين وهو في بطن امه والتدريب العقلي اصبح حلقة من حلقاته الاعداد عند اللاعبين المتقدمين كبقية الاشكال الاخرى من اعداد قبل الوصول لمرحلة المنافسات ولا يتم التدريب العقلي الا اذا توفرت شروط وخطوات تنفيذية حددها شمعون في انتظام فترات التدريب طول فترة التدريب الذكاء الخبرة مستوى اللياقة البدنية .(2)

2- كرة القدم

2-1- تعريف كرة القدم

ينظر علماء النفس الى كرة القدم التي يعود تاريخها الى العصر الفيكتوري حينما تم وضع قواعد هذه اللعبة في انجلترا قبل ان تنتشر الى امريكا وايرلندا واستراليا لكن تاريخ كرة القدم يعود للأبعد من ذلك بكثير فالكرة غالبا ما ترتبط بتاريخ الشعوب القديمة في شرق الارض وغربها فرما كان الفراعنة في مصر القديمة هم اول من مارسها ، كما يذكر هيرودرت او ربما بدأت الصين القديمة او لدى الاغريق او الرومان ثم اخذت في الانتشار عبر العصور.(3)

1- عزت ، محمود كاشف.(1991).الاعداد النفسي للرياضي .دار الفكر . القاهرة. ص 71.

2- كمال ، جميل الربضي.(2004).التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون . الاردن : دار وائل. ص ص، 238-239

3- حنفي ، عبد الجواد .(1984). كرة القدم . دار العلم . لبنان. ص. 15.

إن لعبة كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وعلى وجه التحديد في الفترة ما بين سنة 206 ق/م وسنة 25 ق/م كما ورد في بعض المصادر للتاريخ الصيني ، وكانت اللعبة تذكر باسم صيني (تسوتشو tsutchu) الأولى بمعنى ركل الكرة والثانية بمعنى الكرة الا انه جاء مؤرخ آخر فقال « لقد كانت كرة القدم باليابان تسمى باسم (كيماياري kemari) وقد عرفت منذ 14 قرن مضت كانت تلعب في ملعب مساحته 140 مترا مربعا مسطحا. (1)

كما تجدر الإشارة الى ابراز ان كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني ركل كرة القدم والامريكيون يعتبرون ما يسمى عندهم كرة القدم الامريكية المعروفة. (2) فكرة القدم رياضة جماعية تتكيف معها كل اصناف المجتمع ، وقيل ان تصبح منظمة كانت تمارس هذه اللعبة في اكثر لاماكن جاذبية على حد سواء حيث راي ممارس هذه اللعبة ان تحويل هذه الكرة الى رياضة انطلاقا من قاعدة اساسية. (3).

من خلال ما سبق يرى الباحث ان كرة القدم هي رياضة تمارس وفق اطر وقوانين تنظمها ، تجمع بين فريقين يتنافسان يضم كل فريق 11 لاعبا اساسيا و7 احتياطيين ، تجرى المباراة 90 دقيقة مع امكانية اضافة شوطين إضافيين وتمتد الى 120د وبين كل شوط وشوط 15 دقيقة .

2-2- وجبات التدريب في كرة القدم:

عندما يعمد الى مدرب فريق ما فانه تخالجه كثير من الأفكار ولكن يبقى دائما أمامه هدف يحاول تحقيقه عن طريق عملية التدريب التي يقوم بها ولا يخرج هذا الهدف عن واحد من الأهداف التالية:

- أن يحاول الفوز ببطولة الدرجة التي يلعب فيها أو الصعود الذي يلعب فيه .
- اذا لم تكن قدرات فريقه تسمح له بهذا التطلع فهو يسعى الى الحصول على مركز مشرف بالبنية للقدرات لاعبيه . اذا كانت قدرات لاعبيه ضعيفة و امكاناته لا تسمح له بحرية الأداء فإنه يعمل جاهدا لعدم هبوط الفريق للدرجة أقل.

1- سالم ، مختار.(1988). كرة القدم لعبة الملايين. ط3. بيروت : مكتبة المعارف. ص ص، 11 - 17 .

2- موقف مجيد ، متولي.(1999). الاعداد الوظيفي لكرة القدم . بغداد : دار الفكر. ص، 9.

3- مختار ، سالم . مرجع سبق ذكره . ص ص ، 12-13.

أما الفوز ببطولة الدوري الممتاز فهذا يتطلب عملا وجهدا تتساقين و منظما بلا شك ولتحقيق أي هدف يجب على المدرب تحقيق الواجبات التالية :

- الارتقاء المستوى الصفات البدنية العامة .
- تطوير الصفات البدنية الخاصة.
- وضع مستوى الأداء الفني للاعب .
- ربط تطوير الاداء الخططي للاعب ، صقل الصفات الارادية .
- الاستعداد المثالي كفريق مترابط.
- المحافظة على الحالة الصحية لكل لاعب.
- منع اصابة اللاعب ، المعلومات النظرية. (1)

2-3/- الخصائص النفسية للاعب كرة القدم

تتمثل الخصائص النفسية للاعب كرة القدم في الخصائص الخلقية وفي الطباع وفي مستوى المشاعر وروح الفريق العمل والعقلانية...ومن جهة اخرى تتمثل في التوازن الانفعالي فلا بد من مراعاة هذه العوامل تجاه السوابق العائلية المدرسية والاجتماعية للاعب كرة القدم فالتوازن الانفعالي يتجلى من خلال القدرة على السيطرة على الدوافع والانفعالات عموما ابطال العالم العدوانيون قادرون على تحويل عدوانيتهم الى تصارع وبهذه الطريقة قادرون على الاستجابة بشكل هادف لمواقف غير منتظرة والتحكم فيها بشكل سريع والتقييم بدقة ولطريقة لعبهم وكذا تحمل قرارات الحكام وتجاوزات الجمهور والخروج بنتائج ايجابية من الهزيمة فضلا عن ذلك تطور البسيكولوجية(2)

2-4/- الأسس العلمية لتدريب الناشئين في كرة القدم

يعتمد التدريب الرياضي الحديث على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العلوم الطبيعية و الإنسانية كالتطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وغير

1- حنفي، محمود مختار. مرجع سبق ذكره . ص ص، 8-12.

2- عبد المالك ، شتيوي،(2012)، أهمية اللياقة البدنية عند لاعب كرة القدم، مجلة علوم الانسان والمجتمع: جامعة بسكرة. العدد04. ص ،282.

ذلك من العلوم المرتبطة تطبيقاتها بالمجال الرياضي وعليه يصبح التدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة وان من اهم شروط التدريب الرياضي اخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين الجنسين و خصائص المرحلة العمرية لتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية، وتعتبر مرحلة تدريب الناشئين، مرحلة قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع المتقدمين ويعرف مفتي إبراهيم حماد الناشئ بالصغير أو (ة) الذي(التي) تتراوح أعمارهم ما بين (6 إلى 14 سنة) وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (7 الى 10 سنوات تقريبا)، ومرحلة المراهقة حتى سن 14 سنة. أما (عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب 2000، ص 28)) فيرون أن الناشئين هم الأولاد الأصغر من 13-15 سنة بصفة عامة برغم من الاختلافات الفردية فيما بينهم في سن البلوغ ، أما المرحلة حسب المدرسة الفرنسية تتدرج ضمن مرحلة ما قبل التكوين في رياضة كرة القدم. ويشير عصام الدين عبد الخالق مصطفى

• شروط تدريب الناشئ في النقاط التالية:

- مراعاة الخصائص السنية للناشئ: إذ تتأثر طرق رفع المستوى الرياضي للفرد بدرجة كبيرة بالتطور البيولوجي له وبمقدرته على التكيف والملائمة لمتطلبات المستويات العليا.
- مميزات النشاط الرياضي: حيث يتسم كل نشاط بصفات خاصة تتطلب مدة زمنية معينة لتشكيل التدريب الذي يحقق ارتفاع المستوى المطلوب.
- بناء مرحلة إعداد الناشئين طبقاً لمتطلبات المستويات العالية مع مراعاة النمو الطبيعي، و التطور التدريجي لإمكانات. (1)

1- زرف ، محمد.(2012). اثر نوعية الشاخص كمثل اساسي للأدوار المدافع في قيم التقويم لتخطيط عملية تدريب مهارة الجري بالكرة ودونها لناشئ ما قبل التكوين في كرة القدم : بحث تجريبي اجري على لاعبي كرة القدم فئة الاصاغر اقل من 15 سنة وفريق بلدية عين دلس ولاية مستغانم. رسالة دكتوراه غير منشورة .جامعة الجزائر 3: معهد التربية البدنية . ص، 210.

2-5- تطوير الصفات البدنية للاعبين كرة القدم

تعرف اللياقة البدنية بانها تلك الامكانيات البشرية الوظيفية الشاملة للأداء بعض الانشطة التي تتطلب جهدا عضليا، ويعتبر الفرد ونوع شدة المجهود جانبا واحدا من اللياقة الشاملة ، والتي تعني تطورا عضويا سليما ومهارة حركية وقدرة على اداء عمل بدني ما كلف به ، الفرد .وذلك بكفاءة بيولوجية عالية.(1)

2-5-1- القوة:

تعرف القوة العضلية " بانها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها " كما تعرف بانها " اقصى مقدار من القوة يمكن للعضلة اداؤه في اقصى انقباض عضلي واحد،(2) يعرفها خرابيط ريسان مجيد" انها القدرة الرياضي في التغلب على مقاومات خارجية او التصدي لها.(3) ويشير البيك على "بان عدم القدرة على اظهارها القوة العضلية يؤثر شكل كبير على اتقان الاداء المهاري ". (4)

➤ انواع القوة وتنقسم القوة الى

والقوة العامة : هي القوة العضلات العامة التي تعمل في كرة القدم

القوة الخاصة : هي القوة العضلات التي تعمل في كرة القدم

والقوة لها ثلاثة انواع :

أ- القوة العظمى والتدريب عليها يزيد من حجم العضلة وقواتها

ب- القوة المميزة بالسرعة والتدريب عليها يزيد من قوة وسرعة انقباض العضلة

ت- تحمل القوة هي صفة سامية تزيد من مقدرة العضلة على العمل لفترة طويلة.(5)

1- زكي محمد، محمد حسن، احمد امين، فوزي .(2004). اللياقة البدنية في حياتنا اليومية أقرص المحافظة على الحياة. سلسلة الثقافة الرياضية. الاسكندرية . ص، 18.

2- احمد نصر الدين ، سيد.(2003). فسيولوجيا الرياضة: نظريات وتطبيقات .القاهرة : دار الفكر العربي . ص،60.

3- خرابيط ريسان، مجيد.(1995). تطبيقات في علم النفس الفسيولوجي والتدريب الرياضي.بغداد : دار الكتاب،ص،75

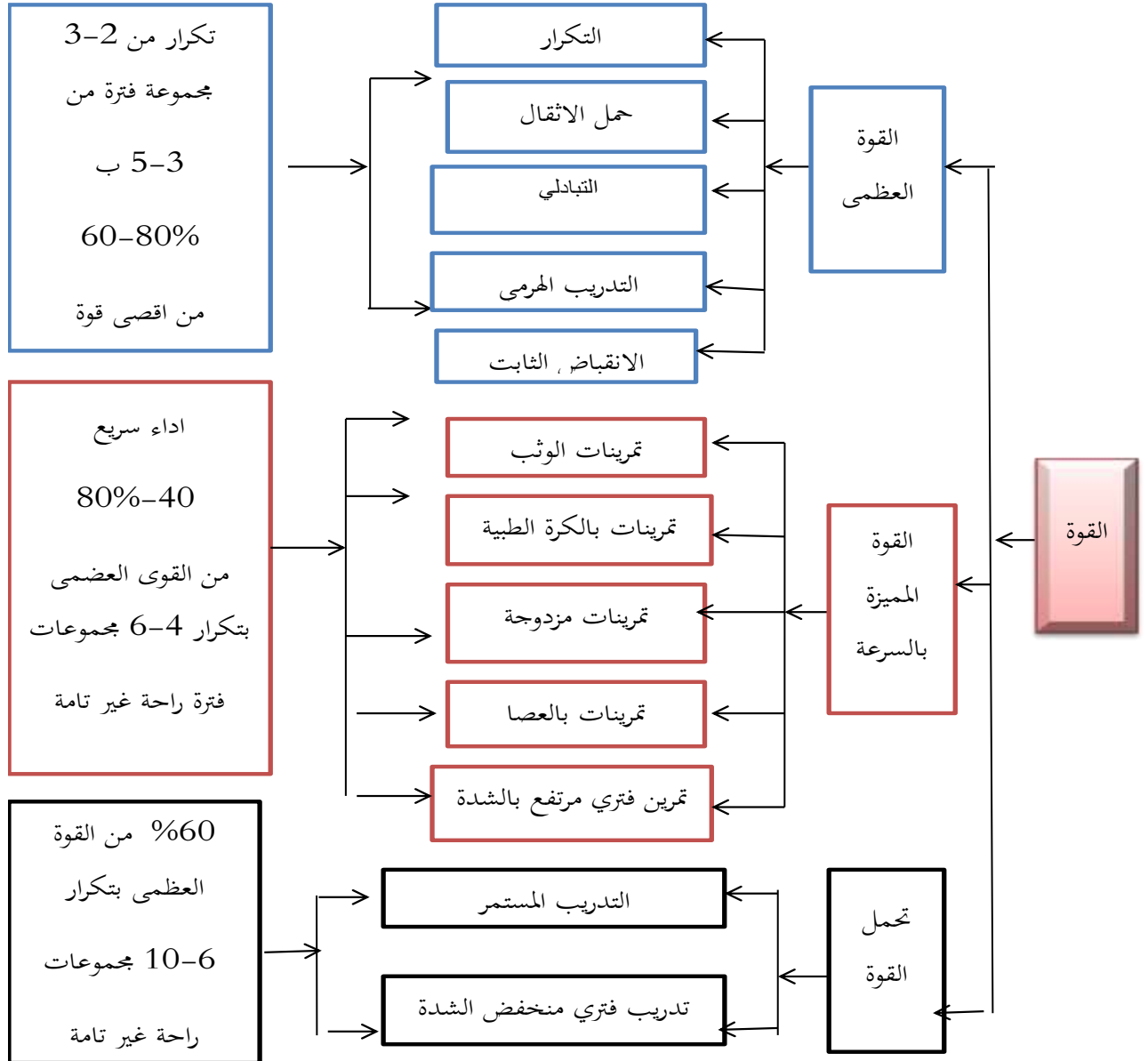
4- علي ، البيك.(2008). اسس اعداد لاعب كرة القدم . القاهرة : منشأة المعارف. ص، 93.

5- احمد نصر الدين ، سيد. مرجع سبق ذكره . ص، 21.

ث- القدرة الانفجارية : والقدرة على مقاومة اقل من القصوى لكن في اسرع زمن ممكن.(1)

➤ انواع القوى وطرق تدريبها.(2)

الشكل رقم -24- يمثل انواع القوى وطرق تدريبها



1- عماد الدين ، ابو زيد.(2005).الخطوات والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعب الجماعية: نظرياته

- تطبيقاته . الاسكندرية : منشأة المعارف . ص، 270.

2- حنفي محمود ، مختار و مفتي، ابراهيم.(1989). الاعداد البدني في كرة القدم .القاهرة : دار زهران .ص،

.27

2-5-2- السرعة - speed

تتطلب تدريب كرة القدم الحديثة بشكل كبير على سرعة في اداء الواجبات المهارية و الخططية اثناء المباراة وخاصة ان حالات اللعب خلال المباراة هي في تغير مستمر يتحول فيها اللاعب من الدفاع الى الهجوم والعكس ، وذلك بهدف السيطرة على سير المباراة لذلك اللاعب الذي يتميز بالسرعة تكون له قدرة على بناء الهجوم وهو ما أشار اليه فرنك ديك 1980 السرعة بانها القدرة على تحريك اطراف الجسم او جزء من روافع الجسم او الجسم ككل في اقل زمن ممكن،⁽¹⁾ كما ان لاعب كرة القدم يحتاج الى سرعة من المواقف وبصفة خاصة عند الجري بالكرة او دونها او الصراع من احل الحصول على الكرة او الوصول اليها كذلك عند تنفيذ الكثير من المهارات البدنية والفنية اثناء اللعب.⁽²⁾

➤ انواع السرعة

سرعة الانتقال : هو محاولة الانتقال او التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن.⁽³⁾

السرعة الحركية " سرعة الاداء " وتتمثل في سرعة اداء المهارات كما في الاستلام والتمرير او التصويب او الجري بالكرة او المحاورة بأنواعها.⁽⁴⁾

سرعة رد الفعل-الاستجابة : هي صفة حاسمة ومؤثرة سواء لدى المهاجم او المدافع ، فعند الهجوم يجب ان يكون لدى المهاجم القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة بالنسبة لتغير موضع الكرة وزملائه والمنافسين وسرعة الاستجابة حيوية بالنسبة للمدافع حيث يستطيع ان يستفيد صحة موقفه بعد الخداعات التي يمكن ان يقوم بها المهاجم.⁽⁵⁾

1- ابو العلا، عبد الفتاح واحمد نصرالدين، سيد.(2003). **فسيولوجيا اللياقة البدنية**. القاهرة: دار الفكر العربي. ص، 164.

2- الوفاء ، محمد رضا.(2003). **التخطيط الحديث في كرة القدم**. ط1 . القاهرة . ص، 119.

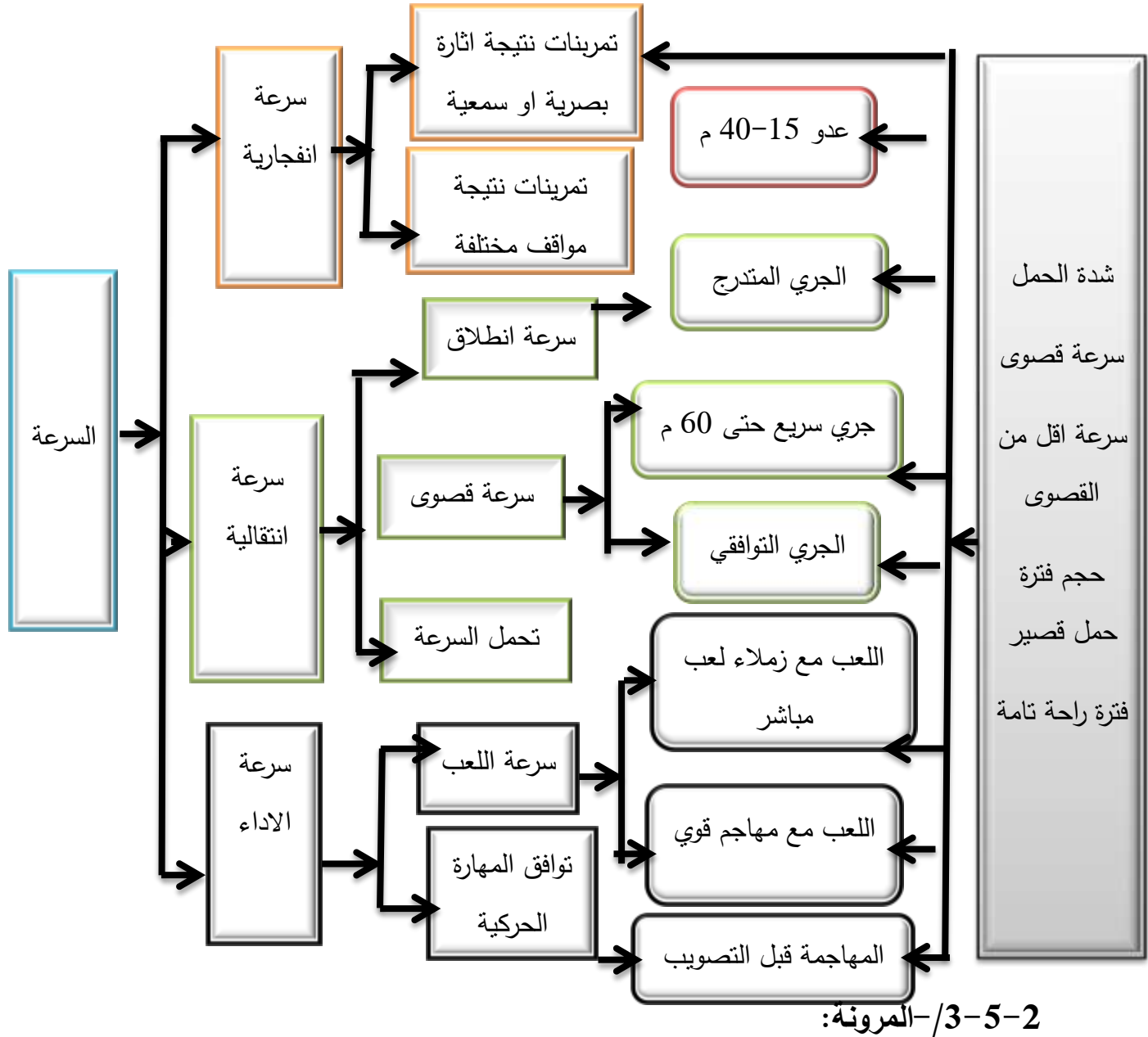
3- على السعيد، ربحان.(2007). **ثقافة اللياقة البدنية للجنسين** . ط2. د د ن : دم ن . ص، 94.

4- البساطي ،امر الله .(1995). **التدريب والاعداد البدني في كرة القدم** . القاهرة : منشأ المعارف. ص،141.

5- حسن ، محمود مختار.(1973). **الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم** . القاهرة: دار الفكر العربي .ص، 07.

➤ انواع السرعة وطرق تدريبها (1)

الشكل رقم -25- يمثل انواع السرعة وطرقها



تعتبر واحد من الصفات البدنية الهامة ، حيث ان نمو هذه الصفة تتيح لرياضي القدرة على اداء الحركات الرياضية بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت ، وتتلخص اهمية هذه الصفة في اتقان الناحية الفنية للأنشطة الرياضية المختلفة الى جانب انها في نفس الوقت عامل امان

1- حنفي محمود ، مختار و مفتي، ابراهيم . مرجع سبق ذكره . ص، 40.

لوقاية العضلات والاربطة من الاصابة ، والمرونة هي قدرة الانسان على اداء الحركات والمفاصل بمدى كبير دون حدوث اي اضرار بها (تمزقات الاربطة او العضلات).⁽¹⁾

➤ انواع المرونة

- **مرونة عامة** : قدرة الانسان على اداء الحركات في مدى واسع في جميع مفاصل الجسم
- **مرونة خاصة** : وهي القدرة على اداء الحركات في مدى حركي واسع بما يخدم الاداء المهاري والفني الخاص بنشاط الرياضة .⁽²⁾

❖ وتقسم من حيث الثبات والحركة.

- **مرونة استاتيكية** : وهي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول اليها او الثبات فيها

- **مرونة ديناميكية** : هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول اليها اثناء اداء حركة تتم بالسرعة القصوى.⁽³⁾

➤ وهناك من يقسمها الى مرونة ايجابية وسلبية

- **الاجيائية** : وهي مط العضلة من خلال شد فعال بواسطة عضلات الشخص نفسه في الاتجاه المعاكس اي المقابل للاتجاه انقباضها .

- **السلبية** : وتعني مط يفرض على العضلة من خلال قوى خارجية غير تلك المولدة من العضلات المقابلة.⁽⁴⁾

1- احمد، خاطر وعلى فهمي،البيك.(1996).القباس في المجال الرياضي. ط4.الفاهرة: دار الكتاب الحديث. ص،377.

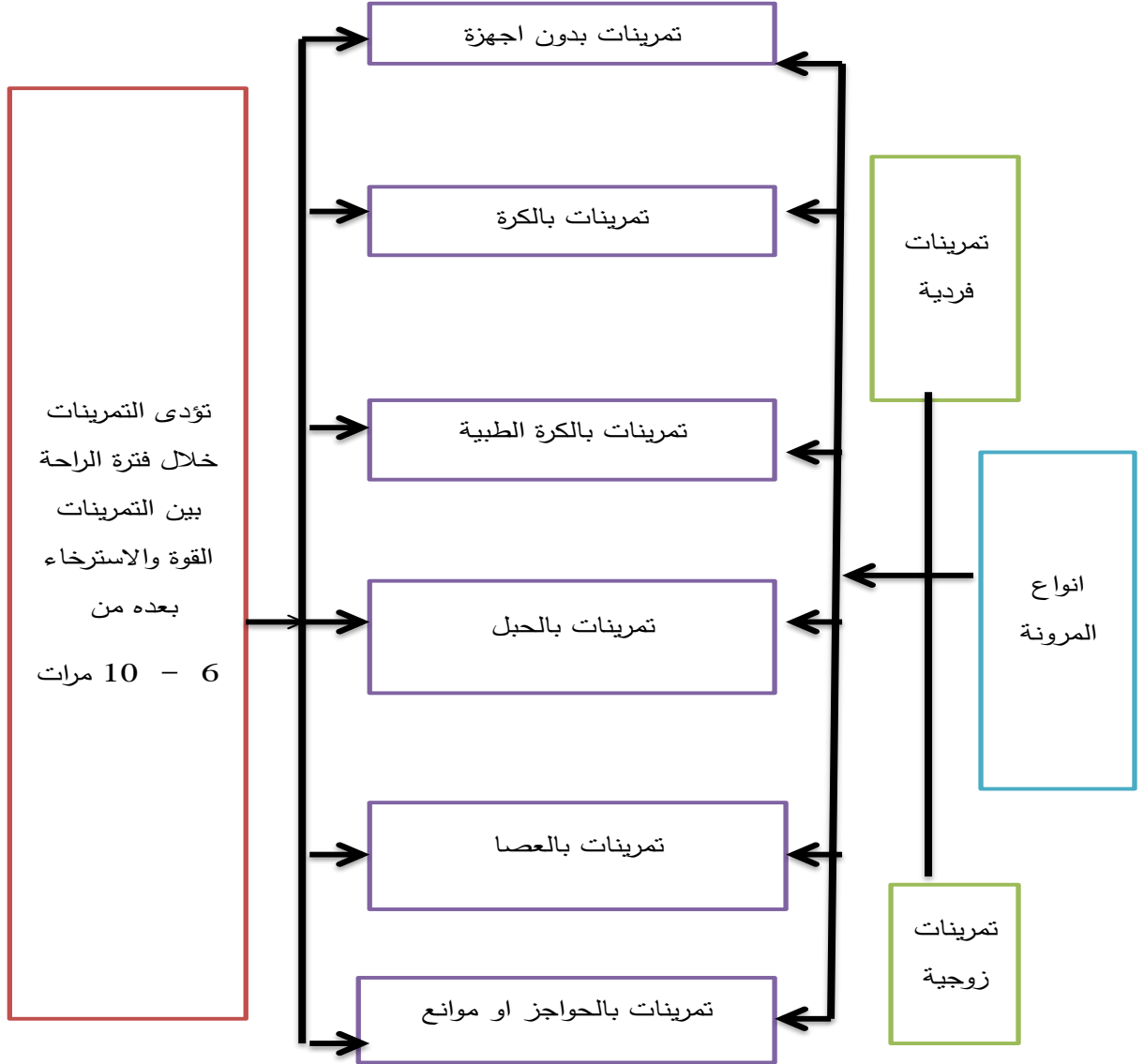
2- رزق الله ،بطرس.(1994). متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية و المهارية .الاسكندرية : دار المعارف.ص30.

3- ابو يوسف، محمد.(2005).اسس اختيار الناشئين في كرة القدم. الاسكندرية : الوفاء لندنيا الطباعة .ص40.

4- مفتي، ابراهيم.(2004).اللياقة البدنية الطريق الى الصحة والبطولة الرياضية. القاهرة: سلسلة معالم الرياضة ص، 240.

➤ انواع المرونة وطرق تدریبها⁽¹⁾.

الشكل رقم -26- يمثل انواع المرونة وطرق تدریبها



➤ العوامل التي تؤثر على المرونة

- العمر : تقل المرونة الجسم مع التقدم بالعمر
- نوع الجنس : الاناث اكثر مرونة من الرجال

1- حنفي محمود ، مختار و مفتي، ابراهيم . مرجع سبق ذكره . ص، 34.

- **النشاط البدني** : تزداد المرونة مع ازدياد النشاط البدني في حين ان قلة التمارين وبالخصوص تمارين المرونة تؤدي الى تقصير العضلات والانسجة المرتبطة بها مع مرور الزمن
- **تركيب الجسم** : الجسم الرشيق قابل للمرونة اكثر من السمين حيث ان الشحم الذي يدخل في تركيب الجسم البدين يعد احد عوائق المرونة
- **الوراثة** : بعض الافراد يرثون المرونة عن ابائهم في بعض مناطق الجسم دون الاخرى
- **الاصابة** : تحد الاصابة من المرونة حتى بعد الشفاء منها لمدة من الزمن
- **الالام**: عندما يعاني الانسان من اوجاع في منطقة معينة مثل التشنجات الناتجة عن شدة التمرين، او الاداء الخاطى للتمرين يؤثر سلبا على المرونة
- **درجة حرارة العضلة** : تتأثر المرونة بنسبة 20 % نتيجة لتغير حرارة العضلة ولذلك يجب الاحماء قبل اي نشاط بدني بما في ذلك تمارين المرونة والاحماء يشمل المشي السريع او الهرولة لمدة 5-10 دقائق.⁽¹⁾

2-5-4- التحمل

التحمل من بين المتطلبات الاساسية والضرورية للاعب كرة القدم ، ويعود السبب في ذلك الى التطور السريع في طرق اللعب ، حيث اصبحت تتطلب من اللاعب اكثر حركة واستمرارية على مد العضلات العامة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات ".⁽²⁾

كما اشار ابو عبده انها قدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية و الخطئية طول شوط المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور بالإجهاد والتعب.⁽³⁾

1- على محمد ،عايش او صالح وغازي بن قاسم، حمادة .(2009). الصحة واللياقة البدنية. المملكة العربية السعودية : مكتبة العبيكان : جامعة الملك فهد للبترول والمعادن . ص ،57-58.

2- حسانين ، محمد صبحي.(2001).القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ج1. القاهرة : دار الفكر.ص،243.

3- ابو عبيدة ،حسن السيد.(2002).الاعداد المهارى للاعبين كرة القدم. ط1. مصر : مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية. ص،38.

➤ انواع التحمل

التحمل العام " القاعدي " هي مقدره الاجهزة المختلفة بجسم الانسان على اداء الاعمال المختلفة في المباراة بكفاءة وفعالية.(1)

التحمل الخاص " تحمل الاداء " وهو ينمي تحمل اللاعب على اداء الرياضي مما يحويه من تحمل الاداء المهارى وتحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الاداء الخططي ومن البداية انه لا يمكن الفصل بين التحمل العام والخاص فكلاهما يلعب دور هام في مقدره اللاعب على استمرار الاداء فان التحمل الخاص " الاداء " يلعب الدور الكبير والاهم خلال المباراة والذي يجب ان يعتني به المدرب ويأخذ النصيب الاكبر من الاهتمام.(2)

❖ وفي تدريب التحمل ينقسم الى:

تحمل الاداء : وهي امكانية اللاعب على تنفيذ مجموعة من الوجبات الحركية و المهارية و الخططية بشكل مستمر لفترة طويلة دون الشعور بالتعب.(3)

تحمل السرعة : تحمل السرعة صفة بدنية مركبة من صفتي التحمل والسرعة ، ويمكن تقسيم تحمل السرعة القصوى ، لأقل من القصوى ، تحمل السرعة المتوسطة ، تحمل السرعة المتغيرة

تحمل القوة : يرى البعض العلماء انه يمكن ادراج تحمل القوة ضمن انواع التحمل الخاصة(4)

1- الوحش، محمد عبده ، مفتي، ابراهيم محمد.(1994). اساسيات كرة القدم . ط1. مصر: دار عالم المعرفة. ص ص،91-92.

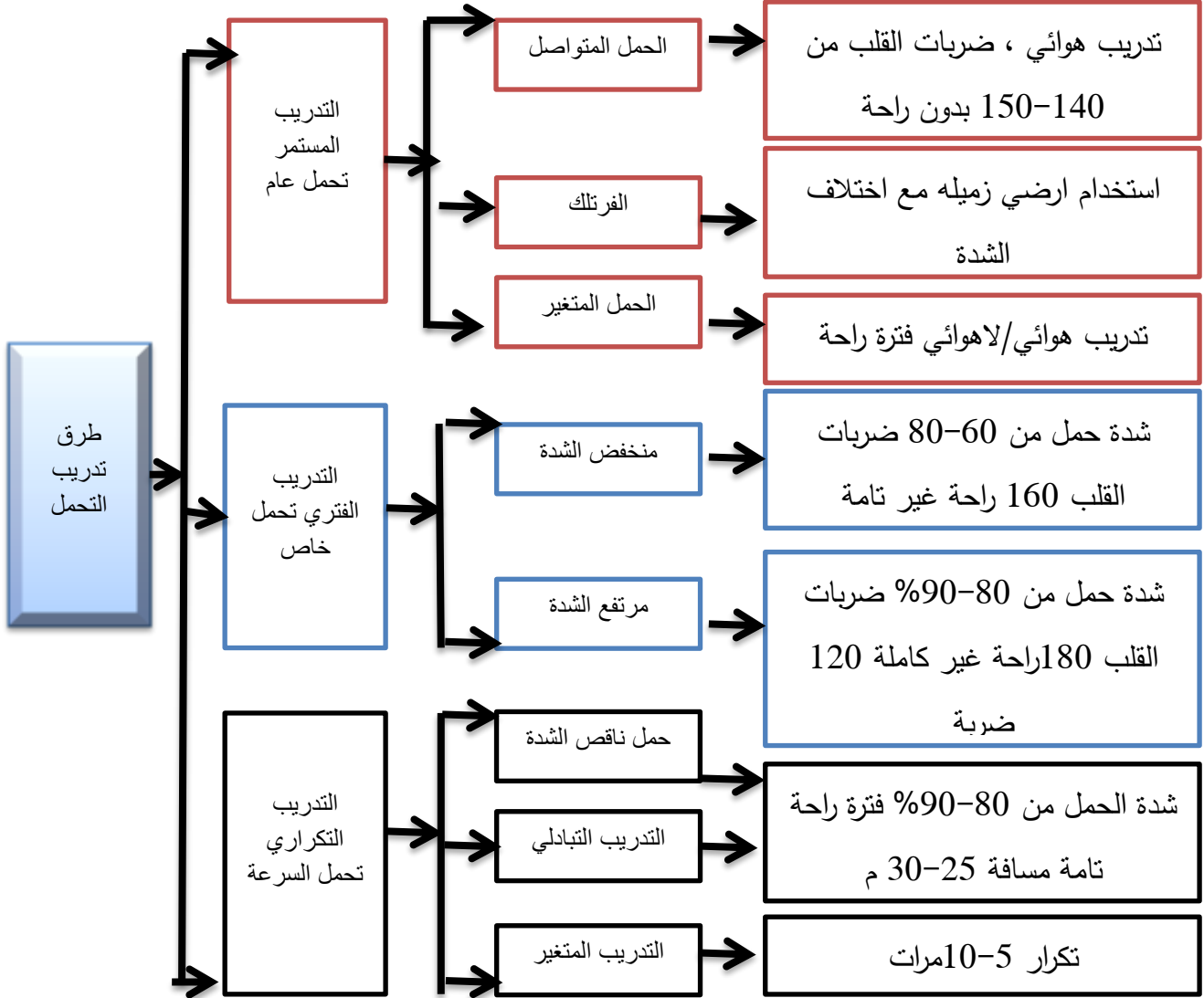
2- حنفي محمود ، مختار و مفتي، ابراهيم .الاعداد البدني في كرة القدم . مرجع سبق ذكره . ص ص،41-42.

3-حسن ، هشام ياسر.(2011). تمارين خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي و المهارى للاعب كرة القدم .عمان : المجمع العربي . ص،13.

4- محمد حسن ، علاوي.(1994).علم التدريب الرياضي. ط3.القاهرة : دار المعارف. ص ص، 175-176.

انواع التحمل وطرق تدريبيه. (1)

الشكل رقم -27- يوضح طرق تدريب التحمل



2-5-5- الرشاقة

هي قدرة اللاعب على تغير او صناعة واتجاهه في ايقاع سليم سواء على الارض او في الهواء وفي كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة وبانها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه ككل لأداء الحركة ، بمنتهى الاتقان مع المقدرة على تغير اتجاهه و سرعته بطريقة سهلة وانسيابية، ويحتاج لاعب كرة القدم الى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في ادماج عدة مهارات اساسية في اطار واحد ،

1- حنفي محمود ، مختار و مفتي، ابراهيم. الاعداد البدني في كرة القدم. مرجع سبق ذكره . ص، 44.

او التغير من مهارة الى اخرى او التغير من سرعته واتجاهه ولتتمية الرشاقة يقوم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات والاساليب تحت ظروف مختلفة.⁽¹⁾

➤ انواعها

الرشاقة العامة : ويشير الى المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

الرشاقة الخاصة : وتشير الى المقدرة على اداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.⁽²⁾

2-5-6- المدوامة endurance

المدوامة هي قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج اثناء الاداء خلال المباراة او النشاط البدني.⁽³⁾

المدوامة هي قدرة اللاعب على انجاز عمل ما لفترة طويلة بتأثير ايجابي وبشدة متوسطة نسبيا.⁽⁴⁾ ويشير سليمان واخرون على انها القدرة على الاستمرار في الاداء الحركي ودون هبوط مستوى الكفاءة ، فضلا عن القدرة على التعب نسبة الى الحركة الرياضية حت يتمكن الرياضي من اداء النشاط الرياضي المطلوب بكفاءة عالية.⁽⁵⁾

➤ انواع المدوامة

المدوامة العامة : وهي القدرة على العمل باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط او فوق المتوسط مع الحمل مع استمرار وظيفة الجهازين الدوري والتنفسي بصورة جيدة ، لقد استعمل مصطلح مطاولة الدوري التنفسي بذلك من المطاولة العامة

1- مختار ، محمود حنفي .مرجع سبق ذكره . ص،60.

2- محمود، موفق اسعد. مرجع سبق ذكره . ص، 216.

3- امر الله ، البساطي .(2001). الاعداد البدني والوظيفي : تخطيط ، تدريس ،قياس. بغداد: دار الجامعية. ص، 50.

4- مهند حسن ، الشنتاوي . مرجع سبق ذكره .ص،348.

5- سليمان، علي حسن .(1983). التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار .القاهرة: دار المعارف. ص، 335.

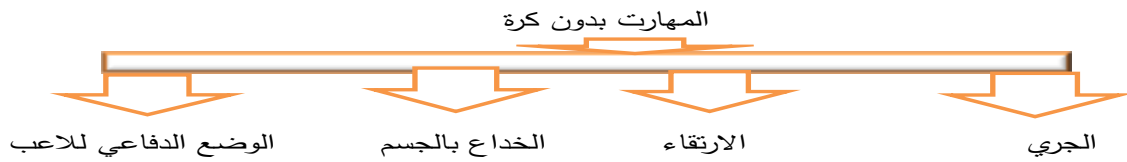
المداومة الخاصة : المطاولة الخاصة تعني القدرة على مقاومة التعب بعد تحديد الواجب الرياضي وفق ظروف محددة لمسافة دقيقة لفترة زمنية ومحددة ونجد ان المداومة تنقسم الى انواع متعددة اهمها

- المطاولة المميزة بالسرعة
- المطاولة المميزة بالقوة
- مطاولة العمل والاداء
- مطاولة التوتر العضلي الثابت.(1)

2-6- المهارات الاساسية في كرة القدم

المهارات الاساسية في كرة القدم تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في اطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها ، ومن بين المهارات الاساسية بدون كرة لاعبي كرة هي:

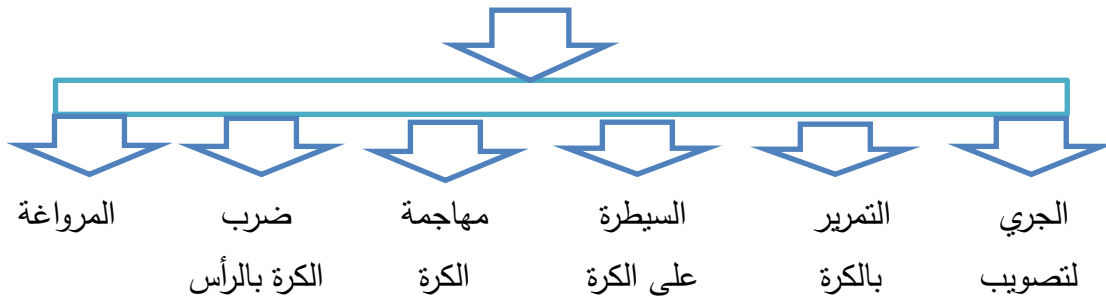
الشكل رقم-28- يمثل المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم دون استخدام كرة



❖ كما ان هناك من المهارات الاساسية باستخدام الكرة مثلما يوضح الشكل التالي :

يمثل الشكل رقم-29- المهارات الاساسية باستخدام الكرة لدى اللاعب

المهارات الاساسية باستخدام الكرة



1- قاسم ،حسن حسين.(1998). اسس التدريب الرياضي. الاردن: دار الفكر. ص ص،459-460.

➤ السيطرة على الكرة

ترجع اهمية السيطرة في كرة القدم الحديثة الى ان الملاعب يجب ان يتحكم في الكرة اثناء حركته ، مع القدرة على استخدام اي جزء من الجسم وفي اي وضع للسيطرة على الكرة ، ولقد اصبح ايقاف او كتم الكرة في حد ذاته لا يتمشى كثيرا مع متطلبات اللاعب الحديث ولذلك نرى اللاعبين لان يعلمون على الجري بالكرة في نفس اللحظة التي يسيطرون فيها على الكرة والسيطرة على الكرة من المهارات الاساسية الصعبة التي تتطلب حساسية عالية من اللاعب نحو حتى تستطيع ان يتحكم فيها.(1)

وسيطرة على الكرة نعني امتلاكها للتurf فيها بالطريقة المناسبة حسبما يقتضي الموقف وتتطلب السيطرة توقيت دقيقا وحساسية بالغة من اجزاء الجسم التي تقوم بالأداء.(2)

الشكل -30- يمثل مهارة السيطرة على الكرة



✚ ويمكن تقسيم المهارة الى ثلاث اقسام

- **استلام الكرة** : عبارة عن اخضاع كل كرة تأتي للاعب من مستوى الارض حتى مستوى الركبة
- **كتم الكرة** : يقصد بها ايقاف الكرة وهو السيطرة على الكرة المتحركة على الارض - اما الكرة التي تكون في الهواء ويريد اللاعب السيطرة عليها فانه يمكنه من ان يؤدي نوعين من السيطرة

✓ **امتصاص الكرة** : عند التحكم في الكرة عن طريق ايقاف او كتم الكرة فان اللاعب يستخدم الارض بحيث تكون الكرة محصورة بين الارض والقدم ، اما في امتصاص الكرة فان اللاعب

1- مختار ، محمود حنفي . الاسس العلمية في تدريب كرة القدم . مرجع سبق ذكره . ص،77.

2- الوحش، محمد عبده و مفتي ابراهيم، محمد . مرجع سبق ذكره . ص،37.

يستخدم فقط القدم في محاولة وضع الكرة تحت سيطرة اللاعب ، ومن الواضح ان الامتصاص الكرة انسب في الاداء من ايقاف وكتم الكرة،⁽¹⁾ وقد تكون الامتصاص عن طريق العدو ايضا

➤ **مهارات التصويب على المرمى:** بعد التصويب من اكثر المهارات اثارة ومتعة وهو المهارة التي تحسم من خلالها نتيجة المباراة عن طريق قيام احد اللاعبين بتصويب الكرة بالقدم او الراس او اي جزء من الجسم عدا اليدين فحارس المرمى في الفريق يأخذ وضعا خاصا ، فهو المدافع المباشر عن مرمى الفريق ، ولذلك سمح له القانون بلعب الكرة باليد داخل منطقة الجزاء كما ان القانون اعطاء نوعا من الحماية فقد حرم القانون ان يقدم لاعب منافس بلمس الحارس المرمى وكتفه داخل منطقة مرماه اذا لم تكن الكرة في حوزته او قدماء تلامسان الارض⁽²⁾ لذلك حسب الحوري فان التصويب هي نتيجة الهدف النهائي للهجوم وان عدد الاهداف هو الحد الفاصل في جسم المباراة لذلك وجب على الفرق اعطاء مهارة التصويب اهميته خاصة تتفرد بها عن بقية المهارات الاساسية الاخرى فالتصويب اهمية قصوى في التأثير على نتيجة المباراة على الانجاز المهارات اهمية قصوى في التأثير على نتيجة المباراة على نجاح المهارات الهجومية الفردية منها والجماعية.⁽³⁾

➤ **التمرير:** باعتبار كرة القدم رياضة جماعية فهي تعتمد على روح الجماعة في بناء اللعب عن طريق تبادل الكرات بين اللاعبين او ما يعرف بالتمرير ويشير مفتي ابراهيم حماد الى ان التمرير يعد من اهم فنون رياضة كرة القدم على الاطلاق نظرا لأنه اكثر استخداما طوال اللعب ، فاكثر من 80 % من الحالات يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير.⁽⁴⁾ والتمرير هو الخطوة الجماعية الاساسية التي يقوم بها افراد الفريق للوصول الى مرمى الفريق المنافس ، ثم محاولة تسجيل هدف ومن هنا تظهر اهمية التمرير بان يعتني بها المدرب لتدريب

1- مختار، حنفي .(2008). كرة القدم لناشئين. القاهرة : دار الفكر. ص ص، 50-54.

2- مختار ، محمود حنفي. الاسس العلمية في تدريب كرة القدم . مرجع سبق ذكره . ص،94.

3- الحوري ، عكلة سليمان .(2007). علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني لناشئين ، مجلة علوم الرياضة .العدد 1.العراق : جامعة ديالى .ص،284.

4- مفتي ،ابراهيم.(1994).الجديد في الاعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم. القاهرة : دار الفكر.ص،100.

لاعبيه جيدا على خطط التمرير ويشير موفق محمود الى ان التمرير هو الوسيلة الاساسية في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وانهاؤه ، والتمريرة غير الصحيحة تؤدي الى فقدان الكرة وبالتالي ضياع الفرصة في التقدم باتجاه هدف الفريق الخصم.(1)

ويقسم التمرير الى :

التمرير القصير الارضي : وهو افضل انواع التمريرات في كرة القدم في جميع مراحل الهجوم.

التمرير الطويل العالي : تقيد التمريرات الطويلة في تغير اتجاه الهجوم واستغلال سرعات اللاعبين ويجب ان تتصف التمريرات الطويلة العالية بالإتقان ، لان الخطأ الخفيف فيها ينتج عنه ابتعاد الكرة كثيرا عن اللاعب او المساحة المراد توصيل الكرة اليها .(2)

➤ **مهاجمة الكرة:** هي مهارة دفاعية مهمة تستهدف ابعاد الكرة من المنافس او الاستحواذ عليها وفي بعض الاحيان تستخدم هذه المهارة في ايجاد الطرق المناسبة في تشتيت الكرة من اقدام المهاجم المنافس او قطع الكرة قبل ان تصل للمنافس وحسب قانون اللعبة في عمليات قطع الكرة والمهاجمة في الطرق المختلفة سواء كانت باستخدام القوة و المكاتفة والزحلاقة.(3)

➤ **مهارة ضرب الكرة بالراس:** مع ان اللعبة تسمى كرة القدم الا انها يمكن ان تلعب بالراس وايضا وفق قانون اللعبة ، ولا يمكن التفكير في اللعب كرة القدم بدون استعمال الراس ولذلك فان تدريب على لعب كرة بالراس يأخذ دورا هاما في تخطيط تدريب اللاعبين وضرب الكرة بالراس بلعب دورا هاما لان في تحديد نتيجة المباريات لذلك اصبحت لهذه المهارة الهامة جدا للمهاجمين والمدافعين على السواء ، فكثير من المواقف تكون مهارة ضرب الكرة بالراس هي المهارة الوحيدة التي تتلاءم مع التصرف المطلوب ويمكن اداء هذه المهارة من الثبات بضرب الكرة بقوة الوثب عاليا حتى يمكن للاعب ان يصل الى الكرة دون خصمه.(4)

➤ **مهارة المراوغة بالكرة:** الخداع والمراوغة من المهارات الاساسية لاعبي كرة القدم ونتيجة التطور المتلاحق في طرق اللعب والواجبات الخطئية والمتنوعة بها فقد اصبح لزاما على جميع اللاعبين

1- مختار، حنفي .(1995). التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم . القاهرة : دار الفكر . ص، 52.

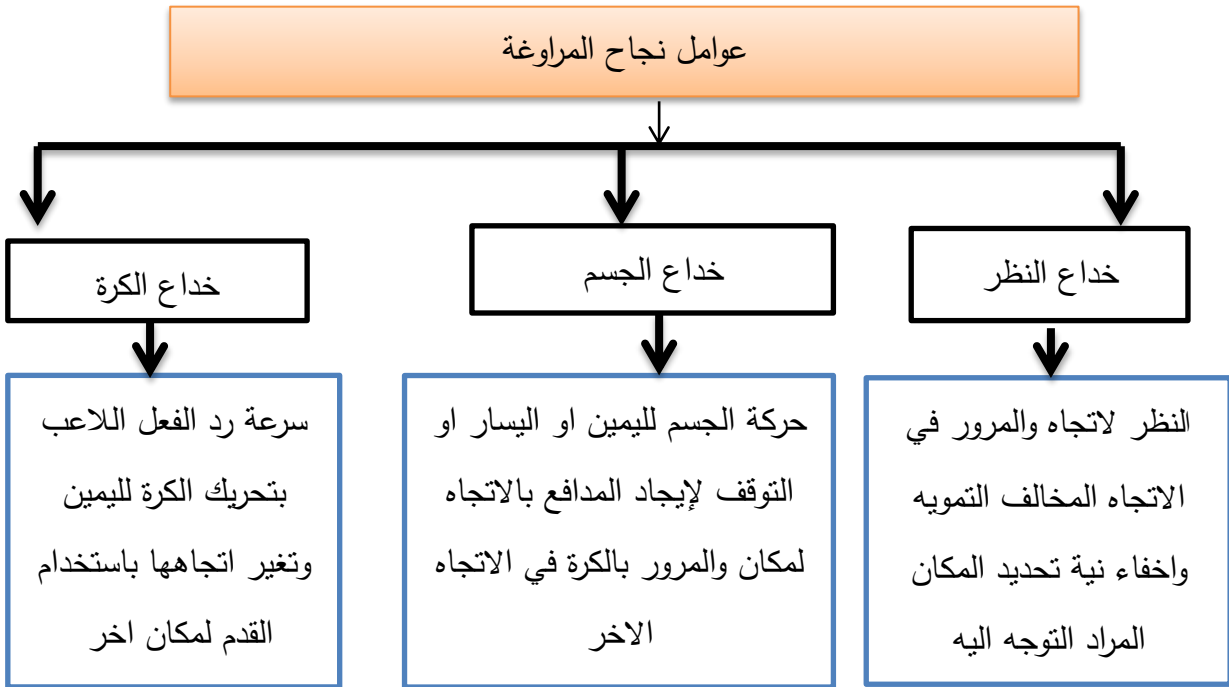
2- محمود، موفق اسعد. مرجع سبق ذكره . ص68.

3- غازي ، صالح محمود.(2001). كرة القدم : المفاهيم ، التدريب . عمان : مكتبة المجمع العربي . ص، 54.

4 - مختار ، حنفي . كرة القدم لناشئين . مرجع سبق ذكره . ص، 33.

خاصة بين المستويات العالية اداء متطلبات مهارية متزايدة الصعوبة طبقا للمواقف الكثيرة خلال المباراة ، حيث تمتلأ بالمواقف التي تحتم على اللاعبين ضرورة استخدام الخداع والمراوغة بأشكالها وانواعها مختلفة ، لتخلص من الضغط الايجابي للمنافس او استخدامها في المواقف الصعبة يجب ان يتحرك الزملاء ، وبعوامل النجاح المراوغة تتوقف على ثلاث عوامل يجب على المدرب التأكيد عليها باستمرار .

الشكل رقم -31- يمثل عوامل نجاح المراوغة



➤ **مهارة الجري بالكرة:** مهارة الجري بالكرة هي مهارة اساسية للاعب كرة القدم الحديثة ، لأنها كما اشار اليها الوقاد الى ان الجري بالكرة هي عبارة عن خليط من الجري وركل الكرة بأحد اجزاء القدم المعروفة ، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة ، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة اثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه ، وايضا الهدف من الجري بالكرة.⁽¹⁾

1- محمد ، كشك ، امر الله ، البساطي.(2000).اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم : ناشئين - كبار . مصر : د ن . ص ، 59.

2-7- اهمية المهارات الفنية للاعبين كرة القدم

تعتبر المهارات الفنية من العناصر الاساسية التي يجب ان يمتلكها لاعب كرة القدم حيث تكون غالبية الاحيان من الامور الاساسية لحسم المباراة وخاصة بعد التطور السريع في طرق اللاعب الحديثة الدفاعية او الهجومية او الشمولية والتي يحتاج الى مهارات فنية وبدنية عالية. اما بالنسبة لأهمية الاساليب التكنيكية بالنسبة للاعبين بانها عملية رياضية دقيقة وطويلة ومعقدة وتجري حسب تسلسل معين ويبدأ تشكيل المهارة الحركية للاعبين من معرفة مدى غرض وهدف هذه الحركة وكيفية استخدامها في الممارسة العملية وماهي فائدتها لتحقيق نتيجة رياضة عالية. (1)

3- رياضى النخبة

3-1- تعريف رياضى النخبة

تتمثل رياضة النخبة والمستوى العالي في التحضير والمشاركة في المنافسات المتخصصة الهادفة الى تحقيق اداءات تقيم على اساس المقاييس التقنية الوطنية والدولية والعالية، تنظم رياضة النخبة والمستوى العالي وفق مستويات مختلفة وحسب مستوى الاداءات المحققة على المستويات الوطنية والدولية والعالمية، يسمح تطوير رياضة النخبة والمستوى العالي ببروز مواهب رياضية شابة ويستلزم التكفل بها تشجع الدولة ترقية رياضة النخبة والمستوى العالي من خلال وضع اقطاب للتطوير على مستوى التراب الوطني وذلك على اساس الخريطة الوطنية للتطوير للرياضة. (2) هو كل رياضي (ة) أو كل إطار رياضي (ة) يمارس أو يؤطر مقابل أجر بصفة رئيسية أو حصرية نشاطا رياضيا لأجل المشاركة في منافسات أو تظاهرات رياضية. (3)

1- غازي ، صالح محمود. مرجع سبق ذكره . ص ، 59.

2- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية .(2004). رياضة النخبة والمستوى العالي. الجريدة الرسمية. العدد 52. الفصل الرابع. المادة 22. ص، 15.

3- المملكة المغربية.(2010). قانون المتعلق بالتربية البدنية والرياضية. الجريدة الرسمية. عدد 5885 2010. الباب التمهيدي. المادة 01 . الفقرة 25

3-2- أهداف رياضة النخبة

- المشاركة في المنافسات المتخصصة الهادفة الى تحقيق ادات تقييم على اساس المقاييس التقنية الوطنية والدولية
- ابراز المواهب الرياضية الشابة ، ويستلزم التكفل بها
- وضع اقطاب للتطوير على مستوى التراب الوطني ، وذلك على اساس الخريطة الوطنية للتطوير الرياضي. (1)

3-3- حقوق و التزامات رياضي النخبة

3-3-1- حقوق رياضي النخبة:

- يستفيد رياضي النخبة والمستوى العالي حسب تصنيفه اجرة شهرية تتراوح بين اثنين-2- الى ثمانية-8- اضعاف الاجر الوطني الاذنى المضمون. (2)
- تدابير خاصة تتعلق بتحصيره التقني و اجراته ودراساته وتكوينه ومشاركته في الامتحانات ومسابقات الادارة العمومية ادماجه المهني الكامل اثناء وبعد مساره الرياضي .
- تعديل رزنامة مشاركته في التقييمات الدورية ودراسته وتكوينه حسب متطلبات ممارسة رياضة المستوى العالي.
- تأجيل تجنيده في الخدمة الوطنية ، عند الاقتضاء لتمكينه من التحضير والمشاركة في المنافسات الدولية والعالمية.
- تعيينه في هياكل تتوفر امكانيات ملائمة لتحضير عند انتهاء فترة التدريب العسكري ان كان مجندا في الخدمة الوطنية.
- منح التكوين والتحضير وتحسين الاداء الرياضي في الخارج ، وكذا التكفل بمصاريف التجهيزات والتدريبات والمشاركة في المنافسات.

1- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية (2013). رياضة النخبة والمستوى العالي . الجريدة الرسمية. العدد 39. الفصل السادس. المادة 41-42-43 . ص، 8.

2- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية (2007). اجرة وتعويض رياضي النخبة والمستوى العالي. الجريدة الرسمية . العدد 41. الفصل الرابع. المادة 19. ص، 19.

- تعديل في مواقيت عمله والاستفادة من فترات غياب خاصة مدفوعة الاجر من طرف كل مستخدم عموما كان او خاصا.
- تدابير استثنائية تخص السن والمستوى التعليمي للالتحاق بمؤسسات التكوين المهني او المتخصص في ميدان الانشطة البدنية والرياضية .
- تامين على الاخطار التي قد يتعرض لها قبل واثناء وبعد المنافسة الرياضية وممارسة الانشطة الرياضية.
- تدابير استثنائية للالتحاق او الادمج والترقية في الاسلاك التي يسيرها الوزير المكلف بالرياضة او اسلاك اخرى تابعة للإدارة العمومية ، وكذا الانتداب لدى الهياكل الرياضي التي ينتمي اليه ، مع المحافظة على اجرتة عندما يمارس نشاطا مهنيا.
- حماية ومتابعة طبية ورياضية اثناء وبعد مساره الرياضي
- وسائل استرجاع تتناسب مع متطلبات الممارسة الرياضية
- دعم مالي ومادي ومنشآت الدولة ، حسب كفاءات تعاقدية تحدد شروط استعمال ومراقبة المساعدات الممنوحة (1).
- 3-3-2- التزامات رياضي النخبة و ذات المستوى العالي:
- العمل على تحسين ادائه الرياضية ، احترام القوانين والتنظيمات الرياضية المعمول بيها.
- العمل في اطار الاهداف التي يحددها الهيكل الرياضي المعني و/ او الوزارة المكلفة بالرياضة.
- متابعة التكوين والتربصات تجديد المعارف وتحسين المستوى المنظمة من مختلف الهياكل المعنية.
- العمل في اطار مخطط التحضير الرامي الى تحسين وتحقيق ادائه القصوى الذي يضبطه مدربه.
- مراعاة الاحكام التأسيسية والتنظيمية المعمول بيها بدقة تحت طائلة العقوبات المنصوص عليها في التشريع والتنظيم المعمول بهما.

1- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية (2013). رياضة المنافسة. الجريدة الرسمية . العدد 39. الفصل الخامس. المادة 45. ص، 8.

- الامتثال للأخلاقيات الرياضية والامتناع عن كل اعمال العنف
- المشاركة في مكافحة تعاطي المنشطات والامتناع عن اللجوء للاستعمال المواد والمنتجات المحظورة.
- يجب على رياضي النخبة والمستوى العالي الاستجابة لكل دعوة للمنتخب الوطني والتمسك بالدفاع عن البلاد وتمثيلها بصورة مشرفة ويجب عليه انتهاج سيرة رياضية والتحلي بالسلوك ومظهر مثاليين ويجب عليه المواظبة في اداء مهامه.
- يتعين على رياضي النخبة والمستوى العالي المشاركة في كل منافسة دولية مقررة في برنامج الاتحادية الرياضية الوطنية المعنية و/ او اللجنة الوطنية والاولمبية. (1)

4- فئة الاواسط

تعتبر فئة الاواسط هي الفئة التي تمثل فئة اقل من 18 سنة وهي تتناسب مع مرحلة المراهقة المتأخرة في حياة الانسان اذا انه تعتبر فترة المراهقة اكتشافا جديدا مرتبطا بالتقدم الصناعي والتطور الحضاري ففي سنة 1904 ظهر أول مؤلف عن سيكولوجية المراهق للعالم الأمريكي ستانلي هول⁽²⁾ وهو اول من درس المراهقة في ذاتها دون ربط خصائصها بالوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق فاعتبر المراهقة ولادة ثانية أو ميلاد جديد للإنسان في حياته وتطوره.⁽³⁾

هي مرحلة النمو التي تبدأ من سن البلوغ اي في سن 13 تقريبا وتنتهي في سن النضج اي حوالي الثامنة عشر او العشرون من العمر، وهي سن النضوج العقلي والانفعالي والاجتماعي وتصل اليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين وهي اوسع واكثر شمولاً من البلوغ الجنسي لأنها تتناول كل جوانب شخصية المراهق.

1- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.(2007). حقوق رياضي النخبة والمستوى العالي وواجباته. الجريدة الرسمية. العدد 41. الفصل الثاني. المادة 11. ص، 16.

2 - احمد، اوزي.(2011). المراهق والعلاقات المدرسية. ط3. المملكة المغربية : مطبعة النجاح الجديدة. ص، 9.

3 - قطاع التربية الوطنية، الوحدة المركزية لتكوين الأطر، قسم استراتيجيات التكوين . مصوغة سوسيوولوجيات المدرسة. وسيكولوجيات المراهق، المملكة المغربية . ص، 57 .

4-1- تعريف فئة الاواسط

تعتبر فئة الاواسط هي الفئة التي تتوافق مع مرحلة المراهقة المتأخرة التي يمكن تعريفها كالتالي:
أ. المراهقة لغويا :

ترجع كلمة " المراهقة" إلى الفعل العربي "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء. راهق، يُراهق ، مُراهقاً ، فهو مُراهق، راهق الغلامُ قارب الحُلْمُ وبلغ حدَّ الرِّجال " رأيتُه غلاماً مُراهقاً ، نضج تفكيره وتخطى مرحلة المراهقة" ، شابُّ مُراهقٌ : بين البلوغ وسنَّ الرُّشد.

أما كلمة Adolescence الفرنسية التي تعني مراهقة و Adolescent التي تعني مراهق ، فهما مشتقتان من الفعل اللاتيني Adolescerre الذي يعني التدرج نحوالنضج الجسمي والجنسي والعقلي والانفعالي .(1)

ب. المراهقة في الاصطلاح

المراهقة ، فترة المراهقة تقع بين مرحلة الطفولة والنضج ، وتمتد في الفترة الزمنية بين 13-20 سنة ، وتتميز بحدوث تغيرات بدنية ونفسية واجتماعية ،وقد تحدث خلالها بعض الاضطرابات النفسية والسلوكية ". (2)

ويعرفها لوهاال le hall ان "المراهقة هي بحث عن الاستقلالية الاقتصادية والاندماج في المجتمع الذي لا تتوسطه العائلة ،وبهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية والتحرر من التبعية الطفلية ، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث تغيرات على المستوى الشخصي لاسيما في علاقته الجدلية بين الأنا والآخرين".(3)

1- مصطفى، فهمي.(1974).سيكولوجية الطفولة والمراهقة. مصر: دار الطباعة. ص،75.

2- لطفی، الشربيني .(2003). معجم مصطلحات الطب النفسي، سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة . اصدار مركز تعريب العلوم الصحية. ص، 4 .

3 -LE HALL .H.(1985) .psychologie des adolescents.(presse universitaire de France (PUF) .PARIS 1ereEdition.P,13.

المراهقة هي فترة يمر بها كل فرد ، وهي تبدأ بنهاية مرحلة الطفولة المتأخرة ، طويلة او قصيرة ، وطولها او قصرها يختلف من مجتمع للأخر ومن طبقة اجتماعية لطبقة اجتماعية اخرى بل وتختلف ايضا في المجتمع الواحد تبعا لظروف الاقتصادية .(1)

ومن تعريفات المراهقة انها فترة الحياة الواقعة بين سن البلوغ والنضج وانها تقع بالتقريب فما بين 9 سنوات و 19 سنة وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة .(2) كما انها ايضا مرحلة انتقالية اي ان المراهق لا يكون طفلا ولا راشد ، حيث يتميز بمجموعة من التغيرات الجسمية والعقلية والنفسية .(3)

اما في قاموس المصطلحات النفسية والتحليلية نجد ان بعض الاعتبارات للنمو الجسمي في تعريفه الفترة، اذ يعرفها بانها المرحلة التي تبدأ من البلوغ الجنسي حتى النضج فهي مرحلة انتقالية يتحول خلالها الشاب الى رجل بالغ او امرأة بالغة، لقد وصف ستانلي هول STANLEY HALL " المراهقة بانها فترة عواصف وتوتر وشدة تميزها الازمات النفسية وتسودها المعانات والاحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق ، فخلف هدوء المراهق ثورة عارمة من الصراع المرير وبحر من المشكلات" .(4) كما يعرفها جون كريستوف jean christoph انها مرحلة انتقالية من الطفولة الى الرشد ، وهي عملية بيولوجية ، وتحول اجتماعي وثقافي في حياة الانسان ، امور كلها تسير جنباً الى جنب" (5)

1- عباس، محمود معوض .(1999). المدخل الى علم النفس النمو الطفولة : المراهقة ،الشيخوخة. القاهرة : دار المعرفة. ص، 139.

2- عبد الرحمن ، عيسوي .(1993). مشكلات الطفولة والمراهقة :اساسها الفسيولوجي والنفسية . لبنان : دار العلوم العربية ، لبنان . ص، 21.

3- عبد الرحمن ، عيسوي .(1995). علم النفس النمو . الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية . ص، 25.

4- سعاد هاشم ، عبد السلام قصبيا .(2007). علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة. ليبيا : دار مصراة للكتاب . ص، 90.

5 - Jen christoph tamisier.(1999). grande dictionnaire de psychologie.3edito. la rouseuse : paris . p,208.

4-2- - خصوصية فئة الاواسط :

كان العلماء يفترضون حتى فترة قريبة أن الدماغ يتوقف عن النمو عند انتهاء مرحلة الطفولة، وبظل الحال على ما هو عليه بقية حياة الشخص. لكن التطورات الحديثة في مجال تكنولوجيا تصوير الدماغ، وبخاصة أجهزة التصوير بالرنين المغناطيسي، مكنت علماء الدماغ والأعصاب من النظر إلى داخل دماغ المراهق و فحصه. وكان مما اكتشفوه أن الدماغ يظل ينمو حتى سن العشرين على أقل تقدير،⁽¹⁾

4-2-1- الملامح الانفعالية

ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط ، بالفرد عبر مثيراتها واستجابتها ، وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفسيولوجية الكيميائية ، ويخضع ارتباطها الخارجي خضوعا مباشرا لنمو الفرد ، فتتغير المثيرات تبعا لتغير العمر الزمني ، وتتغير الاستجابات تبعا لتطور مراحل النمو ، وتبقى مظاهرها الداخلية اقرب الى الثبات والاستقرار منها الى التطور والتغير كما تدل على ذلك دراسات كول I.cole ومن بين العوامل المؤثرة في انفعالات المراهقة ،التغيرات الجنسية الداخلية والخارجية، العمليات والقدرات العقلية، التالف الجنسي⁽²⁾

4-2-2- الملامح العقلية

تشهد مرحلة المراهقة الطفرة النهائية في النمو العقلي المعرفي فتتميز مرحلة المراهقة بانها فترة تميز ونضج في القدرات وفي النمو العقلي عموما ، ومن ثم فان تعلم المراهق يشمل تزويده بقوة عقلية عظيمة تساعده في نموه العقلي عموما ومن ثم فان تعلم المراهق يشمل تزويده بقوة عقلية عظيمة تساعده في نموه المتكامل .

وكذلك ينمو الذكاء نموا مطرود ، ويقف هذا النمو عند سن معين لا يتفوق علماء النفس، ويقع تقريبا بين الثامنة عشر والعشرين ، القدرة على التعلم ، ويلاحظ ان التعلم يصبح منطقيا لا اليا،

1 - تشيريل ، فينشتاين.(2007). اسرار تفكير المراهق. ترجمة: حسان ثابت، بيروت: الدار العربية

للعلوم،ص،10

2- فؤاد البهي ، السيد.(1956). الاسس النفسية لنمو .ط.1.القاهرة : دار الفكر العربي .ص ص، 226-

.227

ويبعد عن طريق المحاولة والخطأ ، وينمو الانتباه والادراك فيستطيع المراهق استيعاب المشكلات الكبيرة الطويلة في سهولة ويسر .⁽¹⁾

ويتأثر النمو العقلي للمراهق بعدة عوامل نذكر منها.

أ/- **الوراثة البيئية** : تلعب كل من الوراثة و البيئة دورا هاما في تحديد القدرات العقلية فالإمكانات الاولية لا تتحقق الا عن طريق البيئة فاذا كانت ظروف البيئة بالغة السوء فان درجة الفرد تهبط حتى تصبح في اقل مستوى ممكن ولكن قد ترتفع اذا تحسنت هذه الظروف حتى تصبح في اقل مستوى ممكن ، ولكن قد ترتفع اذا تحسنت هذه الظروف.

ب/- **التعليم**: يلعب التعليم دورا بارزا في ابراز الفروق الفردية في النمو العقلي ويؤثر النظام التعليمي في ذلك ويشمل المنهج الدراسي وشخصيات المدرسين ووجه النشاط الخارج المنهج.

ج/- **المدرسون**: لهم تأثير واضح في النمو العقلي للمراهقين فان سلوك المدرسين وخلوه من المشكلات الشخصية عامل مهم في توجيه سلوك المراهقين وحل مشاكلهم.⁽²⁾

4-2-3- الملامح الاجتماعية

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة ، فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته ، ومنذ ارتباطه في السنوات الاولى بالأم الذات ، التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته ، فهي مصدر غذائه ومصدر امانه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه او بمعنى ادق هي الدنيا كاملة بالنسبة له. ثم الاقارب واطفال الجيران .وهكذا الا ان هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الاسرة الا في فترة المراهقة.

تبدا عندما يذهب الى المدرسة نجد نفس الصورة ، ونجد نفس العلاقة ونفس الارتباط بالبيت موجود. و لا تتغير هذه الصورة الا مع المراهقة عندما تبدا علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره من المراهقين الشبان ، ويصحح المراهق ينأى بنفسه عن صحبتها، ويكبر وتصبح له حياته الخاصة ومن ثم تقوى بالتدرج الرغبة في الاستقلال والتحرر، من سلطة الابوين والكبار عموما ،

1- كامل محمد محمد ، عوض .(1996). علم النفس النمو . لبنان : دار الكتب العلمية .ص ص، 143-144

2- عصام، نور.(2006). علم النفس النمو. مصر: مؤسسات شباب الجامعة.ص ص ، 128-129.

وتقوى رغبته في ان يعامل معاملة للشخص الكبير، لأنه اصبح يرى نفسه ندا للكبار، ومن ثم يجب ان يعاملهم معاملة للشخص الكبير لأنه اصبح يرى نفسه ندا للكبار. (1)

4-2-4- النضج الجنسي

يواجه المراهق ازدياد المشاعر المرتبطة بهذا النمو، الأمر الذي قد يتعارض مع العديد من التقاليد الاجتماعية والقيم الدينية للمراهق، والتي في الأغلب تنظر إلى الأمور الجنسية بتحفظ شديد. كثيرا ما يهتم الذين يعالجون موضوع المراهقة ومظاهر النمو التي تبدو على المراهقين بالنمو الجسمي بالذات ، على انه المظهر الرئيسي ومحور الاهتمام في هذه المرحلة .. (2)

4-3- تصنيفات المرحلة العمرية للاعبين كرة القدم

لقد تم تصنيف مختلف الفئات حسب الاعمار في 6-7 فيفري 1979 من طرف الاتحاد الاوربي لكرة القدم **UEFA** اين دعت مختلف الجمعيات الرياضية الى تطبيق نفس الفئات العمرية لدى الشبان باتخاذ تاريخ 01 اوت كتاريخ التاهيل الذي اصبح في 01 جانفي

❖ اما بالنسبة للفدرالية الفرنسية لكرة القدم **FFF** وبمقتضى قرار لقانونها العام يعطي التقسيم

التالي لفئات:

➤ ثلاثة فئات شبانية حتى سن 12 سنة اصاغر 1-2

➤ من 12-15 سنة فئة اشبال 1-2

➤ مافوق سن 34 سنة قداماء (3)

1- ابراهيم يحي، محمود. (1981). المراهقة خصائصها و مشكلاتها. القاهرة : دار المعارف. ص، 47-49.

2- ابراهيم يحي، محمود. مرجع سبق ذكره. ص، 25.

3- بوكرايم ، بلقاسم. (2008). تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم :دراسة ميدانية لدى لاعبي الاواسط في ولاية عين الدفلة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر

03 : معهد التربية البدنية والرياضية. ص، 77.

الجدول رقم - 5- يمثل تصنيف الفئات حسب السن للاعبين كرة القدم¹

السن	الفدرالية الفرنسية لكرة القدم FFF	الاتحاد الاوربي لكرة القدم UEFA
حتى 9 سنوات	ازغب 01 Poussins	E1 اواسط صنف
من 9 الى 10 سنوات	ازغب 02 Poussins	E2 اواسط صنف
من 10 الى 11 سنة	شبل 01 Pupilles	D2 اواسط صنف
من 11 الى 12 سنة	شبل 02 Pupilles	D1 اواسط صنف
من 12 الى 13 سنة	اشبال 1 Minimes	C2 اواسط صنف
من 13 الى 14 سنة	أشبال 02 Minimes 2	C1 اواسط صنف
من 14 سنة-15 سنة	مدرسي Scolaires	B2 اواسط صنف
من 15-16 سنة	اشبال Cades	B1 اواسط صنف
من 16 الى 17 سنة	اواسط 1 Juniors	A2 اواسط صنف
من 17 الى 18 سنة	اواسط Juniors UEFA	A1 اواسط صنف
من 18 الى 19 سنة	اواسط Juniors UEFA	A اواسط صنف

جدول رقم - 6- يمثل تصنيف الفئات حسب الاعمار لدى الفدرالية الجزائرية لكرة القدم FAF

خلال الموسم الكروي 2015/2016 (2)

السن	التسمية	الصنف
اكبر من 01 جانفي 1995		الاكابر
المولودين ما بين 1995 و 1996	U21	الامال
المولودين في 1997	U19	الايواسط 01
المولودين ما بين 1998 و 1999	U18	الايواسط 01
المولودين في 2000	U16	الاشبال 01
المولودين ما بين 2001 و 2002	U15	الاصاغر
المولودين ما بين 2003 و 2004	U13	البراعم

1- المرجع نفسه ص. 77.

2 - Fédération Algérienne de Football.(2015). Dispositions règlementaires relatives aux compétitions de football professionnel saison 2015/2016.p,2.

الجدول رقم - 7 - يمثل تصنيف الفئات حسب الاعمار لدى الفدرالية الدولية لرياضة المدرسية (1)

مدة اللعب المباراة	السن		الفئة		كرة القدم	الخصوصيات
	IFF	UNSS				
2 * 15 دقيقة		من 5-6-7 سنة	المبتدئين		A5	
2 * 20 دقيقة	USEP	8-9-10 سنة	Poussins	اصغر	A7	(mixte) الاختلاط مكن
2 * 25 دقيقة		11-12 سنة	Pupilles	ذكور		
2 * 20 دقيقة		8-9-10 سنة	Benjamins 1	اصغر		
2 * 25 دقيقة		11-12 سنة	bengamines 2	اناث		
2 * 25 د FFF 2 * 20 د UNSS 2 * 35 د FFF 2 * 30 د UNSS 2 * 40 د UNSS 2 * 30 د FFF 2 * 50 د UNSS	11-12 سنة 13 سنة 14-15 سنة 16-17 سنة 18-19- 20 سنة وما فوق	من 11-12-13 سنة 13-14-15 سنة 15-16-17 سنة 17-18-19 سنة 19-20-21 سنة 34 من كبر 1/2	Pupilles Minime Cadets Juniors Seniors Vétérans	اصغر اصغر الاشبال الواسط الاكابر القدماء	A11	ذكور
2 * 30 د		13-14 سنة	Cadettes 1	شبلات 1	A11	اناث
2 * 35 د		15-16 سنة	Cadettes 2	شبلات 2		
2 * 40 د		اكبر من 16 1/2 سنة	Cadettes 3	شبلات 3		

4-5- فوائد النشاط الرياضي للفئة الاواسط

يستفيد كل فرد منا وفي اي مرحلة من مراحل عمره اذا قام بممارسة النشاط الرياضي ، وبالنسبة للمراهق فهو شيء ضروري وهام لأنه يساعد على بناء الجسم وتقوية العضلات ويقلل من فرط

1- بوكراتم . بلقاسم ، مرجع سبق ذكره .ص، 78.

الاصابة بأمراض عديدة ، ولا يشترط ان يكون النشاط عنيفا لكي يكون مفيدا فالاعتدال هو المطلوب لان الافراط في ممارسة اي نشاط يعرضك للإصابة بالأذى والضرر كما انه يوهن العظام ويؤدي الى مشاكل في الدورة الشهرية للبنات ، ومن فوائد ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة العمرية : بناء العظام والعضلات والمفاصل ، السيطرة على الوزن ، تقليل نسبة الدهون تقوية العضلات الضعيفة، تمنع او تؤجل الاصابة بارتفاع ضغط الدم ، الازمات القلبية او الاصابة بمرض السكر اذا كان هناك عوامل وراثية تتبؤ بذلك ، يكسب المراهق روحا ايجابية في تعامله مع الاخرين ، يمنحه القوة والنشاط، كما انه حافز للتفوق الدراسي والتعليم⁽¹⁾

4-6/- احتياجات فئة الاواسط:

تختلف احتياجات فئة الاواسط من فرد الى فرد لذا فانه بحكم المرحلة التي يمر بها والتي تمثل مرحلة المراهقة فانه تنقصه عدة اختيارات والتي تتمثل فيما يلي:

❖ **الحاجة إلى المكانة:** إن حاجة المراهق إلى المكانة من اهم حاجاته فهو يريد أن يكون شخصا هاما وان تكون له مكانة في جماعته ، وان يعترفا به كشخص ذو قيمة، وهذه المكانة اهم عنده من مكانته عند ابويه ومعلميه ، بحيث يفضل أن تكون له مكانة عند رفاقه أكثر من مكانته عند الآخرين أي الوالدين والمعلمين، لان المراهق حساس و حريص أن يعامل كانه رجل وليس طفل.⁽²⁾

❖ **الحاجة إلى الانتماء:** تشبه هذه الحاجة الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء كانت في المدرسة أو المنزل فوسيلة ارضاء هذه الحاجة أن يشعر التلميذ بأنها ليس قائما بمفرده، هو عضو في جماعة يشعر فيها بوجود علاقة طيبة بينه و بين غيره، ولذلك كان من أقصى العقوبات التي يمكن أن تقع للتلميذ هي ان يخرجهم أن المعلم من وسط زملائهم ويعزلهم عن نشاطهم ، فواجب المدرسة أن تتيح فرصة العمل الجماعي.⁽³⁾

1- ناصر، الشافعي.(2009) . فن التعامل مع المراهقين : مشكلات وحلول. القاهرة. دار البيان ، ص، 50.

2- فاخر ، عاقل.(1976). علم النفس التربوي. بيروت : دار العلم للملايين. ص، 21 .

3- أبو الفتوح، رضوان.(1973). المراهق في المدرسة والمجتمع . القاهرة : المكتبة الانجلو مصرى. ص، 40 .

- ❖ **الحاجة إلى الحب والقبول:** تتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة والحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي والحاجة إلى الأصدقاء والحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات.
- ❖ **الحاجة إلى الأمن:** يتمثل الأمن في الأمن الجسدي والصحة والحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة.
- ❖ **الحاجة إلى تأكيد الذات:** تشمل تأكيد الذات في تعزيز الانتماء لجماعة الرفاق والحاجة إلى مراكز و القيم الاجتماعية والحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والحاجة إلى المساواة مع رفاق السن أو الزملاء في المظهر واللباس والمصاريف.
- ❖ **الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:** تشمل الحاجة إلى التفكير وتوسيع الفكر، والحاجة إلى الخبرات الجديدة والحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي والحاجة إلى التعبير عن النفس.
- ❖ **الحاجة إلى الإشباع الجنسي:** تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية والحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر، والحاجة إلى التوافق الجنسي، حيث يعتبر الجنس من اهم المشاكل التي تمثل خطورة على المراهق⁽¹⁾.

4-7- / مشكلات فئة الاواسط

جدير بالملاحظة ان فئة الاواسط التي هي كما ينظر اليها علماء النفس بمرحلة المراهقة المراهقة انه ليس من الضروري ان تكون دائما مرحلة محفوفة بالقلق والاضطرابات ومشاعر القلق و التأزم والصراع والمعاناة ومشاعر السخط والتبرم والضجر والعناد والعصيان ، ويتوقف نمط المراهقة الذي يحظى به الفرد على ظروف تربيته وحالته الصحية وموقف المحيطين به ومدى تمسكه بأداب الدين واخلاقياته ومبادئه ولكن الغالبية العظمى من المراهقين تمر بصراعات متعدده تتحصر فيما يلي على حد تعبير الدكتور احمد عزت راجح :

- **صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.**
- **الانحراف السلوكي:** ممارسة العادات الضارة مثل الادمان والتدخين ،

1- عبد الرحمن، الوافي و زيان، سعيد.(2004). **النمو من الطفولة إلى المراهقة** . د م ن: الخنساء للنشر والتوزيع، . ص، 63.

الانحراف الجنسي : الميل للإشباع العاجل للميول الجنسية.

➤ الاغراق في احلام اليقظة: اللجوء الى احلام اليقظة باستمرار ليعيش بعيدا عن الواقع والانسحاب الى اجواء خيالية .

➤ مشكلات دراسية: الانقطاع عن الدراسة والتغيب ومشاكل التحصيل المدرسي⁽¹⁾.

➤ مشكلات صحية: حب الشباب ، واختلال هرمونات ، مشاكل بالدورة الشهرية ، تقوس الظهر ، قصر النظر ، ومشاكل تتعلق بأمراض سوء التغذية كالإصابة بفقر الدم وسوء التغذية ، السمنة وفقدان الشهية

➤ مشكلات سوء او عدم التكيف: تحدث مشكلات سوء التكيف او عدمه نتيجة التغيرات السريعة الى تطراً على جميع مجالات النمو ، او نتيجة عدم التكيف مع الاشخاص المحيطين والظروف البيئية والمشاكل الصحية.⁽²⁾

1- ياسر، نصر.(2010). فن التعامل مع المراهقين : مشاكل سن المراهقة واسبابها وكيفية التعامل معها


المرحلة السنية 12 سنة حتى 21 سنة. القاهرة : شركة بداية الانتاج الاعلامي .ص، ص، 262-

2- ياسر، نصر.مرجع سبق ذكره . ص، 263.

خلاصة

إن ما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه حول التدريب الرياضي الحديث وتطبيقاته في كرة القدم ، أنها ذات إيجابية عديدة وضرورية في حياة الفرد فهي تعتبر وسيلة تربوية وقائية فعالة للمراهق ، إذا ما تم استغلالها بصفة منظمة ومستمرة ، وتساهم في تطوير وبناء شخصية المراهق ، فهي تساعد على استغلال وقت فراغه إيجابيا دون ملل بدلا من تضييعه في الشارع دون فائدة ، وإذا كان الفراغ سلبيا فإنه من بين العوامل المساعدة على وقوع المراهق في بعض الانحرافات والانضمام إلى جماعة السوء ، حيث إن انضم المراهق لفريق كرة القدم يقلص من فرص وقوعه في فخ الانحراف وعلى هذا فمن الوهلة الأولى وجب أن تكون رياضة كرة القدم منظمة وموجهة كما ينبغي، نحو غايات تربوية سامية كما يجب ان تخضع في عمليه تدريبها الى اطر منهجية تساهم في الحفاظ على اللاعب ومستوى ادائه اثناء المنافسات الرياضية .

كما تم التطرق الى فئة الاواسط الى ابراز ان عملية تدريب هذه الفئة يحتاج الى الالمام على مختلف الاداءات المهارية ، وهذا بأخذ بعين الاعتبار النمو الجسمي والعقلي،أما بالنسبة للنمو الاجتماعي ، الانفعالي والحركي لهم من المميزات ما يعيق إلى حد ما هذه العمليات، ضف إلى ذلك الصعوبات والعراقيل التي تواجه المربين في تعاملهم مع فئة المراهقين التي عادة ما تكون فئة الاواسط ضمن تصنيف الرياضيين، نظرا لتعقيد شخصيتهم بسبب ضغوطات الحياة الشخصية منها الاجتماعية، ومع ذلك فإن هذه المرحلة تعتبر حسب المختصين أحسن مرحلة لتدريب الرياضي وتعلم المهارات الحركية .



الباب الثاني
الجانب التطبيقي



الفصل الاول

الاجراءات المنهجية والميدانية

تمهيد:

تم التطرق في الجانب النظري على جوانب تتعلق بالضغوط النفسية والاسترخاء العضلي التدريجي ومن اجل اسقاط ما تم تناوله ، لذا كان لزاما تدعيمه ميدانيا لتأكيد ما تم التطرق اليه سابقا، لذا فان مرحلة انتقاء عناصر مجتمع البحث التي ستمثل عينة البحث هي مرحلة مهمة في هذه الدراسة ، لهذا وعلى ضوء ما تطرقنا اليه في الجانب النظري من اشكاليات وفرضيات البحث تم بناء الجانب التطبيقي من خلال التطرق الى اهم الخطوات والاجراءات العلمية المنتهجة في جمع وتحليل بيانات الدراسة من حيث المنهج المستخدم ومجتمع الدراسة، واسس وخطوات بناء أدوات الدراسة واهم الاساليب الاحصائية المتبعة في اظهار النتائج المتحصل ومناقشتها وتحليلها على ضوء ما تم تناوله من دراسات سابقة وفق اطر علمية ومنهجية.

1/- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث واهدافه ، لان المنهج التجريبي يعتبر من اكثر المناهج العلمية التي يتحكم فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة ذلك لأنها لاتقف عند مجرد وصف او تحديد حالة او التاريخ للحوادث الماضية ، بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بالظاهرة معينة ويحدث في بعضها تغيرا مقصودا ويتحكم في متغيرات اخرى⁽¹⁾، فكل دراسة علمية أسس منهجية يبني عليها الباحث انطلاقته في عملية البحث والدراسة، وتكون بمثابة المرشد الذي يوجهه حتى تتسم دراسته بالدقة و الموضوعية .و المنهج يعني مجموعة من القواعد و الأسس التي يتم و ضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة،⁽²⁾ ويعتبر المنهج التجريبي من أكفأ وانجح المناهج للاختبار الفروض، وتحديد العلاقات بين المتغيرات، وتهيئة الاساس المقنع والارضية القوية للاستخلاص الاستنتاجات السببية⁽³⁾

اذا تتم المرحلة الاولى في اختيار مشاركين في الدراسة وان يكون الاختبار عشوائي اذا كان ذلك ممكنا، وغالبا ما تتم على مجموعتين المجموعة الضابطة control فالمعالجة اذن هي تتم Ireatment وهي المجموعة التي لا تتلقى معالجة group مع المجموعة التجريبية experiment ، واذا اجريت التجربة على اكثر من مجموعتين ، فان التصميم يطلق عليه بين المجموعات between-group design ، وهناك تصميم اخر يطلق عليه داخل المجموعات Within-group design ، ويعمل الباحث على اجراء التجربة ليجد اثر المتغيرات المستقلة على المتغيرات التابعة مع الاحتفاظ ببقية المتغيرات ثابتة واذا كان هناك اختلاف بين علامات المجموعات فان الباحث يستنتج ان المتغير المستقل هو الذي تسبب في هذه الاختلافات لان المتغيرات الاخرى مضبوطة⁽⁴⁾والبحث التجريبي هو التسمية التي تطلق على تصميم البحث يهدف

1 - عبد اليمين ، بوداود و احمد ، عطاء الله.(2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية . ص ص، 136.

2- عمار، بوحوش و محمد، دنيبات.(1998). منهج البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .الجزائر. ص،89.

3- مروان عبد الحميد، ابراهيم.(2002). طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية .الاردن: دار الثقافة لنشر والتوزيع.ص،137.

4-منذر عبد الحميد، الضامن.(2006).اساسيات البحث العلمي. عمان: دار الميسرة لنشر والتوزيع. ص،ص،147-148

الى اختيار علاقات العلة والمعلول حتى يصل الى اسباب الظواهر ، واذا صم البحث التجريبي بعناية يصبح اداة قوية جدا في يد الباحث تساعده على اختيار فروضه بطريقة لا تعادلها طريقة اخرى،(1).

ولهذا استخدام الباحث هذا المنهج من خلاله انتهج الباحث في عمله على اختيار مجموعتين من اللاعبين من فئة الاواسط ،الاولى تجريبية والثانية ضابطة ،بحيث قام الباحث بتقديم المقياس للمجموعتين قبل بداية تطبيق الاسلوب المنتهج "اسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي".
 واستخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي، ويذكر "فان دالين" إن من الأمور التي ينبغي على الباحث القيام بها قبل اجراء بحثه اختيار تصميم تجريبي لاختبار صحة النتائج المستنبطة من فرضيات البحث ،وقد تم التأكد من صدق التصميم التجريبي الذي يجب أن تتوفر فيه عاملين أساسيين هما السلامة الداخلية (الصدق الداخلي)، والتي تتعلق بمدى صحة المعالجة التجريبية أو أنها معالجة حقيقية وكذلك السلامة الخارجية (الصدق الخارجي) والتي تتعلق بمدى إمكانية تعميم نتائج التجريب، ويذكر الزوبعي والغنام إن لكل تجربة لابد أن تتعرض إلى متغيرات داخلية ولا بد من عزلها لكي يمكن إرجاع التغير الحاصل في المتغير التابع إلى تأثير المتغير المستقل ومن المتفق عليه إن سلامة التصميم التجريبي لها جانبان احدهما داخلي والآخر خارجي.(2).

1- رجاء ، محمود ابو علام.(2005). **مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية**. القاهرة: دار النشر للجامعات . ص، 191.

2- عكلة سليمان ،الحوري، دنون ثامر، محمود. **مرجع سبق ذكره**. ص، 195.

2- / الدراسة الاستطلاعية:

2-1- / أدوات الدراسة الاستطلاعية من الأدوات الآتية :

تعد التجربة الاستطلاعية تدريب علميا للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله في اثناء اجراء التجربة لتفاديها مستقبلا⁽¹⁾ لذا يكون من المفيد في الدراسات الميدانية استخدام أكثر من أداة فتعدد أدوات الدراسة و تكاملها يعمل على محاصرة الظاهرة موضوع الدراسة من جوانبها المختلفة و يمكن من خلالها التوصل إلى بيانات يكون من الصعب الحصول عليها باستخدام أداة واحدة، كذلك فإن استخدامها يفيد في توفير البيانات اللازمة لتصميم أداة أخرى و التي تمثل الأداة الرئيسية في الدراسة.

تم اعتماد المقياس كأداة أساسية للدراسة بوصفها من أهم وسائل البحث العلمي لبحث و جمع البيانات و المعلومات على الظاهرة موضوع الدراسة بالاستعانة بالدراسات السابقة والأدبيات المكتوبة حول هذا الموضوع، من خلال مراجعة العديد من المقاييس المتعلقة بمتغير الضغوط النفسية من أجل الاستفادة منها في تصميم وبناء أداة الدراسة. وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية أسامة كامل راتب في هذه الدراسة.

2-2- / اهداف الدراسة الاستطلاعية:

ان الدراسة الاستطلاعية لها اهمية بالغة في تحديد مسار الدراسة اذا انها تساهم في التعرف على الواقع الميداني قبل الخوض في تفاصيله ،وايضا للمساهمة في التأكد من مدى مناسبة المقياس والبرنامج التدريبي المراد تطبيقه من خلال :

✚ مدى مناسبة البنود المقترحة للمقياس.

✚ اضافة بعض البنود او العبارات التي من شأنها اثراء المقياس او حذفها و تعديلها على المقياس المستخدم.

✚ تحديد الصعوبات والمعوقات التي ممكن ان تصادف عملية اجراء التجربة الاساسية.

✚ مدى مناسبة المكان لتجربة .

1- اياد ناصر حسين ، كاظم العزاوي.(2005).القلق المتعدد الابعاد وعلاقتها بدقة اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة ، مذكرة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية .جامعة القادسية .بغداد.ص،46.

✚ معرفة الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) للأدوات البحث

✚ التأكد من فهم ووضوح بنود فقرات المقياس

✚ الاجابة عن التساؤلات والاستفسارات ان وجدت.

2-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

✚ ساعدت هذه الدراسة على ضبط عينة البحث من حيث المتغيرات ومستوى الفئة العمرية للاعبين.

✚ ساعدت هذه الدراسة الى معرفة الظروف الى تحيط بالدراسة الميدانية.

✚ التأكد من ثبات وصدق المقياس

✚ بناء برنامج الاسترخاء العضلي التدريجي

3- الدراسة الاساسية

وهي التجربة التي يعتمد عليها في استخراج النتائج ونبدأ من بداية التجربة الى نهاية التجربة وما يتعرض لها من مشاكل ومعوقات وماهي الاقتراحات والاشياء الايجابية والنقاط الايجابية وكل ذلك تحصل عليه خلال التجربة الرئيسية (الاساسية)،⁽¹⁾ ان في الدراسة التي تسمح لنا بإجراء بحثنا وفق التسلسل التالي:

3-1- مجتمع الدراسة

3-1-1- مفهومه :

يعني مجتمع الدراسة هو أن يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة أو ظاهرة قيد الدراسة،⁽²⁾ كما يشير مجتمع البحث حسب غرويتز Grawitz، 1998، الى انه "مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات"⁽³⁾ اذا فمجتمع البحث هي ان

1- وجيه، محبوب.(2005). اصول البحث العلمي ومناهجه. ط2. عمان: دار المناهج لنشر والتوزيع. ص، 79.

2- ربحي، مصطفى عليان و عثمان ، محمد غنيم. مناهج وأساليب البحث العلمي : النظرية والتطبيق. عمان : دار صفاء. ص ، 137.

3- موريس انجرس .(2006). منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية: تدريبات علمية. ترجمة بوزيد صحراوي ، كمال بوشرف، سعيد سبعون. ط2. الجزائر: دار القصة لنشر، ص، 298 .

يختار عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق أهداف البحث وتساعده على انجاز مهمته. ويمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا لاعبي فئة الاواسط لكرة القدم .

3-2- / عينة الدراسة

3-2-1- / العينة:

هي جزء من الكل نقوم باختبارها بطريقة معينة لدراستها من اجل التحقق من الظاهر في هذا الكل كام تعرف بانها مجموعة من الافراد تختار بطرق مختلفة من مجتمع كبير لدراسة ظاهرة معينة .(1) ان الهدف من اختيار العينة تعميم نتائجها على المجتمع الذي اختيرت منه ، فانه بالضرورة ان يقع في اخطاء متعددة بالمصادفة او بالتحيز او اخطاء المعلومات المتحصل عليها من العينة.(2)

3-2-2- / عينة البحث : تمثل عينة البحث في هذه الدراسة لاعبي كرة القدم من فئة الاواسط اقل من 18 سنة

3-2-3- / مجالات البحث : الدراسة شملت لاعبي اواسط الشلف او المرحلة العمرية فئة اقل من 18 سنة اواسط.

➤ المجال الزمني : امتدت الفترة بين مرحلتين :

استهلنا الدراسة المبدئية من شهر ديسمبر 2013 تم فيها توزيع المقياس على اللاعبين من خلالها تم حساب المعاملات السيكمترية للأداة ، ثم كانت الفترة الثانية والتي تمثل مرحلة الدراسة الاساسية كانت ما بين 04 فيفري 2014 الى غاية 10 مارس 2014 ثم بعد اسبوعين من تنفيذ البرنامج تم تطبيق اختبار البعدي المؤجل للمقياس.

➤ المجال البشري: اشتملت عينة الدراسة على مجموعتين الاولى تجريبية قوامها 07 لاعبين والثانية مجموعة الضابطة قوامها 07 لاعبين.

➤ المجال المكاني: جرت الدراسة في الملعب المخصص لتدريب هذه الفئة وكانت بالملعب

➤ الاولمبي محمد بومزراق بالشلف

1- عبد اليمين ، بوداود و احمد ، عطاء الله..مرجع سبق ذكره.ص.68.

2- مروان ،عبد المجيد إبراهيم .مرجع سبق ذكره . ص ، 59.

3-2-4- اسلوب اختيار العينة

تم اختيار العينة في بحثنا بصفة عشوائية ذلك لسببين هما:

- العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل افراد المجتمع لأنها لا تأخذ اي اعتبار او تميز او صفات اخرى او مميزات
- لأنها من ابسط الطرق للاختيار العينات

3-3-متغيرات الدراسة

3-3-1- المتغير المستقل : يطلق على هذا النوع من المتغيرات اسم العوامل المثيرة ، وهو المتغير الذي يعتبره الباحث المؤثر الأساسي في الظاهرة أو السلوك الذي يلاحظه أو يدرسه ويسمى هذا المتغير بالمتغير التجريبي لان الباحث يخصصه التجريب عن طريق تغييره لمعرفة مدى تأثيره

اما المتغير المستقل في هذه الدراسة هو:

- اسلوب الاسترخاء العضلي

3-3-2- المتغير التابع : ويسمى هذا النوع من المتغيرات بمتغير الاستجابة Response

Variable وهو ما ينتج عن اثر المتغير المستقل، أي قيمة هذا المتغير تتأثر بتغير قيمة المتغير المستقل ، ويوجد نوعان من العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع .

أ- علاقة منقطعة Discrete: وتتمثل في فحص وجود أو عدم وجود تأثير للمتغير المستقل على المتغير التابع .

ب-علاقة مستمرة Continuous: وتتمثل في فحص مدى تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع ودرجات هذا التأثير. (1)

اما المتغير التابع في هذه الدراسة هو:

- الضغوط النفسية

1- محمود عبد الحليم ، منسي .(2006). الإحصاء والقياس في التربية وعلم النفس .القاهرة : دار المعرفة الجامعية. ص ،25.

3-4- تصميم الدراسة

تعتبر الدراسة الحالية دراسة تجريبية هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية اسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في ادارة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم، وقد عملت الدراسة الحالية لفحص أثر المتغير المستقل، وهو البرنامج الاسترخاء العضلي التدريجي على المتغير التابع وهو الضغوط النفسية لدى اللاعبين، وتم استخدام مجموعتين احدها تجريبية واخرى ضابطة وتم اختيارهم من خلا التوزيع العشوائي، في هذا التصميم وذلك باستخدام قياسات قبلية، وبعديّة .

الجدول رقم- 8 - يمثل التصميم التجريبي للدراسة

المجموعة العدد	القياس القبلي	معالجة	القياس البعدي	معالجة	القياس البعدي لمؤجل
07	01	X	02	—	03
07	01	—	02	—	03

❖ وفيما يلي مفاتيح لرموز الموجودة في الجدول:

01	قياس قبلي
02	قياس بعدي
03	قياس مؤجل
X	معالجة
—	لا معالجة

3-5- خصائص عينة البحث

قام الباحث بتصنيف افراد عينة البحث التي تم انتقاؤها بطريقة عشوائية ، ثم تم إجراء حساب المتوسط الحسابي لكلا المجموعتين في المتغيرات التي يمكن ان تكون متغيرات مشوشة على الدراسة الحالية وهي(مدة الممارسة ، المستوى الدراسي) من خلال الجدول رقم -8- و -9-

٧مدة الممارسة

الجدول - 9- يمثل مدة الممارسة للأفراد عينة البحث

جميع افراد عينة البحث		التجريبية		الضابطة		الفئات	المجموعة المتغير
المتوسط	التكرار	المتوسط	التكرار	المتوسط	التكرار		
35.71	05	42.85	03	28.57	02	1-4 سنوات	مدة الممارسة
50.00	07	42.85	03	57.14	04	5-8 سنوات	
14.28	02	14.28	01	14.28	01	9 سنوات فاكثر	
%100	14	100%	07	%100	7	المجموع	

٧المستوى الدراسي

الجدول رقم - 10- يمثل المستوى الدراسي للأفراد عينة البحث

جميع افراد عينة البحث		التجريبية		الضابطة		الفئات	المجموعة المتغير
المتوسط	التكرار	المتوسط	التكرار	المتوسط	التكرار		
42.85	06	42.85	03	42.85	03	متوسط	المستوى الدراسي
57.14	08	57.14	04	57.14	04	ثانوي	
00	00	00	00	00	00	جامعي	
%100	14	100%	07	%100	7	المجموع	

3-6- تكافؤ عينة البحث

تحدد هذه الدراسة بالعينة التي تم اختيارها ،بعدها تم تحديد خصائص عينة البحث، ارتئ

الباحث الى دراسة تكافؤ المجموعتين فيما يخص المتغيرات التي يمكن ان تكون عامل مؤثر

ومشوش على الدراسة الحالية من خلال حساب المتوسط الحسابي وقيمة (ت) المحسوبة للأفراد عينة البحث والجدول رقم - 11- يوضح ذلك:

الجدول رقم - 11- يمثل تكافؤ عينة البحث

المتغير	الفئات	ضابطة		تجريبية		مستوى (ت) المحسوبة الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
مدة الممارسة	1-4 سنوات	90,00	2,00	90,00	2,828	0,414
	5-8 سنوات	88,75	4,04	86,33	,9573	
	9 سنوات فاكثر	90,00		92,00		
المستوى الدراسي	متوسط	89,33	2,30	86,66	4,163	0.362
	ثانوي	89,25	,95743	90,25	2,362	

يتضح من الجدول السابق أن قيم متوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية ليس دالاً حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية مما يعطي مؤشراً على تكافؤ المجموعتين في مقياس الضغوط النفسية .

3-7/- ادوات جمع البيانات وخصائصها السيكومترية

3-7-1/- مقياس الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم

❖ وصف المقياس:

قائمة مصادر الضغوط النفسية للناشئين اعداد كل من اسامة كامل راتب ، ابراهيم خليفة ، اسامة عبد الظاهر، تساعد على التعرف على انواع الضغوط ودرجة شدتها لدى الناشئين (14-18) سنة.(1)

1- اسامة ، كمال راتب.(2005). الاعداد النفسي للناشئين في المجال الرياضي : دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين-الإداريين- اولياء الامور . القاهرة، دار الفكر العربي .ص، ص، 441-447.

❖ محاور المقياس

الجدول رقم -12- يمثل محاور المقياس

الرقم	المحاور	ارقام العبارات
01	ضغوط احمال التدريب	1-2-7-11-12-13-15-20-25-26-27-33
02	ضغوط المنافسة	3-4-8-14-16-21-28-34-40-41
03	اتجاهات الاسرة نحو الرياضة	5-6-17-22-29-35-44-45-46
04	الجهاز الفني والاداري والجمهور	9-18-23-30-36-37-42-43-47-48-51-52-53-54-55
05	الدراسة- ادارة الوقت- متطلبات الحياة	10-19-24-31-32-38-39-50

❖ تصحيح المقياس :

يتم تصحيح القائمة بمنح الدرجة التي يقوم اللاعب بوضع علامة برسم دائرة حولها وذلك بالنسبة للعبارات التي هي على النحو التالي .

جدول رقم -13- يوضح أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة

البنود	نادرا	احيانا	غالبا
وزنها	1	2	3

يتكون المقياس من الناحية النظرية من 55 درجة واعلى درجة هي 165 درجة ، بعد تطبيق المقياس صحح وفقا لمعايير التصحيح ، حيث أن لكل عبارة تدرج يتراوح من واحد درجة الى ثلاث درجات ، ولما كانت الخيارات المتاحة للإجابة تتراوح من 1-3 درجات فان حساب الدرجة العليا للاختبار الكلي أو لأي بعد من الأبعاد الخمسة هي ناتج ضرب اعلى تدرج مع عدد فقرات المقياس أو البعد (أعلى تدرج X عدد الفقرات)، أما حساب الدرجة الدنيا للاختبار الكلي أو لأي بعد من أبعاده الخمس فهي ناتج ضرب أدنى تدرج مع عدد فقرات المقياس أو البعد (أدنى تدرج X عدد الفقرات) أما الدرجة المتوسطة = عدد فئات التدرج + 1 X عدد الفقرات / 2

وبناء عليه فان أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب في الاختبار الكلي للاختبار هي $(165=55 \times 3)$ ، في حين أدنى درجة هي $(55=1 \times 55)$ ، أي أن الدرجة الكلية للاختبار تتراوح بين $(55-165)$ ، وبنفس الطريقة يمكن حساب الدرجات الدنيا والدرجة العليا للأبعاد المقياس الثلاث، كما هي موضحة في الجدول التالي :

جدول رقم -14- يوضح توزيع الدرجات الدنيا والدرجة العليا للأبعاد المقياس

البعد	عدد الفقرات	الدرجة الدنيا \times عدد ف	د العليا لتدرج \times ع الفقرات
ضغوط احمال التدريب	12 فقرات	$12=12 \times 1$	$36=12 \times 3$
ضغوط المنافسة	10 فقرات	$10=10 \times 1$	$30=10 \times 3$
اتجاهات الاسرة نحو الرياضة	9 فقرات	$9=9 \times 1$	$27=9 \times 3$
الجهاز الفني والاداري والجمهور	15 فقرة	$15=15 \times 1$	$45=15 \times 3$
الدراسة- ادارة الوقت- متطلبات الحياة	9 فقرات	$9=9 \times 1$	$27=9 \times 3$
الدرجة الكلية	55 فقرة	$55=55 \times 1$	$165=55 \times 3$

❖ ثبات المقياس

يعرف «الثبات على أنه الاتساق في نتائج الأداة بمعنى، ما مدى فعالية الاستمارة في الحصول على بيانات تعكس دقة وموضوعية متغيرات الدراسة، ومدى تمكنها من الحصول على نفس البيانات من المبحوثين لو أعيد استخدام الأداة نفسها مرة ثانية»⁽¹⁾.

➤ طريقة إعادة التطبيق Test & Retest

وذلك من خلال فترة في أسبوعين من التطبيق الأول والثاني على عينة استطلاعية مكونة من 6 لاعبين ، والذين تم استبعادهم فيما بعد من عينة الدراسة الأساسية، ثم اعيد تطبيق

1- عبد الحفيظ، مقدم (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقياس والاختبارات . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية . ص، 152.

المقياس مرة ثانية على العينة نفسها بعد 15 يوم من التطبيق الاول وتحت الشروط والظروف نفسها، بلغت معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد المقياس على النحو التالي كما يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم- 15- يوضح نتائج طريقة اعادة التطبيق

القياس	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة
التطبيق الاول	06	86.00	3.847	*0.727	دال
التطبيق الثاني	06	85.67	2.503		

*دال عند مستوى 0.05

يبين الجدول رقم -15- ثبات المقياس عن طريق قيمة الارتباط لنصف الاختبار حيث اشار الى معامل ارتباط قدره 0.727 وهو ثبات عال.

❖ صدق المقياس Scale Validity :

يقصد « بالصدق شمول الاستمارة لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ووضوح فقراتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها⁽¹⁾». و بهدف التحقيق من صدق المقياس لاستخدامه في الدراسة الحالية تم استخدام الصدق المنطقي أو ما يعرف بصدق المحتوى، من خلال:

❖ صدق المحكمين

تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي للحصول على الصورة النهائية للمقياس لتطبيقه * *

1- عبيدات وآخرون.(1998). البحث العلمي: مفهومه وأدواته وأساليبه. عمان : دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع .ص، 179.

* * انظر قائمة الملاحق الملحق رقم -1-

3-7-2- برنامج الاسترخاء العضلي التدريجي

❖ مصادر وخطوات بناء محتوى البرنامج

تم اعداد هذا البرنامج وبناء محتواه بالاعتماد على مجموعة من المصادر منها :

- الاطار النظري الذي يلقي الضوء على متغيرات الدراسة ما شمل الضغوط وماهيتها ، واهم نظريتها واثاراها على الرياضيين وكذا من حيث مصادرها واعرضها لدى اللاعب .
- الادبيات والدارسات السابقة التي تناولت كل من الاسترخاء العضلي والضغوط النفسية (راجع المدخل العام لهذه الدراسة)، حيث اشتق الباحث الاطار العام للبرنامج ومادته العلمية من بعض المراجع والبحوث التجريبية التي استهدفت بناء برنامج تدريبي للاسترخاء العضلي التدريجي ، لذلك قام الباحث بإعداد برنامج الاسترخاء التدريجي المقترح بشكل وحدات تدريبية بعد الرجوع الى الادبيات والدارسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة جاكبسون 1978 Jacobson, 1978 مارك (Marc, 2007) ودراسة هارف (zablocki, 2009), (Herve , 2002) (Bernstein, Borkovec & HollyHazlett , 2000) وايضا دراسة عكلة وذنون 2010 وايضا خطوات تعليم الاسترخاء العضلي التدريجي المقترح من طرف محمد حسن علاوي 2002 واسامة كامل راتب 2007، 2004، وايضا دراسة فيصل محمد خير الزراد 2005، وايضا دراسة ابراهيم عبد الستار 1978، 1993، وقد حرص الباحث ان يراعي بعض الجوانب المهمة عند البناء ليساعده على نجاحه وتحقيق اهدافه ومنها :

- ان يكون للبرنامج اساس نظري .
 - مناسبته اجراءات البرنامج للأفراد عينة البحث.
 - ان يراعي الباحث استخدام مفردات سهلة ملائمة لكل افراد العينة بعيدا عن الغموض
 - البناء المنظم لمحتوى البرنامج وفق جلسات متسلسلة ومتراصة تتسم بالتدرج .
- وقد مر بناء البرنامج بعدة خطوات منها :
- ✓ تحديد اهداف متطلبات البرنامج .
 - ✓ استراتيجية تنفيذ ومحتوى البرنامج في عدد من الجلسات وفق مدة زمنية تتراوح بستة اسابيع بمجموع اربع وحدات تدريبية في الاسبوع باستبعاد الايام التي تلي او تسبق المباراة، زمن كل وحدة تدريبه 10 دقيقة وتتم تنفيذها عند نهاية الحصة التدريبية .

✓ عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين (انظر الملحق رقم -1-)

❖ اهداف البرنامج التدريبي

الهدف العام للبرنامج التدريبي

يهدف هذا البرنامج التدريبي إلى تنمية اكتساب المتدرب لمهارة الاسترخاء العضلي التدريجي، كما يعمل على تنمية عملية التحكم في حالات الشد والارتخاء لعضلات الجسم ، وبالتالي فهو برنامج يعالج مختلف جوانب التي تساهم في زيادة حالات لا استقرار نفسي للجسم، ومما لاشك فيه إن هذا البرنامج التدريبي يتبنى الاتجاه الصريح والمباشر لتعليم مهارات الاسترخاء.

الأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي

ينفرد عن الهدف العام للبرنامج التدريبي جملة من الأهداف الفرعية جاءت على هيئة نتائج تعليمية يمكن رصدها على النحو الآتي :

- يتعرف اللاعب على كيفية الاعداد النفسي للاعب.
- يولد للاعب مهارات تكسبه تقنية واساليب لتخفيف من حالات نفسية تصاحب اللاعب اثناء او قبل او بعد المنافسة الرياضية.
- يستخلص اللاعب المبادئ الأساسية لكل عضو من عضلات الجسم .
- تمكين اللاعب من توليد البدائل التي تساعد في حل ما يواجهه من مشكلات نفسية كالخوف والقلق والاكتئاب.

❖ متطلبات تطبيق البرنامج التدريبي

صمم محتوى البرنامج التدريبي بشكل يناسب فئات عدة من المتدربين سواء كانوا صغار او كبار لكن محور برنامجنا هو صنف الاواسط او للاعبين اقل من 18 سنة حيث تضمن مصطلحات بسيطة خالية من التعقيد ، بحيث جرى تبسيطها كي يتعامل معها كل من المدرب والمتدرب ، وفي الوقت نفسه فان لقاءات البرنامج التدريبي وما تضمنته من محاور أساسية ونشطة متنوعة تنبئ ، يقابلها بما يتناسب والفئة المستهدفة ويعد استيعاب المدرب للإطار النظري للبرنامج التدريبي من المتطلبات الأساسية التي تمكنه من فهم وتطبيق البرنامج التدريبي بطريقة سليمة . وفيما يتعلق بإجراءات تطبيق البرنامج التدريبي فقد اشتمل كل لقاء تدريبي على محاور كل محور يشمل حصتين تدريبيتين .

❖ وصف البرنامج

البرنامج الاسترخاء العضلي التدريجي يمثل استرخاء متدرج للعضلات بعد التدريبات تحضيراً للمنافسات، حيث يطلب من اللاعب القيام بعمل انقباضات عضلية محددة ثم يعقب ذلك الشد والانقباض العضلي، واسترخاء كامل لهذه المجموعة من العضلات على اعتبار أن استرخاء العضلات بعد عملية الشد العضلي يؤدي إلى حالة من الاسترخاء والراحة بشكل أفضل، وتساعد هذه التمرينات التي يتضمنها البرنامج على تعليم اللاعب التمييز والتفريق بين عمليتي الشد او الانقباض العضلي والاسترخاء او الانبساط العضلي، وتستمر حالة الشد العضلي لمدة 05 ثواني الى 10 ثواني و يجب ان يقوم اللاعب بشد العضلات حتى يشعر بالانقباض العضلي الفعلي ثم يعقب ذلك استرخاء لمدة 15 ثانية الى 30 ثانية و يستمر على هذا النحو لمدة 10 دقائق ، الا انه يجب توفر جملة من الشروط التي تصاحب كل جلسة من جلسات البرنامج التدريبي وهي :

- اختيار مكان هادئ بعيداً عن مصادر الازعاج.
- التركيز على ان تكون الملابس واسعة ومريحة وجافة
- التخلص من كل ما يعوق الاحساس بالاسترخاء مثل الساعات والاحذية
- مراعاة المسافات المناسبة بين اللاعبين
- يكرر كل تمرين لكل مجموعة عضلية قبل التحول إلى مجموعة أخرى
- تعليم اللاعبين التنفس العميق جداً ، العميق ، التنفس العادي، وذلك لجعلهم قادرين على التمييز بين الانقباض والاسترخاء للعضلات العاملة خلال التنفس.
- الرقود على الظهر مع التأكيد على المواصفات الآتية:
 - ملامسة منتصف الراس للأرض بحيث يكون مستقيماً للأعلى
 - تساوي ضغط الكتفين الى الاسفل وكذلك الفخذين والساقين والكعبين
 - الرقود في شكل مستقيم والعمود الفقري في وضعه الطبيعي.
 - الفخذين والساقين متقاربان و متلاصقان
 - حد الذراعين جانبا والكفين حواجهن للأعلى
 - توزيع اجزاء الجسم على الجانبين بالتساوي.

ويمكن تلخيص مراحل البرنامج وفق المخطط التالي :

الشكل رقم - 32- يمثل مراحل البرنامج التدريبي



❖ استراتيجيات تنفيذ البرنامج التدريبي

اعتمد في تنفيذ فعاليات البرنامج التدريبي على استراتيجية التي شكلت ركنا مهما من أركان تنفيذ البرنامج التدريبي والتي جاءت منسجمة مع طبيعة العادات العقلية المستخدمة في البرنامج إضافة إلى سهولة استخدامها من قبل كل من المدرب والمتدرب، وفيما يلي وصفا إجرائيا للاستراتيجية المستخدمة في البرنامج التدريبي :

• استراتيجية الاسترخاء: تستند هذه الاستراتيجية إلى الطلب من اللاعبين إغماض العينين والعمل على إيقاف الانقباضات العضلية المصاحبة لحالة التوتر .

❖ تقييم البرنامج التدريبي :

يمكن أن يتم تقييم البرنامج التدريبي وفق مجموعة من الأدوات منها :
تطبيق مقياس الضغوط النفسية لمحمد حسن علاوي ،والذي اعتمده الباحث في الدراسة الحالية لقياس الضغوط النفسية لدى أفراد العينة.

❖ محتوى البرنامج

ان أي برنامج يحتاج الى مخطط منظم في ضوء اسس علمية لتقديم البرنامج التدريبي بحيث يمكن استخدامه كوسيلة لتحقيق الاهداف ويتم تنفيذه وفق الحدود الموضحة في الجدول رقم - 16- ادناه كالتالي :

الجدول -16- يمثل محتوى البرنامج

المحتوى	مدة الزمنية
مدة البرنامج	06 اسابيع
عدد الجلسات	20 وحدة تدريبية
زمن وحدة التدريبية	10 دقيقة
الزمن الكلي للبرنامج	200 دقيقة = 3 ساعات و 20 د

❖ التوزيع الزمني لتنفيذ البرنامج

ان بناء محتوى برنامج التدريبي يتم الاعتماد على مصادر متعددة من خلال الادبيات التي تلقى الضوء على المشكلة التي صم البرنامج لعلاجها وايضا بالرجوع لمختلف الدراسات العربية والاجنبية التي اجريت على المشكلة وتصمم جلسات ذات اهداف تدريبية كما هي موضحة في الجدول رقم - 17-

الجدول - 17- يمثل التوزيع الزمني لتنفيذ البرنامج

الاسبوع	زمن الوحدة	هدف الوحدة التدريبية
الاول	10 دقائق	التعريف بالبرنامج واهدافه وتوجيهات عامة
الثاني		خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الاصابع والساعد
الثالث		خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الرقبة والكتفين
		خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الوجه والفك
		خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الاصابع والساعد و الرقبة والكتفين و الوجه والفك
الرابع		خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الصدر والبطن
		خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الظهر
الخامس		خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الفخذين
		خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات القدم والساقين
السادس		خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الصدر والبطن والظهر والفخذين والقدم والساقين
	خفض درجة ومستوى التوتر للجسم ككل	

❖ تحكيم البرنامج

صدق المحكمين اوما يعرف بالصدق الظاهري، بحيث يدل هذا النوع من الصدق على المظهر العام للاختبار وبمحتوى الاختبار أي تكون اسئلة الاختبار عينة ممثلة للمحتوى ويتم ذلك عن طريق خبراء في المجال او الاستعانة بلجنة من المحكمين ويتم في ضوء الاهداف المحددة للاختبار⁽¹⁾، تم عرض محتوى برنامج الاسترخاء التعاقبي المقترح من الباحث على عدد من السادة المحكمين و الخبراء وقد اتفق المحكمين على مناسبة محتوى البرنامج للهدف الذي وضع لأجله. الملحق رقم **

1- ابو القاسم، عبد القادر صالح واخرون .(2001). المرشد في اعداد البحوث والدراسات العلمية .ط1. مركز البحث العلمي والعلاقات الخارجية ، جامعة السودان للعلوم التكنولوجيا ، الخرطوم . ص 84
** الملحق رقم -1-

3-8- أساليب المعالجة الإحصائية

استرجاع الاستمارات تم تفريغ البيانات وترميزها تمهيدا لإدخالها بالحاسب الآلي، لتصبح لدينا متغيرات رقمية يمكن قياسها باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS)،⁽¹⁾ ويعد البرنامج مختصر (Statistical package for social sciences) من أكثر البرامج الإحصائية استخداما من قبل الباحثين في المجالات التربوية والاجتماعية والفنية والهندسية والزراعية في إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة،⁽²⁾ وقد استخدمت الأساليب الإحصائية التالية:

- ❖ التكرارات والنسب المئوية للبيانات لوصف أفراد مجتمع الدراسة.
- ❖ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
- ❖ معامل الارتباط ل: بيرسون **Pearson**، لتحديد مدى الارتباط لأداة الدراسة، و العلاقة بين متغيري الدراسة.

1- محمد بلال، الزعبي وعباس، الطلافحة (2004). النظام الإحصائي SPSS فهم وتحليل البيانات الإحصائية، دار وائل للنشر. عمان. ص، 52.

2- سعد زغول، بشير. (2003). دليلك في البرنامج الإحصائي spss، المعهد العربي للتدريب والبحوث الإحصائية، بغداد. ص، 8.



الفصل الثاني

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

النهائية



عرض وتحليل النتائج

1- عرض وتحليل النتائج

1-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى

والتي تنص انه: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للأفراد عينة البحث في الاختبار القبلي.

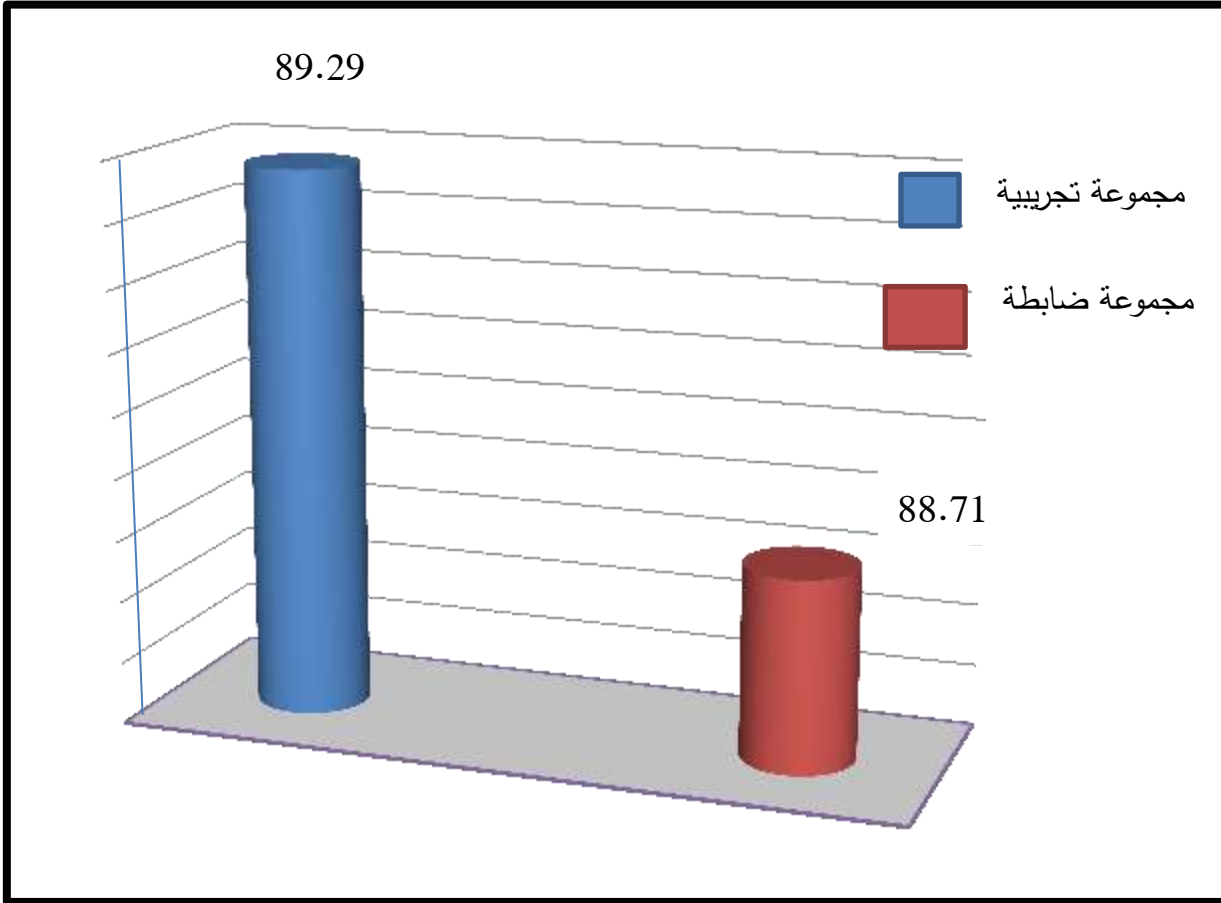
للإجابة عن الفرض المطروح قمنا بحساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ، وايضا ايجاد قيمة (ت) المحسوبة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم -18- يمثل دلالة الفروق للمجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس القبلي

اتجاه الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية df	الاختبار القبلي				الضغوط النفسية
			T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد افراد العينة	
غير دال	0.113	12	0.397	1.49	89.29	7	الضابطة
				3.49	88.71	7	التجريبية

*دال عند مستوى دلالة 0.05

الشكل رقم -33- يبين المتوسطات الحسابية للمقياس الضغوط النفسية للمجموعتين الضابطة و التجريبية للقياس القبلي



من خلال نتائج الجدول رقم -18- والتمثيل البياني رقم-33- يتبين بان المتوسط الحسابي لدرجات الدلالة الاحصائية على مقياس الضغوط النفسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي حيث اسفرت نتيجة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بـ(89.29) بانحراف معياري قدره بـ (1.49) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بـ(88.71) بانحراف معياري قدر بـ (3.49). كما اظهرت نتائج الدراسة ان قيمة (T) (ت) المحسوبة قد بلغت (0.113) وهي اقل من (ت) الجدولية التي بلغت (2.17)، وهو ما يمكن تفسيره الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند القياس البعدي .

من خلال ما أسفرت عليه نتائج الجدول رقم -18- الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة 0.05 وهذا يمكن تعليقه الى عدم وجود فرق في المجموعتين وذلك لتشابه نفس الظروف المحيطة بأفراد عينة البحث وعدم خضوع المجموعتين الى اي نوع من انواع البرامج الارشادية او التدريبية .

1-2- عرض النتائج المتعلقة بالفريضة الثانية

والتي تنص انه : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، للإجابة عن الفرض المطروح قمنا بحساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري، وايضا ايجاد قيمة (ت) المحسوبة كما هو موضح في الجدول التالي:

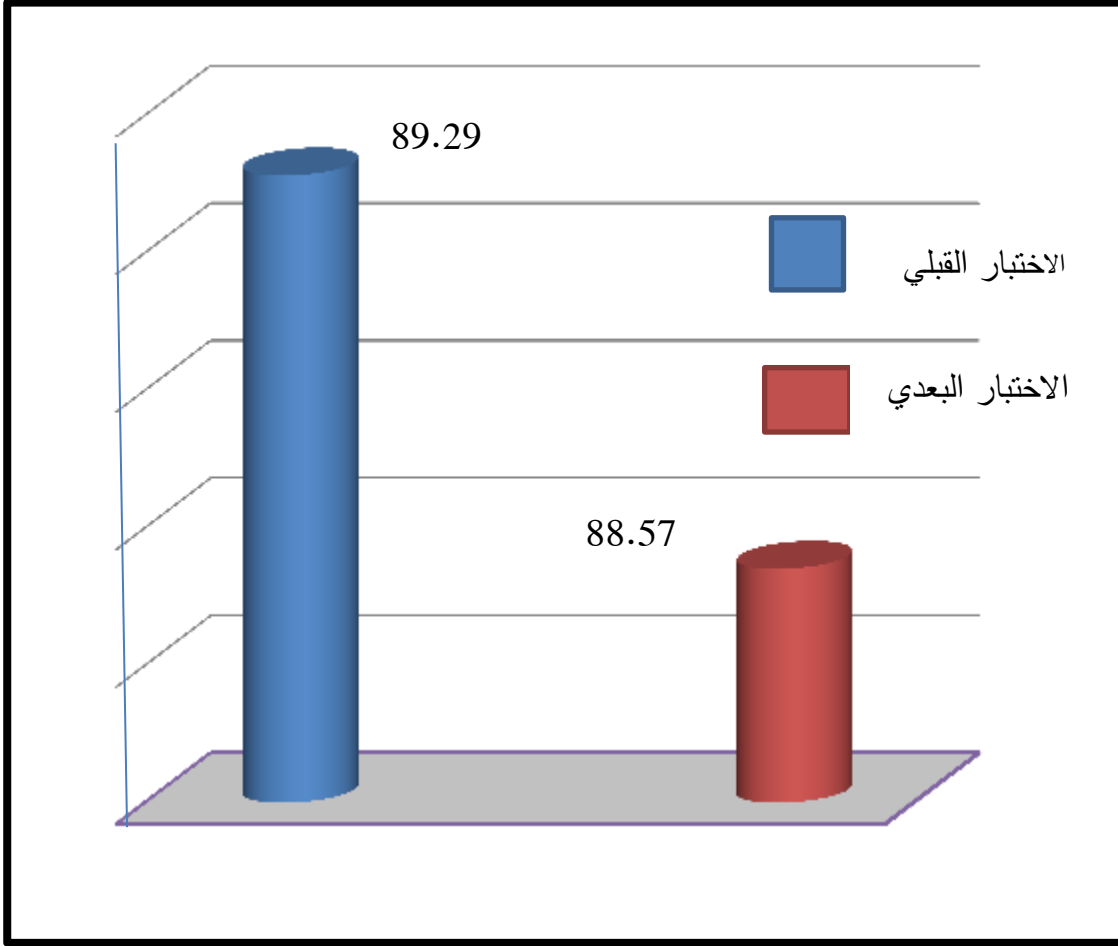
الجدول رقم -19- يمثل دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

لمقياس الضغوط النفسية

المجموعة الضابطة							الضغوط النفسية
اتجاه	مستوى	درجة	T	الانحراف	المتوسط	عدد افراد	
الدلالة	الدلالة	الحرية df	المحسوبة	المعياري	الحسابي	العينة	
غير دال	0.430	12	0.722	1.49	89.29	07	الاختبار القبلي
				2.14	88.57	07	الاختبار البعدي

*دال عند مستوى دلالة 0.05

الشكل رقم -34- يوضح المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة



من خلال نتائج الجدول رقم -19- والتمثيل البياني رقم-34- يتبين بان المتوسط الحسابي لدرجات الدلالة الاحصائية على مقياس الضغوط النفسية للأفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي انه بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بمتوسط حسابي بلغ بـ (89.29) وبانحراف معياري يساوي (1.49)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة خلال القياس البعدي بـ (88.57) بانحراف معياري يساوي بـ(2.14). كما اسفرت نتائج الدراسة ان قيمة (T) (ت) المحسوبة قد بلغت (0.722) وهي اقل من(ت) الجدولية التي بلغت (2.17)، وهذا ما يفسر الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

من خلال ما ألت اليه نتائج الجدول رقم-19- الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى دلالة 0.05 وهذا يمكن تعليه الى عدم وجود فرق في ظروف التي احاطت بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، وايضا عدم تغير النمط المعتمد في عملية التدريب وعدم خضوعهم الى اي برنامج تدريبي يهدف الى التخفيف من حدة الضغوط النفسية .

1-3- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

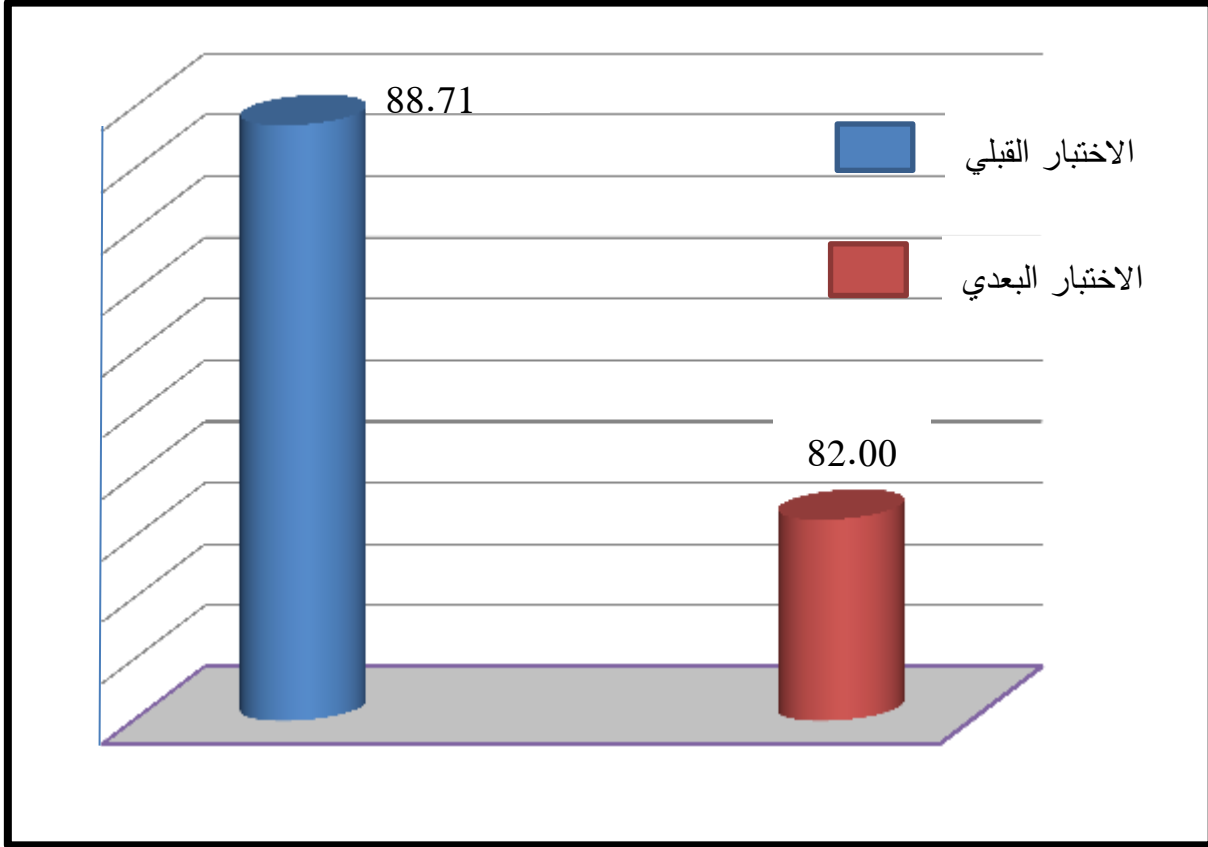
والتي تنص انه : توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) للمجموعة التجريبية قبل وبعد اجراء التدريب على الاسترخاء العضلي التدريجي لمقياس الضغوط النفسية. للإجابة عن الفرض المطروح قمنا بحساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ، وايضا ايجاد قيمة (ت) المحسوبة كما هو موضح في الجدول التالي:

يمثل الجدول رقم-20- دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس الضغوط النفسية

المجموعة التجريبية						المتغيرات	
عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة	الضغوط النفسية	قبل تدريب على الاسترخاء العضلي التدريجي
			المحسوبة				
07	88.71	3.49	*2.691	0.148	دال		بعد تدريب على الاسترخاء العضلي التدريجي
07	82.00	5.59					قبل تدريب على الاسترخاء العضلي التدريجي

*دال عند مستوى دلالة 0.05

الشكل رقم -35- يوضح المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس الضغوط النفسية



من خلال نتائج الجدول رقم -20- والتمثيل البياني رقم -35- يتبين بان المتوسط الحسابي لدرجات الدلالة الاحصائية على مقياس الضغوط النفسية للأفراد عينة المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي اي قبل الخضوع الى برنامج التدريبي على الاسترخاء العضلي التدريجي انه بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بـ (88.71) بانحراف معياري قدره بـ (3.49) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار البعدي اي بعد خضوع المجموعة التجريبية الى برنامج تدريبي الاسترخاء العضلي التدريجي بـ (82.00) بانحراف معياري يساوي بـ (5.59) ، كما أسفرت نتائج الجدول رقم -20- الى ان قيمة (ت) المحسوبة تساوي (2.69) وهي اكبر من (ت) الجدولية التي بلغت (2.17) ، ويمكن يفسر الى انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية .

ويتالي يرى الباحث الى ان هذه الفروق ترجع الى البرنامج التدريبي الذي خضع له افراد عينة البحث التجريبية والذي اظهر فاعلية وهذا ما أسفرت عليه نتائج الجدول رقم من خلال الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للأفراد عينة المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة 0.05 .

1-4- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة :

والتي تنص انه : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

للإجابة عن الفرض المطروح قمنا بحساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ، وايضا ايجاد قيمة (ت) المحسوبة كما هو موضح في الجدول التالي:

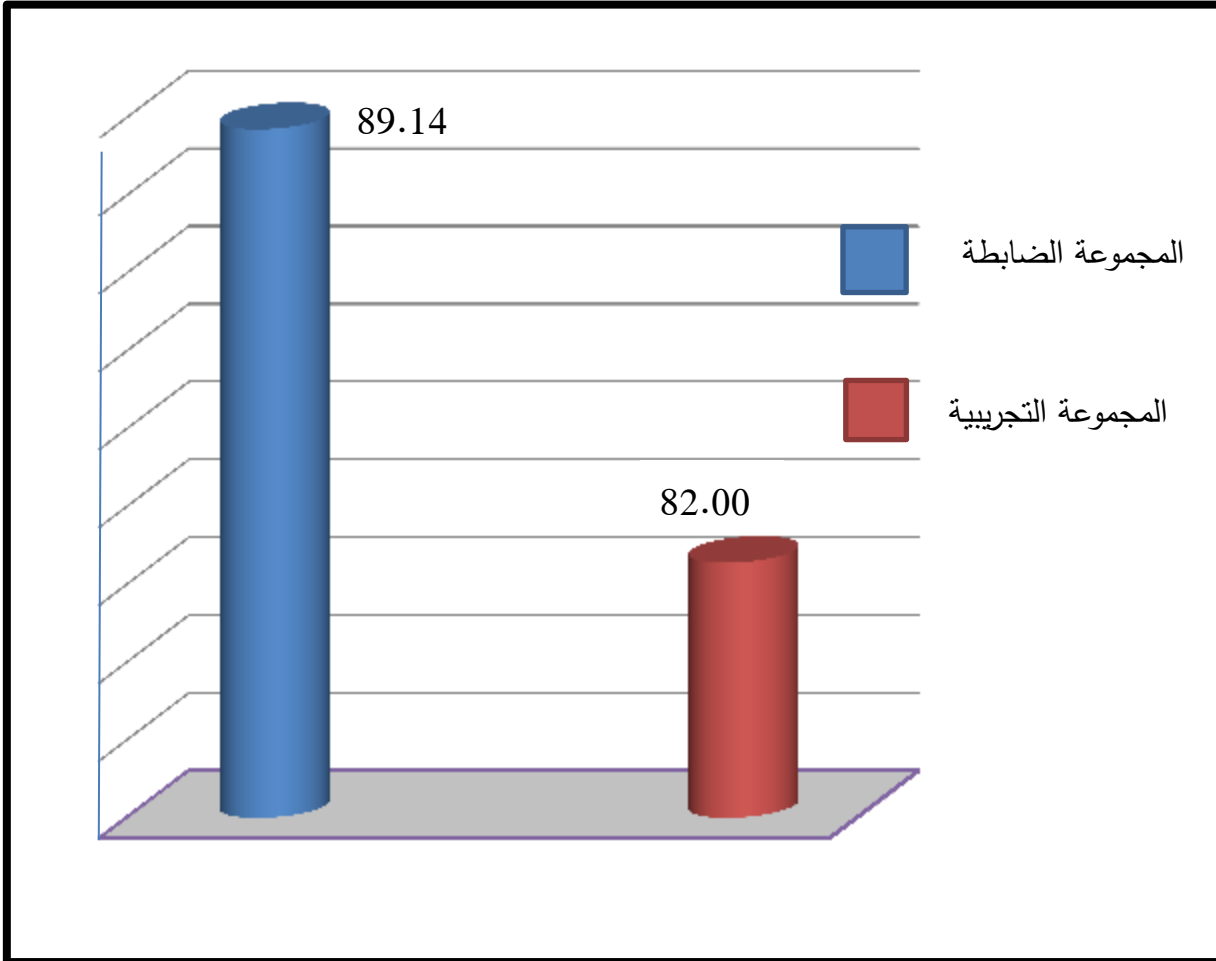
يمثل الجدول رقم -21 دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية للاختبار البعدي لمقياس الضغوط النفسية

الاختبار البعدي

الضغوط النفسية	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
الضابطة	07	89.14	2.73	*3.034	12	0.055	دال
التجريبية	07	82.00	5.59				

*دال عند مستوى دلالة 0.05

الشكل رقم -36- يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة و التجريبية للاختبار البعدي لمقياس الضغوط النفسية



من خلال نتائج الجدول رقم -21- والتمثيل البياني -36- يتبين بان المتوسط الحسابي لدرجات الدلالة الاحصائية على مقياس الضغوط النفسية لنتائج المتوسطات الحسابية للأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي انه بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بـ(89.14) بانحراف معياري قدره بـ (2.73)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بـ (82.00) بانحراف معياري قدر بـ (5.59). كما اظهرت نتائج الدراسة ان قيمة (ت) المحسوبة قدرت بـ (3.03) وهي اكبر من (ت) الجدولية التي بلغت (2.17)، وهذا ما يفسر الى انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند القياس البعدي

من خلال ما أسفرت عليه نتائج الجدول رقم -21- الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة 0.05 وهذا يمكن تعليه الى خضوع اللاعبين او افراد عينة البحث للمجموعة التجريبية الى برنامج تدريبي تمثل في تمارين الاسترخاء العضلي التدريجي اما المجموعة الضابطة فلم تخضع الى اي برنامج تدريبي وهذا ما يفسر الى وجود فروق ذات دلالة احصائية

1-5- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة

والتي تنص انه :تستمر فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في تخفيف الضغوط النفسية بعد فترة المتابعة.

❖ الاختبار لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والاختبار المؤجل لدرجات مقياس الضغوط النفسية للمجموعة التجريبية.

للإجابة عن الفرض المطروح قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وايضا ايجاد قيمة (ت) المحسوبة كما هو موضح في الجدول التالي:

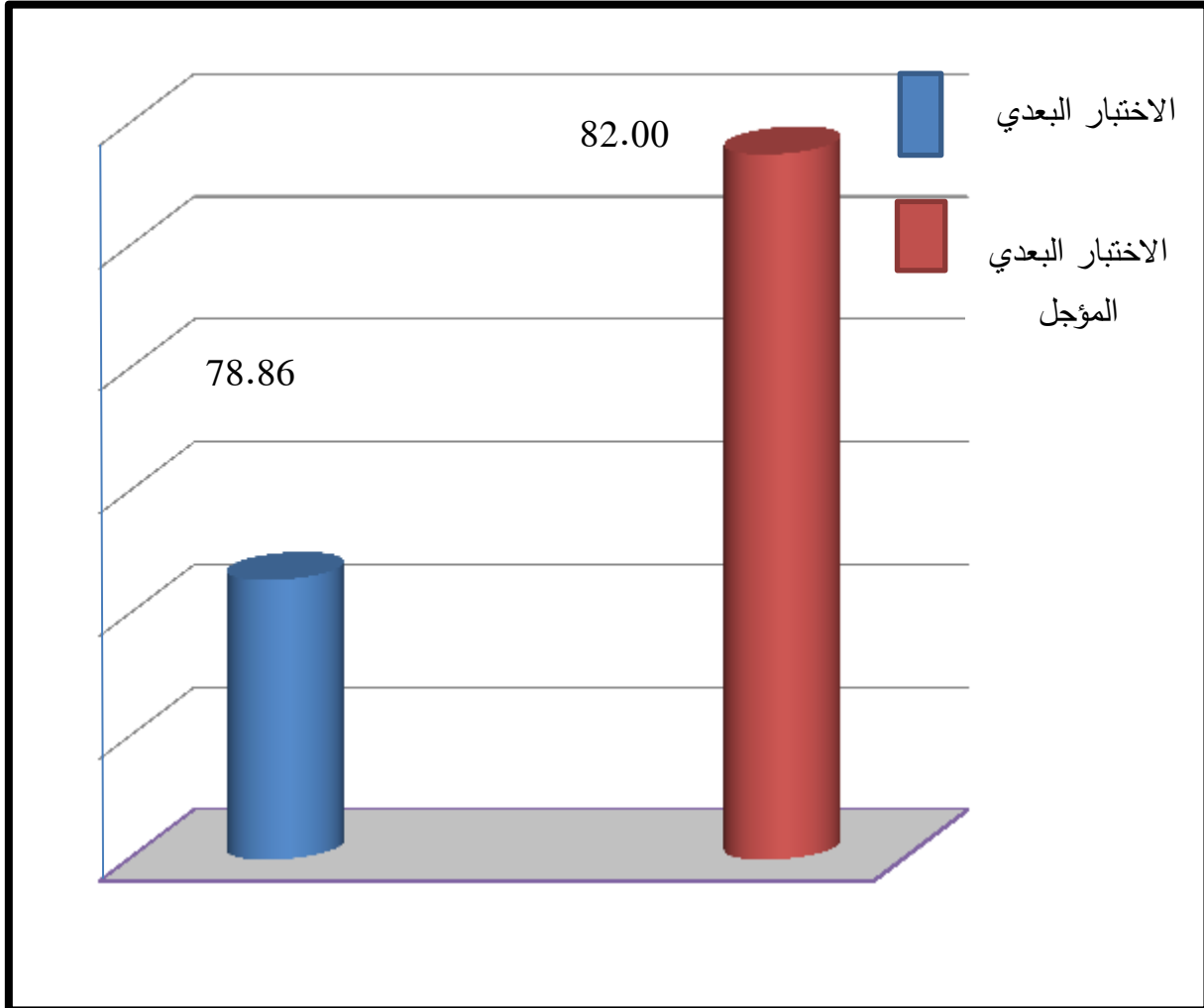
يمثل الجدول رقم -22- دلالة الفروق بين الاختبار البعدي والاختبار المؤجل لدرجات مقياس الضغوط النفسية للمجموعة التجريبية

المجموعة التجريبية

الضغوط النفسية		عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T المحسوبة	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
الاختبار البعدي		07	82.00	5.59	12	1.21	0.225	غير دال
الاختبار البعدي المؤجل		07	78.86	3.97				

*دال عند مستوى دلالة 0.05

الشكل رقم -37- يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية الفروق للاختبار البعدي والاختبار البعدي المؤجل للمجموعة التجريبية



من خلال نتائج الجدول رقم -22- والتمثيل البياني -37- يوضح الفروق بين الاختبارين البعدي والاختبار البعدي المؤجل للمجموعة التجريبية حيث اسفرت نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بمتوسط حسابي قدره بـ (82.00) وانحراف معياري قدره بـ (5.59) ، كما اسفرت نتائج الجدول - 22 - نتائج الاختبار البعدي المؤجل للمجموعة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي بـ(78.86) بانحراف معياري (3.97) كما اوضحت النتائج الى وجود فرق طفيف في المتوسط الحسابي لصالح الاختبار البعدي المؤجل الا انه اختلاف ضعيف مما جعله غير دال احصائيا باعتبار ان قيمة (ت) المحسوبة كانت اقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى

دلالة (0.05) وهذا ما تؤكد صحة الفرضية انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والاختبار البعدي المؤجل، انما يرجع الى قيام احتفاظ اللاعبين باثر الاسترخاء وقيام اللاعبين بتحضير فردي لتقنية الاسترخاء العضلي التدريجي وهذا بعد القيام باختبار بعدي مؤجل بعد نهاية البرنامج التدريبي المخصص للاعبين من المجموعة التجريبية وبعد مرور اسبوعين تم تطبيق الاختبار وعرض المقياس الضغوط النفسية مجددا على اللاعبين وهذا ما تؤكد نتائج الجدول رقم -22- الى عدم وجود فروق بين الاختبار البعدي والاختبار البعدي المؤجل للمجموعة التجريبية. .

❖ الاختبار لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والاختبار المؤجل لدرجات مقياس الضغوط النفسية للمجموعة الضابطة

للإجابة عن الفرض المطروح قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وايضا

ايجاد قيمة (ت) المحسوبة كما هو موضح في الجدول التالي:

يمثل الجدول رقم-23- دلالة الفروق بين الاختبار البعدي والاختبار البعدي المؤجل

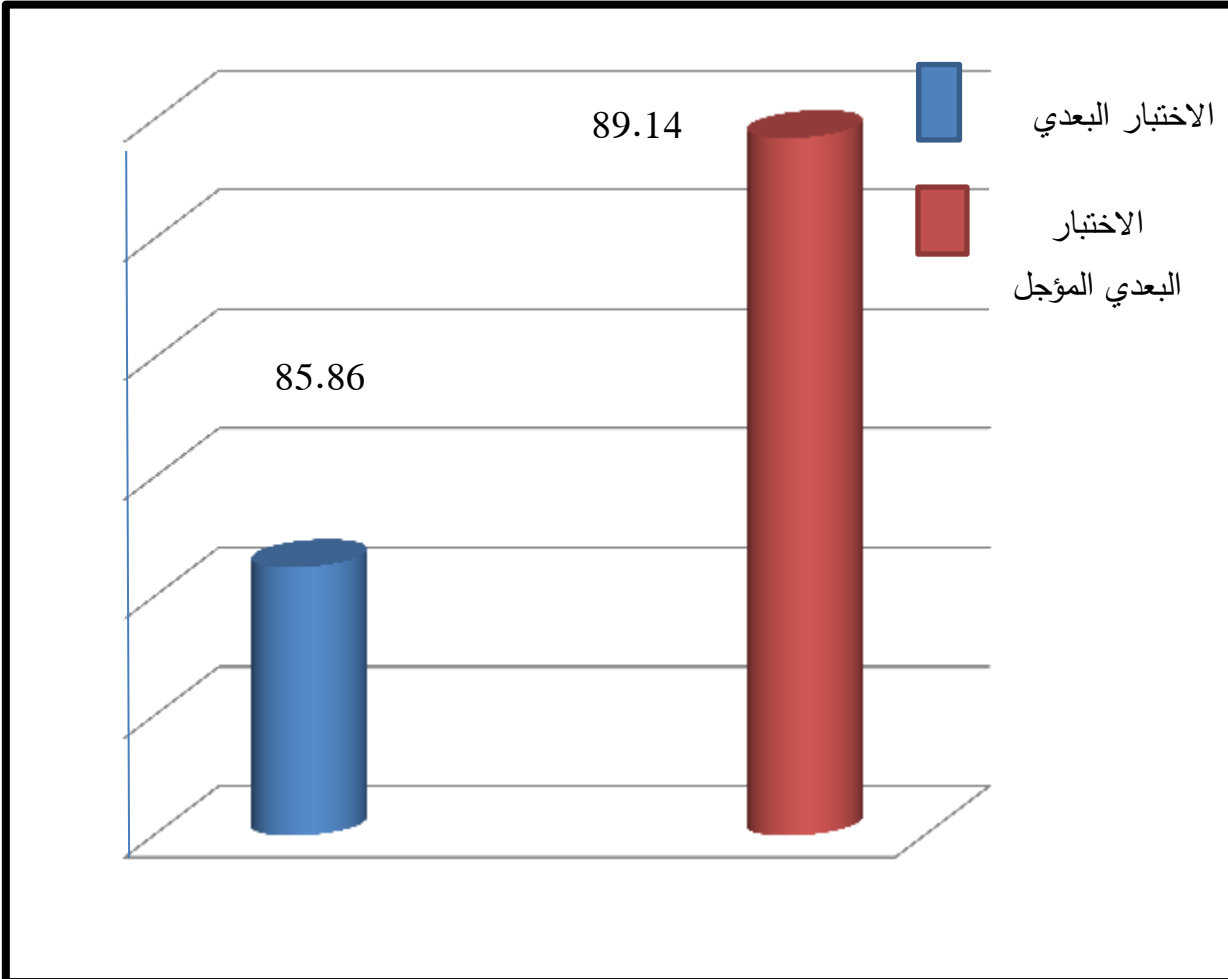
لدرجات مقياس الضغوط النفسية للمجموعة الضابطة

المجموعة الضابطة

الضغوط النفسية		عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T المحسوبة	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
الاختبار البعدي		07	89.14	2.73	12	2.091	0.737	غير دال
الاختبار البعدي المؤجل		07	85.86	3.13				

*دال عند مستوى دلالة 0.05

الشكل رقم -38- يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي والاختبار البعدي المؤجل للمجموعة الضابطة



من خلال قراءة النتائج المدونة في الجدول رقم-23- والتمثيل البياني -38- اعلاه يتبين ام المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي والاختبار البعدي المؤجل للمجموعة الضابطة بحيث كان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بـ (89.14) وانحراف معياري قدره (2.73) اما نتائج متوسط الحسابي للاختبار البعدي المؤجل للمجموعة الضابطة فكانت (85.86) وانحراف معياري قدره (3.13) ما يشير اليه الجدول الى انو هناك فرق في المتوسطات الحسابية بين الاختبارين لكل هذا الفرق طفيف وغير دال من الناحية الاحصائية وهذا ما تؤكد قيم النتائج المدونة في الجدول اعلاه ومقارنتها بقيمة (ت) الجدولية والمقدرة بـ (2.17) عند مستوى الدلالة (0.05) يتبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية اما اختلافات

جوهريّة في الاختبارين البعدي والبعدي المؤجل ،لان قيمة (ت) المحسوبة والتي (2.09) جاءت اقل من (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يمكن ارجاعه ان المجموعة الضابطة لم تخضع لأي برنامج تدريبي وعدم تغير الظروف المحيطة باللاعبين مما جعل الاختلاف طفيف راجع ممكن الى اقتراب المنافسة على الانتهاء او نتيجة مشاركة اللاعبين في الادوار النهائية لكأس الجمهورية مما ساهم في انخفاض حدة الضغوط النفسية لدى اللاعبين نتيجة لزيادة الدعم المعنوي للاعبين .



مناقشة النتائج

2/- مناقشة النتائج

أوضح الإطار النظري للدراسة مدى أهمية الاسترخاء العضلي التدريجي في المجال الرياضي كون الظاهرة المدروسة تؤثر بشكل سلبي على أداء اللاعبين ، وتأتي هذه الدراسة التي ترتبط ارتباطا وثيقا بميدان الاعداد النفسي الرياضيين بالأخص اللاعب الجزائري من خلال التطرق الى موضوع الضغوط النفسية الذي اخذ حيزا كبيرا في كثير من الدراسات سواء في البيئة العربية او الاجنبية على حد سواء وذلك نتيجة الآثار السلبية التي تخلفها وتنعكس على مستوى أداء وفاعلية اللاعبين في مختلف المستويات او الافراد الذين يقعون تحت تأثير هذه الظاهرة ، فقد سعت تلك الدراسات التي تم التطرق الى بعض منها في المدخل العام لدراسة الى الكشف عن الدواعي والأسباب التي تقف مباشرة وراء حدوث ظاهرة الضغوط النفسية ، كما سعت الى ايجاد الوسائل والأساليب الممكنة للحد وتخفيف من أثارها.

وجاءت رؤية الباحث لمبررات المشكلة المنسجمة مع الهدف الذي وضعه من اجل دراسة هذه الظاهرة ومدى ارتباطها وعلاقتها بالأداء والحياة النفسية للاعبين ومدى فاعلية اسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في تخفيف من حدة الضغوط النفسية وفق برنامج تدريبي مسطر ومحدد بفترة زمنية ، فقد استهدفت الدراسة محاولة التعرف على فاعلية هذا الاسلوب ومدى تأثير ظاهرة الضغوط النفسية على الحياة النفسية والرياضية للاعبين كرة القدم.

وبالنسبة للتحليل الإحصائي الذي تضمنته الدراسة فقد أشارت إلى الطبيعة الديمغرافية المتجانسة لإفراد عينة الدراسة الأمر الذي يراه الباحث باعنا ايجابيا بالنسبة لاستجابات أفراد العينة ، أما فيما يتعلق بنتائج الدراسة فقد تمت صياغة فرضيات البحث انطلاقا من خمسة فرضيات وجهت هذا العمل من البداية الى النهاية استمدت من خلفيات نظرية كما جاءت نتائج التحليل الإحصائي كالآتي :

❖ أما فيما يتعلق بالفرضية الأولى :

هدفت هذه الدراسة الى استقصاء فاعلية برنامج الاسترخاء العضلي التدريجي في ادارة الضغوط النفسية للاعبين النخبة من خلال ما ألت اليه نتائج الدراسة المتعلقة بالفرضية الاولى التي تشير الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) بين المجموعتين

التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي حيث اشارت نتائج الجدول رقم -18- ان قيمة ت (0.113) المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية وهذا ما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين ومن خلال ماسبق يعلل الباحث عدم وجود فروق الى التجانس بين المجموعتين وايضا في تشابه الظروف المحيطة ببيئة التدريب والمنافسة بين اللاعبين، ايضا الى عدم خضوع المجموعتين الى اي برنامج ارشادي او علاجي لمعالجة الاضطرابات النفسية التي تصاحب اللاعب اثناء المنافسات الرياضية مثل القلق والاكتئاب والضغط وغيرها من الاضطرابات النفسية، وهذه الدراسة تتوافق مع بعض الدراسات التي تناولت هذا الجانب على غرار دراسة التي قام بها هادي الحويلة (2002) ودراسة جبالى رضون (2012) وايضا دراسة مرنيذ امنة (2011) اشارات هذه الدراسات الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي وهو ما يتوافق والدراسة الحالية وهو ما يثبت صحة الفرضية .

➤ اما فيما يتعلق بالفرضية الثانية

اما فيما يتعلق نتائج الفرضية الثانية والتي تنص انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، وهذا ما تؤكده نتائج الجدول رقم -19- حيث اسفرت النتائج الى ان قيم (ت) المحسوبة كانت اقل من قيم (ت) الجدولية وهذا ما يمكن تفسير الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، وهذا ما يعلله الباحث الى كون افراد عينة البحث للمجموعة الضابطة لم تتغير الظروف التي تحيط بيها من حيث نوعية التدريب والظروف المحيطة بها وعدم خضوعها الى اي برامج تدريبية خاصة ، وهي تتوافق ودراسة التي قام بها نافوندان ساندر رجان Soundara rajan & Navaneethan (2010) وايضا دراسة ميرفت عاهد ذيب و هاشم عدنان الكيلاني (2011) ودراسة باسم محمد دحاحة (1998) الى انه لم يظهر اي تغير على المجموعة الضابطة في الاختبارين البعدي والقبلي ، وهذا ما يتوافق ونتائج الدراسة الحالية الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

➤ اما فيما يتعلق بالفرضية الثالثة

تنص الفرضية الثالثة الى انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) للمجموعة التجريبية قبل وبعد اجراء التدريب على الاسترخاء العضلي التدريجي لمقياس الضغوط النفسية حيث اسفرت نتائج الجدول رقم -20- للأفراد عينة البحث خلال القياس البعدي الى ان نتائج قيم المتوسطات الحسابية جاءت مختلفة ، كما اسفرت النتائج ايضا الى ان قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيم (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) وهذا ما يفسره الباحث الى كون عينة البحث قد خضعت الى برنامج تدريبي تمثل في الاسترخاء العضلي التدريجي واطهر فاعلية في تحسين الحالة النفسية للاعبين، وتتفق هذه النتائج مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي استخدمت الاسترخاء العضلي التدريجي، ومنها دراسة الى قام بها ابراهيم علي السيد (1995) التي توصلت الى ان الاسترخاء العضلي التدريجي له اثر ايجابي على المجموعة التجريبية وهي نفس التوصيات التي انتهت اليها الدراسة التي قامت بها احمد محمد عبد الخالق (2002) التي اظهرت دراسته فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في خفض القلق بالنسبة للمجموعة ، كما تتفق الدراسة مع نتائج الدراسة التي قام بيها وايضا دراسة ابراهيم علي السيد (1995) ودراسة زينب حسن فليح الجبوري(2012) والتي توصلت الى ان الاسترخاء العضلي له اثر ايجابي على المجموعة التجريبية ،كما تتفق الدراسة مع ما ذهب اليه اسامة كامل راتب (2004) حيث اشار الى ان مهارات الاسترخاء تساعد على خفض القلق المعرفي والشك في قدراته والافكار السلبية، والقلق الجسمي (غثيان ارتعاش الاطراف)، وفي المقابل زيادة التركيز و الاداء ويمكن استخدام الاسترخاء قبل المنافسة ،وإذا كان التمرين جيدا يمكنك استخدامه اثناء المنافسة فالاسترخاء احد المهارات النفسية الهامة تساعد الرياضي على مواجهة الضغوط النفسية للتدريب او المنافسة الرياضية ، فضلا عن التحكم والسيطرة في توجيه الاستثارة الانفعالية ، وهذا ما يعزز صحة الفرضية التي تنص الى ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية . يمكن ان يفسر الباحث هذه النتائج الى المتابعة التي حضيت بها افراد عينة البحث من خلال البرنامج التدريبي الذي اثبت فاعليته في خفض حدة الضغوط النفسية وبالتالي امكانية ادارة الضغوط النفسية لدى اللاعبين لان تمارين الاسترخاء العضلي تجعل الفرد

أكثر قدرة على التحكم في انفعالاته نتيجة الهدوء والتنفس السليم وبالتالي تجعل الفرد أكثر قدرة على التفكير وقابل لتغيرات فسيولوجية باعتبار أن استخدام أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي يحدث تغير في الوظائف الحيوية بتباطؤ عملية التنفس وتباطؤ ضربات القلب وانخفاض في ضغط الدم وبالتالي يتناقص التوتر والشد العضلي للعضلات وينتج عنها إلى توسع الأوعية الدموية مما يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة والشعور بالدفء خاصة في التهابات المفاصل وبالتالي فانخفاض مؤشرات الضغط النفسي عند المجموعة التجريبية ولمستوى دلالة واضح وهي ما أشار إليها بوراس booras من دراسة هاربرت بانسون herberet benson أن الاسترخاء العقلي يمثل أحد التقنيات المنتشرة بغرض تهدئة العقل وهي وجود أربعة عناصر يحتاجها الفرد الرياضي لحدوثه للاستجابة لعملية الاسترخاء وهي بيئة هادئة ، وضع جسمي مريح ، سلوك إيجابي ، يعني التركيز والتفكير في الأفكار التي تؤدي إلى تغيرات إيجابية في السلوك أو الأداء دون الاعتماد في حدوثها ، وجهاز عقلي ، وهذا ما يفسر فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في التخفيف من حدة الضغوط النفسية. وبالتالي فهي تحقق صحة الفرضية التي تشير أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) للمجموعة التجريبية قبل وبعد إجراء التدريب على الاسترخاء العضلي التدريجي لمقياس الضغوط النفسية.

❖ أما فيما يتعلق بالفرضية الرابعة

تشير الفرضية الرابعة إلا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ، حيث أشارت نتائج الجدول رقم -21- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي وهذا ما توضحه نتائج الجدول رقم -19- إلى أن قيم (ت) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا ما يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمقياس الضغوط النفسية ، ويعمل الباحث هذه النتائج إلى تأثير أفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية بأسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي المطبق على أفراد العينة وهو ما انعكس على خفض حدة التوتر أو الضغط النفسي لدى اللاعبين خلال الاختبار البعدي على عكس ما كنت عليه المجموعة أثناء الاختبار القبلي ، لكن المجموعة الضابطة التي لم تخضع إلى أي نوع

من انواع الاساليب او البرامج التدريبية التي تعتمد الى خفض او تقليل من حدة الضغوط النفسية وهذا ما انعكس على عدم وجود فروق ذات دلالة ، وهذا النتائج تتوافق والدراسة التي قام بها سمير مهنا عناد التي اسفرت الى اهمية وفاعلية الارشاد النفسي المستخدم من قبل الباحث وتطبيقه على المجموعة التجريبية لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة للأداء التنافسي و. ويمكن ان يشير الباحث الى ان الفروق التي ظهرت في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة يعود الى ان المناهج الارشادية والنفسية تضطلع بدور هام اذ ما استخدمت بشكل علمي ودقيق لمعالجة المشكلات النفسية خاصة الضغط النفسي التي تصاحب الاداء والتي تؤدي الى ضعف قدرات الرياضي النفسية وبالتالي تؤدي ضعف الاداء بناء على نماذج ودراسات سابقة التي ابرزت مناطق حدوث التوتر لدى الرياضيين، كما اشار محمد حسن علاوي نقلا لوسكانف و فاموس(2002) ان الاسترخاء هو وسيلة لتفعيل ، للإنشاء مستوى فعال وامثل للأداء، وايضا اشار يعرب خيوان (2002) الى ان الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق الواجب الحركي بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاداء والذي يؤدي الى تقليص عضلات اخرى بدلا من ان يحدث التقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارة فقط ، وتجدر الاشارة الى ان مجرد التركيز على الاسترخاء العضلي سيعزل الدماغ عن المؤثرات الاخرى ويكون التركيز على العضلات وبالتالي سيكون هناك استرخاء عقلي وهنا يحاول المتعلم التركيز على نقطة معينة وتفكير بيها وتوجيه التفكير بالاتجاه الذي يريده ومن ثم التخلص من الاستثارة الزائدة في الدماغ والتي ليست لها علاقة مع المهارة المطلوب التفكير بيها ، ويعمل الباحث هذا كون العينة البحث ونخص بالذكر المجموعة التجريبية خضعت الى برنامج التدريبي ويتعلق الامر بالاسترخاء العضلي التدريجي عكس المجموعة الضابطة التي لم تتغير الظروف التي تحيط بنوعية التدريب كما ان نتائج هذه الدراسة توافق مع دراسة بكار سليمان بكار (1994) هي وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، وتتفق الدراسة مع دراسة التي قام بها ميرفت عاهد ذيب وهاشم عدنان الكيلاني (2011) ان هناك تأثير ايجابي لصالح القياس البعدي وعلى جميع المهارات قيد الدراسة. وهذا ما يفسر الى تأثر المجموعة التجريبية بالأسلوب الاسترخاء العضلي مقارنة بالمجموعة الضابطة التي بقيت في نفس الظروف

المشابهة للاختبار القبلي اثناء القيام بالاختبار البعدي ، كما تتفق وايضا مع دراسة زهراء المهدي محمد علي (2013) التي تشير الى ان لبرنامج الاسترخاء العضلي التدريجي اثر فعال في خفض الضغوط النفسية وفي ضوء نتائج البحث فان اسلوب الاسترخاء يعتبر اسلوبا وقائيا للطلبة الذين يعانون من الضغوط النفسية ، كما تتفق ايضا مع الدراسة التي قام بها على بولدي ريشا حري واخرون (2013) ان للاسترخاء العضلي التدريجي فاعلية في التقليل من القلق لدى الرياضيين وايضا ما تؤكد الباحثة مرينز امنة (2011) وايضا دراسة عكلة سلمان الحوري (2010) ودراسة ناظم شاكر الوتار ودراسة انيتا Anita (2011) و ادي Adeyeye (2013) الى فاعلية استخدام مهارة الاسترخاء لأنه يساعد اللاعبين على التحكم في انفعالاتهم.

❖ اما فيما يتعلق بالفرضية الخامسة

من خلال نتائج الجدول -22- التي اسفرت الى ان قيم (ت) الجدولية كانت اكبر من قيم (ت) المحسوبة وهذا ما يفسر عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الاختبار البعدي والاختبار البعدي المؤجل للمجموعة التجريبية، كون ان المجموعة التجريبية اكتسبت اثر ومهارة الاسترخاء العضلي التدريجي باعتباره مهارة تعليمية للإدارة الضغوط النفسية اذا اعتبرنا ان ادارة الضغوط النفسية كما شار عبد الله الظريبي (2010) نقلا عن الامارة (1995) ان ادارة الضغوط النفسية هي محاولة التي يبذلها الفرد للإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي ادرك تهديدها الاتية والمستقبلية كما يرى Rayan (1989) الى ان ادارة الضغوط النفسية هي استراتيجيات توافقية متعلمة مكتسبة ، تمثل محتوى السلوك . وتستخدم للسيطرة على ازمات الحياة وظروفها الضاغطة ، ويفسر عدم وجود فروق الى كون العينة التجريبية اكتسبت المهارة وطبقها اما الاختلاف الطفيف في المتوسطات الحسابية هو نتيجة ممكن للمنافسة والتحضير لها وايضا للاستمرار افراد العينة باعتبارهم مراقبين اكتسبوا هذا الاثر .

اما ما أسفرت عنه نتائج الجدول -23- الى ان انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والاختبار البعدي المؤجل للمجموعة الضابطة ان هذه العينة تمارس تدريبيتها بشكل عادي دون برمجة علاجية خاصة وتتوافق هذ الدراسة مع دراسة التي قام بها جبالي رضون (2012) ان لفاعلية الاسترخاء العضلي تستمر في خفض الضغوط النفسية بعد فترة المتابعة ،

كما تشير ايضا الدراسة التي قام بها باسم محمد على دحاحة (1998) حيث اسفرت دراسته الى انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الاوى والثانية في القياس المباشر والقياس المؤجل مما يدل على الاحتفاظ فيما يتعلق بانخفاض مستوى التوتر النفسي ، وان معامل الارتباط للمجموعتين التجريبتين كان اقل من معامل المجموعة الضابطة في كل من القياس القبلي والمؤجل مما يدل على ان التحسن كان اكثر انتظاما في المجموعتين التجريبتين مما هو عليه في المجموعة الضابطة كما تتفق ودراسة علوان Alwan (2013) ولاهوس Lahaus (2001) ودراسة قيصاري (2015) الى ان الاسترخاء العضلي تستمر فاعليته بعد فترة المتابعة لكن بمواصلة المتدربين لتدريب على تقنية الاسترخاء.

وهذا ما يعلله الباحث الى كون ان المجموعة الضابطة لم تخضع الى أي برنامج تدريبي بينما المجموعة التجريبية فقد خضعت الى متابعة تمثل في برنامج الاسترخاء العضلي التدريجي ، بحيث كان الفرق بين القياسين طفيفة وغير دالة نتيجة احتفاظ افراد العينة باثر الاسترخاء العضلي التدريجي وهذا ما يؤكد صحة الفرضة ان فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي تستمر بعد فترة المتابعة باستمرار انتظام ممارسة الاسترخاء.



خاتمة

لقد اخذ موضوع الضغوط النفسية حيزا كبيرا في مجال البحث العلمي من خلال الكثير من الدراسات العربية والاجنبية ، كونه اضطراب نفسي يهدد الافراد نتيجة للمعاناة التي يفرضها الواقع في يومنا هذا، كما يمكن ان يكون بمثابة بوابة تدخل الفرد في اضطرابات نفسية اخرى كالاكتئاب والقلق والامراض السيكوسوماتية الخ

لذا فالتعامل مع الضغوط النفسية يتسم بالتعقيد ويعود هذا التعقيد لاختلاف الكيفية التي تستجيب بها العينة للأساليب المنتهجة في التعامل مع الضغوط النفسية، ان الدوافع التي حددت مشكلة البحث كانت من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة التي تطرقت بما يتعلق بهذا الموضوع، فكانت فحوة ومنطلق اشكالية بحثنا تمحورت حول مدى فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في ادارة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم، فأنتهج الباحث اسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي بناء مدى فاعلية مثل هذه الاساليب في تحقيق فاعليتها على اللاعبين من خلال نتائج الدراسات السابقة مثل ما أشار اليه دحاحة (1998) ان الاسترخاء من العمليات المهمة التي يعتمد عليها طريقة تعديل السلوك وخاصة الاستجابات الانفعالية غير المرغوب فيها فالقلق والاكتئاب والضغط النفسي، الارهاق وصعوبة النوم ومشكلات السلوك الجنسي واللياقة الصحية العامة ، كونه اصبح ضرورة من ضروريات الحياة لا بد من تعلمه لمواجهة ضغوط الحياة والتغلب على مشاكلها فعادة عندما يسيطر التوتر النفسي على شخص ما، عندئذ لا يستطع الانسان ان يفكر بشكل سليم وحينئذ تصبح ردود افعاله مبالغ فيها او غير طبيعية ولهذا يمكن ان تنعكس بشكل سلبي على الصحة الجسمية والنفسية .

من خلال ما أسفرت عليه نتائج الدراسة الحالية ، يرى الباحث ان اللاعبين يعانون ضغوط نفسية متفاوتة الشدة وانها تؤثر بشكل سلبي على نفسياتهم وحالاتهم الانفعالية واتجاهاتهم نحو انفسهم مما

يؤثر على ادائهم في تحقيق نتائج افضل ، باعتبار ان المجال الرياضي مجال خصب لمثل هذه الاضطرابات كالضغط والقلق خاصة في المنافسات الرياضية.

لذا فان اهمية البناء التجريبي للبحث بالاعتماد على تقنية الاسترخاء العضلي التدريجي لجاكسون في تحسين الحالة النفسية لرياضي ورفع ادائه، من منطلق ما أشار اليه بعض الباحثين على اهمية الاسترخاء في رفع الاداء الرياضي ، اذا اعتبرنا ان المجال الرياضي يساهم في مواجهة اللاعب لعدة مواقف التي ترتبط ببعض الاضطرابات النفسية كالضغط خاصة في المنافسات الرياضية ، لما يرتبط في مواقف واحداث مثيرات قد يكون لها اثر واضح ، ويشير في هذا الصدد هبة محمد نادين لبيب نقلا عن جون كيرتس John Curtis (1994) الى ان اهمية الاسترخاء تكمن في الارتفاع بمستوى الاداء الى زيادة التركيز والتخلص من التوتر وتنمية وتنشيط قوى التصور العقلي وكذلك زيادة القدرة على العمل لفترات طويلة بالاضافة الى الفوائد البدنية والنفسية والفسولوجية التي يمكن ان تتحقق من خلال القدرة على الاسترخاء .

لذا فهذه الدراسة ابرزت اهمية الجانب النفسي والتحضير الجيد للاعب لراقي بحالته النفسية والانفعالية بما ينعكس ايجابيا على مستوى ادائه ، وايضا سعت هذه الدراسة الى ان تكون بمثابة دليل تعليمي تدريبي للاعب للخروج من دائرة البحوث الوصفية الى البحوث الميدانية واثبات مدى اهمية المتابعة النفسية في ظل التطور الذي يشهده مجال علم النفس الرياضي من خلال ادراج برامج تعنى بالجانب العلاجي والارشادي كالتصور العقلي ، الاسترخاء ، اليوقا ، الصفرولوجيا وغيرها من التقنيات التي تسمح برفع مستوى التحكم للاعب في مختلف المواقف (التقنية ، البدنية ،التكتيكية ،والنفسية) لذلك فالإعداد النفسي يمكن اللاعب من الحفاظ على وضعيات المشحونة سواء اتجاه الجمهور او الفريق المنافس.

وقد حاول الباحث تحقيق الهدف من الدراسة من خلال بناء برنامج تدريبي تعليمي لتقنية الاسترخاء العضلي التدريجي لجاكسون واثبات فاعليتها في الميدان وهو ما تحقق على عينة من لاعبي كرة القدم و اسفرت النتائج فاعليته على افراد عينة البحث في تخفيف من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم .

في ضوء اهداف البحث وفروضه وفي حدود العمل مع عينة البحث اتجهت الدراسة الى البحث عن الاجابة عن الاشكالية العامة لبحث من خلال المعالجة النظرية لموضوع البحث ومنهجية التي تم على اساسها تم بناء البحث وتحديد الادوات والوسائل وادوات المعالجة للموضوع واستنادا الى ما أشارت اليه نتائج التحليل الاحصائي تم التوصل الى النتائج التالية :

✓ ان المجموعتين الضابطة والتجريبية كانا متكافئتين في الضغوط النفسية قبل ادخال المتغير

التجريبي للمجموعة التجريبية

✓ من خلال النتائج الدراسة تبين من خلال التحليل الاحصائي للمجموعة الضابطة في

الاختبار القبلي والبعدي لم تظهر فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين.

✓ توصلت نتائج الدراسة الى ان التدريب على التقنيات الاسترخائية بصفة خاصة والتقنيات

النفسية الاخرى المعدة بطرق علمية مدروسة يمثل دعما ومكملا لتقنيات التدريب ، مما يسمح

للاعب بالتحكم اكثر والامتيان في الاداء لذا فتقنية الاسترخاء العضلي التدريجي المعد وفق

اسس علمية ضمن برنامج تعليمي يسمح للاعب بضبط عمليات الشد والارتخاء العضلي وتغيير

الأحاسيس الغير الملائمة وهذا ما تبين من خلال التباين في النتائج ووجود فروق ذات دلالة

احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على افراد المجموعة التجريبية وهذا ما يعكس تأثير

البرنامج التدريبي المستخدم على عينة افراد البحث .

✓ تبين نتائج الدراسة الى ان التدريب على تقنيات الاسترخاء العضلي مكن اللاعب من اكتساب مهارة جديدة وتعلمها تسمح له بتقوية العوامل النفسية ، كما تسمح بالتحكم في الحالات الانفعالية وادارك اهمية الجوانب النفسية في الممارسة الرياضية بزيادة دور المدرب في تقوية العوامل النفسية من خلال دوره كمنشط نفسيا ومحفز للاعب لزيادة مجهود مضاعف ، من خلال البرنامج الاسترخاء العضلي التدريجي الذي كان بمثابة برنامج تعليمي تدريبي اكسب اثر لدى اللاعبين من خلال النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والاختبار البعدي المؤجل لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

لذا فهذه الدراسة حاولت ان تحقق جملة من الاهداف منها انه بناء برنامج تدريبي للاسترخاء العضلي التدريجي ومن خلال نتائج اثبتت ان فاعلية البرنامج التدريبي للاسترخاء العضلي التدريجي على عينة البحث عند لاعبي كرة القدم سواء اثناء المتابعة او فترة المنافسة وبالتالي اعتبار ان الاسلوب المتبع عامل مهم وفعال في تخفيف من الضغوط النفسية لدى الرياضيين.

من خلال ماسبق خلصت دراساتنا الى ابراز ان الاسلوب المتبع يرتبط ارتباطا طرديا بين حالة الضغط والاستثارة للاعب، كون هذه التقنية تساعد اللاعب ادارة الضغوط وزيادة التركيز واكتساب مهارة الاسترخاء من اجل تعزيز الثقة بالنفس والانتباه والتصور العقلي للاعب ، لذا فهذه الاسلوب تمثل وسيلة تساعد المدرب على اكتساب رصيد يساعد في اعداد لاعبيه اعداد نفسيا جيد للمنافسة . كما اشارت الدراسة الى ان البرنامج التدريبي المقترح ذو فاعلية في تنمية المهارات العقلية كالاسترخاء العضلي التدريجي .

- ان التدريب على الاسترخاء العضلي التدريجي ذو تاثير فعال في تقليل وخفض حدة الضغوط النفسية مما يؤثر ايجابيا في تحسين الاداء للاعبين.

• ساهم البرنامج التدريبي المقترح في تحسين خفض الضغوط النفسية للاعبين الشباب فهذه الدراسة ساهمت من خلال الربط بين الجانب النظري والتطبيقي في قالب علمي وعملي لعلها تمد المختص والعام جانب من جوانب الاعداد النفسي الحديث لراقي وتحسين اداء وحالة اللاعب النفسية .

➤ الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

في ضوء النتائج البحث وانطلاقا مما اسفرت عليه نتائج استنتاجات الدراسة ، توصل الباحث الى مجموعة من التوصيات جاءت كما يلي:

❖ الاقتراحات

في ضوء نتائج الدراسة وانطلاقا مما تحدد انفا من خلال الجانب التطبيقي فاننا نسعى الى تقديم بعض الاقتراحات او التوصيات المتمثلة في :

❖ ضرورة اعطاء الجانب النفسي اهمية من خلال تشخيص الحالات النفسية والانفعالية للاعبين قبل الدخول الى المنافسة من خلال الاختبارات النفسية والمقاييس.

❖ تشجيع الابحاث والدراسات النفسية التطبيقية في كرة القدم خاصة التي تعنى بتحسين الحالة النفسية للاعب والارتقاء باداءه.

❖ ضرورة الاخصائي النفسي والمتابعة النفسية للاعب ضمن الطاقم التدريبي للفريق ولكل الاصناف لمساعدة المدرب في عملية تشخيص ومتابعة النفسية للاعب.

❖ ادراج التدريب على تقنية الاسترخاء العضلي التدريجي ضمن المخطط السنوي لتدريب مما يساعد اللاعب على تنمية الجوانب النفسية .

❖ اشراك تقنيات او مهارات عقلية اخرى مع تقنية الاسترخاء العضلي التدريجي من اجل تحسين الحالة النفسية للاعب الجزائري.

❖ امكانية استخدام اسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في خفض الضغوط النفسية وادارتها في مجالات متعددة.

- ❖ ان التدريب على اسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي يساعد اللاعب على دخول المنافسة اكثر فاعلية وحيوية تساهم في التحكم في مختلف الانفعالات.
- ❖ ان اسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي مجال من مجالات الاعداد النفسي الجيد للاعب كونها تساعده في تنمية الثقة بالنفس وزيادة التركيز والانتباه للاعب.
- ❖ زيادة الاسترخاء العضلي التدريجي للاعب لكي تساهم في ادارة وتخفيف الضغوط النفسية التي كثيرا ما ينتج عنها اضطرابات نفسية كالاكتئاب والقلق وايضا في التحكم في الانفعالات النفسية التي تولد العنف سواء اللفظي او المعنوي سواء اتجاه الخصم، الحكم او الجمهور.
- ❖ ساهمت هذه الدراسة الحالية في ابراز اسلوب يكون مرجعا نظريا للمدربين وللاعبين من اجل اعداد نفسي جيد للاعب .
- ❖ توعية المدربين الى ضرورة تخصيص حصص متعلقة بالإعداد النفسي وامكانية ارشادهم الى استخدام بعض المهارات العقلية على غرار الاسترخاء العضلي.
- ❖ تشجيع المدربين و اللاعبين وترشيدهم الى استخدام الاسترخاء العضلي التدريجي ضمن البرنامج التدريبي .

❖ ابراز دور المختص النفسي للفرق الوطنية لمواجهة الاضطرابات النفسية للاعبين

❖ الفرضيات المستقبلية

- + إجراء المزيد من الدراسات التي تعني اهمية للحالة النفسية للاعب.
- + إجراء دراسة تتضمن عينات من فرق اخرى و رياضات اخرى .
- + إجراء دراسات تبحث في العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الديمغرافية.
- + إجراء دراسات تبرز فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في ادارة بعض الاضطرابات النفسية للاعب كالقلق ، الخوف والاكتئاب وغيرها من الاضطرابات.
- + ضرورة إجراء دراسات مشابهة في الالعب الفردية للوقوف على اهمية تدريب المهارات العقلية للاعب.

- ❖ هذه الدراسة سمحت الى ابراز جانب مهم يشمل اللاعب والمدرب على حد سواء فاللاعب سعى الى تحسين ارادة وفق تنمية جوانب نفسية كالتركيز على الانتباه والتصور العقلي او العمل

نفسو حركي فالاسترخاء العضلي التدريجي يمثل وسيلة او مهارة يقتصر فيها الجهد والمال وشكل دعما كبير بالنسبة للاعب الجزائري ، اما المدرب فهي تمثل جانبا اضافي ينبغي له الاهتمام بالجوانب النفسية وتركيز على الاعداد النفسي للاعب من خلال النسق المتكامل بين الجوانب النفسية والتكتيكية والبدنية والنفسية للاعب لان الاداء يرتبط بديناميكية اللاعب وجاهزيته المتكاملة الجوانب .

قائمة المراجع

I/- باللغة العربية

أ/- الكتب

- 1- ابراهيم يحيى، محمود .(1981). المراهقة خصائصها و مشكلاتها . القاهرة : دار المعارف .
- 2- احمد زكي، بدوي و صديقة يوسف، محمود .(1990). المعجم العربي الميسر : قاموس عربي /عربي .مصر: دار الكتاب المصري . مصر .
- 3- احمد نصر الدين ، سيد.(2003). نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 4- احمد، خاطرو على فهمي، البيك.(1996) القياس في المجال الرياضي. ط4 . القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 5- احمد، اوزي.(2011). المراهق والعلاقات المدرسية .ط3. المملكة المغربية: مطبعة النجاح الجديدة.
- 6- ابوالعلا، عبد الفتاح واحمد نصرالدين، سيد.(2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 7- أنيس و آخرون .(1996). المعجم الوسيط .ط1. ج2. القاهرة: دد ن.
- 8- أسامة عبد الظاهر، الأصفر.(1999). الإعداد النفسي للناشئين في المجال الرياضي: دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور. القاهرة : دار الفكر .
- 9- اسامة كامل ، راتب .(1998). قلق المنافسة : ضغوط التدريب - الاحتراق النفسي. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 10- اسامة كامل ، راتب .(2004). النشاط البدني والاسترخاء . القاهرة : دار الفكر العربي.
- 11- اسامة كامل ، راتب.(2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 12- اسامة كامل ، راتب.(2005). الاعداد النفسية للناشئين في المجال الرياضي : دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين-الادارين - اولياء الامور . القاهرة، دار الفكر العربي.
- 13- اسامة كامل ، راتب.(2007). علم النفس الرياضية :المفاهيم- التطبيقات. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 14- ابو يوسف، محمد.(2005). اسس اختيار الناشئين في كرة القدم. الاسكندرية : الوفاء لنديا الطباعة .

- 15- ابو عبيدة ،حسن السيد .(2002). الاعداد المهارى للاعبى كرة القدم . ط1.مصر : مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية .
- 16- أبو الفتوح، رضوان.(1973). المراهق في المدرسة والمجتمع. القاهرة : المكتبة الانجلو مصرى .
- 17- ابو القاسم، عبد القادر صالح واخرون.(2001). المرشد في اعداد البحوث والدراسات العلمية .ط1. جامعة السودان : مركز البحث العلمي والعلاقات الخارجية الخرطوم.
- 18- امر الله ، البساطي.(2001). الاعداد البدني والوظيفي : تخطيط ، تدريس ، قياس . بغداد: دار الجامعية.
- 19- أندر، دي سيزلاقي و مارك ،جي والاس.(1990). السلوك التنظيمي والأداء. ترجمة: جعفر أبو القاسم أحمد .السعودية : معهد الإدارة العامة.
- 20- إسماعيل، طه وآخرون.(1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 21- البساطي ،امر الله .(1995). التدريب والاعداد البدني في كرة القدم . القاهرة : منشأ المعارف.
- 22- بيوني ، كوروين واخرون .(2008).العلاج المعرفي- السلوكي المختصر. ترجمة : محمود عبد مصطفى .القاهرة: دار ايترك للطباعة والنشر و التوزيع .
- 23- جمعة ، سيد يوسف.(2004). إدارة ضغوط العمل.القاهرة : ايترك لنشر والتوزيع.
- 24- جيرالند ، جرنبيرج وريت، بارون.(2004). إدارة السلوك في المنظمات . ترجمة: رفاعي محمد رفاعي وإسماعيل علي بسيوني.المملكة العربية السعودية : دار المريخ .
- 25- جبران ، مسعود.(1992). الرائد : معجم لغوي عصري رتبت مفردته وفقا لحروفها الاولى . بيروت : دار العلم للملايين.
- 26- هيرون ، كريستين .(2005). العلاج بالاسترخاء : الدليل العلمي. القاهرة : دار الفاروق .
- 27- الوحش، محمد عبده و مفتي ، ابراهيم محمد.(1994). اساسيات كرة القدم .ط1. مصر: دار عالم المعرفة.
- 28- وجيه محجوب.(2005). اصول البحث العلمي ومناهجه. ط2.عمان: دار المناهج لنشر والتوزيع.
- 29- الوفاء ، محمد رضا.(2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. ط1 . القاهرة .

- 30- وفاء ، درويش .(2007). اسهامات علم النفس الرياضي في الانشطة الرياضية الاسكندرية : دار الوفاء .
- 31- زكي محمد، محمد حسن، احمد امين، فوزي .(2004). اللياقة البدنية في حياتنا اليومية أقرص المحافظة على الحياة. سلسلة الثقافة الرياضية، الاسكندرية .
- 32- زينب محمد، شنقير .(1998). مقياس مواقف الحياة الضاغطة .القاهرة: كلية التربية جامعة طنطا.
- 33- الحنفي ، عبد المنعم .(1999). موسوعة الطب النفسي. ط2. المجلد2. القاهرة: مكتبة مديولي.
- 34- حسن ، محمود مختار.(1973). الاختبارات والقياسات للاعبى كرة القدم . القاهرة: دار الفكر العربي .
- 35- حسن ، هشام ياسر.(2011). تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي و المهاري للاعب كرة القدم . عمان : المجمع العربي .
- 36- حسانين ، محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية.(2001). ج1. القاهرة : دار الفكر.
- 37- حنفي ، عبد الجواد .(1984). كرة القدم لبنان: دار العلم.
- 38- حنفي محمود ، مختار ومفتي، ابراهيم.(1989). الاعداد البدني في كرة القدم . القاهرة : دار زهران.
- 39- حجازي ، احمد توفيق .(2011). كيف تنجو من الافكار السلبية والضغط النفسية. الاردن : دار عالم الثقافة لنشر والتوزيع.
- 40- طارق، الناصر.(1980). القاموس الرياضي الموسع (إنجليزي - عربي). بغداد : مطبعة الجامعة .
- 41- ياسر، نصر.(2010). فن التعامل مع المراهقين : مشاكل سن المراهقة واسبابها وكيفية التعامل معها المرحلة السنية 12 سنة حتى 21 سنة . القاهرة : شركة بداية الانتاج الاعلامي .
- 42- يحي السيد اسماعيل ، الحاوي.(2004). الموهبة الرياضية والابداع الحركي . القاهرة: المركز العربي.
- 43- كامل محمد محمد، عوض .(1996). علم النفس النمو . لبنان : دار الكتب العلمية .
- 44- كمال ، جميل الربضي .(2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون . الاردن : دار وائل.

- 45- لطفى، الشريبي. (2003). معجم مصطلحات الطب النفسي. سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة. اصدار مركز تعريب العلوم الصحية.
- 46- ناهد رسن، سكر. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية. عمان : دار العلمية الدولية .
- 47- المهندس، حسن. (2005). اليوغا. الجمهورية السورية: دار النشر حلب .
- 48- موريس، انجرس . (2004). منهجية ونظرية البحث العلمي في العلوم الانسانية : تدريبات علمية . ترجمة : بوزيد صحراوي واخرون. الجزائر: دار القصبة للنشر.
- 49- محمد حسن، علاوي. (1994). علم النفس التدريب الرياضي . ط3 . القاهرة: دار المعارف.
- 50- محمد حسن، علاوي. (1994). علم التدريب الرياضي . ط3. القاهرة : دار المعارف.
- 51- محمد حسن، علاوي. (1998). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 52- محمد حسن، علاوي. (1999). علم النفس الرياضي والقياس النفسي. ط1. القاهرة : مركز الكتاب.
- 53- محمد حسن، علاوي. (2001). التدريب العقلي في المجال الرياضي. ط2. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 54- محمد حسن، علاوي. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي.
- 55- محمد العربي، شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 56- محمد ، كشك و امر الله ، البساطي. (2000). اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم : ناشئين - كبار. مصر : دد ن .
- 57- محمود عبد الحليم ، منسي. (2006). الإحصاء والقياس في التربية وعلم النفس . القاهرة : دار المعرفة الجامعية .
- 58- محمد بلال، الزعبي وعباس، الطلافحة . (2004). النظام الإحصائي SPSS فهم و تحليل البيانات الإحصائية . دار وائل للنشر : عمان.
- 59- مروان ، عبد المجيد إبراهيم . (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية . الاردن: مؤسسة الرواق .

- 60- مروان ، عبد المجيد إبراهيم.(2002). طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. عمان: الدار العلمية الدولية .
- 61- مارك ، ماكين .(1999).الحل الامثل لضغوط كيف نستفيد من ضغوط الحياة اليومية. ترجمة: سلام منير حبيب . القاهرة : دار الثقافة .
- 62- مفتي ،ابراهيم.(1994). الجديد في الاعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم. القاهرة : دار الفكر.
- 63- مفتي ،ابراهيم.(1996).التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة . القاهرة : دار الفكر.
- 64- مفتي ،ابراهيم.(2004).اللياقة البدنية الطريق الى الصحة والبطولة الرياضية. القاهرة : سلسلة معالم الرياضة .
- 65- مختار ، محمود حنفي .(1985). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة : دار الفكر.
- 66- مختار ، محمود حنفي.(1995). التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم. القاهرة : دار الفكر.
- 67- مختار ، محمود حنفي.(2008). كرة القدم لناشئين . القاهرة : دار الفكر.
- 68- مصطفى، فهمي.(1974). سيكولوجية الطفولة و المراهقة. مصر : دار مصر للطباعة، مصر.
- 69- محمد، الصيرفي.(2007). الضغط والقلق الاداري . الاسكندرية : مؤسسة حوس الدولية
- 70- مهند حسن، الشتاوي و احمد ابراهيم، الخراب.(2005). مبادئ التدريب الرياضي . عمان: دار وائل.
- 71- موقف مجيد، متولي .(1999). الاعداد الوظيفي لكرة القدم . بغداد : دار الفكر .
- 72- ناصر ، الشافعي .(2009). فن التعامل مع المراهقين : مشكلات وحلول .القاهرة: دار البيان.
- 73- منذر عبد الحميد، الضامن.(2006).اساسيات البحث العلمي. عمان: دار الميسرة لنشر والتوزيع.
- 74- سالم ، مختار.(1988). كرة القدم لعبة الملايين .ط3. بيروت : مكتبة المعارف.
- 75- سامي محب ، حافظ.(2006). المدخل للملاكمة الحديثة . القاهرة : شجرة الدر .

- 76- سليمان، علي حسن .(1983).التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار .القاهرة: دار المعارف.
- 77- سعد زغلول، بشير.(2003). دليلك في البرنامج الإحصائي spss . بغداد : المعهد العربي للتدريب والبحوث الإحصائية .
- 78- سعاد هاشم ،عبد السلام قصيبات.(2007). علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة. ليبيا : دار مصراة للكتاب .
- 79- عادل، عبد البصير .(1999). مبادئ التدريب الرياضي بين التكامل والتطبيق . القاهرة: مركز الكتاب .
- 80- عادل، الاشوال .(1993). الضغوط النفسية والارشاد النفسي .عدد1. القاهرة : جامعة عين شمس.
- 81- عباس، محمود معوض .(1999). المدخل الى علم النفس النمو الطفولة : المراهقة ، الشيخوخة. القاهرة : دار المعرفة.
- 82- عبد الستار ،ابراهيم .(1993). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: اساليبه وميادين تطبيقه .القاهرة: الدار العربية لنشر والتوزيع .
- 83- عبد الرحمن ، عيسوي.(1993). مشكلات الطفولة والمراهقة :اساسها الفسيولوجي والنفسية . لبنان : دار العلوم العربية .
- 84- عبد الرحمن ، عيسوي .(1995).علم النفس النمو .الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية.
- 85- عبد الرحمن، الوافي و زيان، سعيد.(2004). النمو من الطفولة إلى المراهقة . د م ن: الخنساء للنشر والتوزيع.
- 86- عبد الحفيظ، مقدم .(1993).الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
- 87- عبيدات وآخرون .(1998). البحث العلمي: مفهومه وأدواته وأساليبه .عمان : دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع .
- 88- عبد اليمين ، بودواود و احمد ، عطاء الله.(2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية .الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
- 89- عبد الرحمن ،علي اسماعيل .(2008). القاتل الخفي : الضغوط ، الاسباب ، الاثار، العلاج. القاهرة : دار اليقين .

- 90- عبد الرحمن ، بن سليمان الطريبي.(1994). الضغط النفسي : مفهومه طرق علاجه ومقاومته . ط 1. دم ن : ددن.
- 91- عبد العزيز ، عبد المجيد محمد .(2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي . القاهرة : مركز الكتاب لنشر والتوزيع.
- 92- عبد العزيز ، عبد المجيد محمد . (2007). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي . ط 2. القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- 93- العزيز، احمد نايل و ابوسعيد، احمد لطيف .(2009). التعامل مع الضغوط النفسية. الاردن : دار الشروق لنشر والتوزيع .
- 94- عماد الدين ، ابو زيد .(2005). الخطوات والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية: نظرياته - تطبيقاته . الاسكندرية : منشأة المعارف .
- 95- عمار، بوحوش و محمد، دنيبات.(1998). منهج البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 96- عصام، نور(2006). علم النفس النمو . مصر: مؤسسات شباب الجامعة.
- 97- على محمد ،عايش اوصالح وغازي بن قاسم، حمادة .(2009). الصحة واللياقة البدنية. المملكة العربية السعودية : مكتبة العبيكان.
- 98- علي، اسماعيل علي .(1999). استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية بتدخل في مواقف الضغوط والازمات . مصر : دار المعرفة الجامعية الازرطة .
- 99- علي ، البيك .(2008). اسس اعداد لاعب كرة القدم . القاهرة : منشأة المعارف.
- 100- على السعيد، ربحان.(2007). ثقافة اللياقة البدنية للجنسين . ط 2. دم ن: ددن.
- 101- على فهمي ، البيك وآخرون .(2009). طرق واساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية . ط 1. الاسكندرية : منشأة المعارف .
- 102- عمرو حسن ، احمد بدران .(2007).الخطوات المثيرة للإدارة الضغوط النفسية . مصر: دار الايمان لطبع والنشر والتوزيع .
- 103- عمرو حسن ، بدران.(2005). تخلص من الضغوط النفسية بالرياضة والاسترخاء. القاهرة :مكتبة جزيرة الورد.
- 104- عمرو حسن ، بدران.(2005) علم النفس الرياضي.ط2. القاهرة : جامعة المنصورة.
- 105- عزت ، محمود كاشف.(1991). الاعداد النفسي للرياضي . دار الفكر، القاهرة.

- 106- فؤاد البهي ، السيد.(1956).الاسس النفسية لنمو ط.1.القاهرة : دار الفكر العربي .
- 107- فؤاد سليمان ، قلادة.(1998). الاهداف التربوية والتقويم. القاهرة : دار المعارف.
- 108- فاروق، السيد عثمان.(2001). القلق وادارة الضغوط النفسية . القاهرة : دار الفكر العربي
- 109- فيصل محمد خير، الزراد.(2005). العلاج النفسي السلوكي : لحالات القلق والتوتر النفسي والوسواس القهري بطريقة الكف بالنقيض. لبنان : دار العلم للملايين.
- 110- صلاح الدين محمد ، الباقي .(2001). السلوك الانساني في المنظمات. الاسكندرية :الدار الجامعية .
- 111- قاسم ،حسن حسين.(1998). اسس التدريب الرياضي. الاردن: دار الفكر.
- 112- فاخر، عاقل.(1976). علم النفس التربوي. بيروت : دار العلم للملايين.
- 113- رومي، جميل.(1986). كرة القدم . ط1. بيروت : دار النقائض.
- 114- رمضان ، ياسين.(2008). علم النفس الرياضي. عمان : دار اسامة .
- 115- ربحي، مصطفى عليان و عثمان ، محمد غنيم.(2000). مناهج وأساليب البحث العلمي : النظرية والتطبيق .عمان: دار صفاء .
- 116- رجاء، محمود ابو علام.(2005). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية .القاهرة: دار النشر للجامعات .
- 117- رزق الله ،بطرس .(1994). متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية .الاسكندرية : دار المعارف.
- 118- الرشيدى ، هارون .(1999). الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها .القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية .
- 119- شيجاني، سمير.(2003). الضغط النفسي،طبيعته ، أسبابه ، المساعدة الذاتية،المداواة . بيروت: دار الفكر العربي .
- 120- تشيريل ، فينشتاين.(2007). اسرار تفكير المراهق. ترجمة :حسان ثابت، بيروت : الدار العربية للعلوم.
- 121- خربيط ريسان، مجيد.(1995). تطبيقات في علم النفس الفسيولوجي والتدريب الرياضي . بغداد : دار الكتاب .
- 122- غازي ، صالح محمود.(2001). كرة القدم : المفاهيم ،التدريب. عمان : مكتبة المجمع العربي .

123- غازي ، صالح محمود.(2011). علم النفس الرياضي : سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم. عمان : مكتبة المجمع العربي .

124- غراود ، كلاوس واخرون.(1999). مستقبل العلاج النفسي: معالم علاج نفسي عام . ترجمة : سامر جميل ، رضون . دمشق : منشورات وزارة الثقافة الجمهورية .

2/- الدوريات

أ/- المجلات العلمية

125- افروجن ، نبيل .(2014). التصور والتدريب العقلي: تقنيات وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي . مجلة الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية/قسم العلوم الاجتماعية: الجزائر . العدد 11.

126- بكار ، سليمان بكار.(1994). الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضبط وتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الاردن: الاردن.

127- الحوري ، عكلة سليمان .(2007). علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني لناشئين . مجلة علوم الرياضة .العراق : جامعة ديالى.

128- روية عبد الفتاح، عطوف.(2010). مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق. مجلة كلية التربية الأساسية ،المجلد، 15(64) . ص ص، 191-206.

129- رمزي رسمي، جابر.(2011). الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى لاعبي كرة القدم بمحافظات قطاع غزة ، مجلة ميسان لعلوم التربية . جامعة ميسان : العراق . المجلد 3.(3) . ص ص، 74-88.

130- ناظم شاكر، الوتار .(2008). أثر برنامج إرشادي نفسي لإدارة الضغوط النفسية معرفيا لدى لاعبي كرة القدم. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية. العراق .المجلد 14(49) . ص ص، 19-63.

131- ميرفت، عاهد ذيب و هاشم ،عدنان الكيلاني.(2011). اثر برنامج للتدريب النفسي المدعم بوسائل تكنولوجية على بعض المهارات النفسية ومستوى الاداء لدى لاعبي تنس الطاولة . مجلة الدراسات التربوية والنفسية . جامعة السلطان قابوس .ص ص ، 21-53.

- 132-سمير ، مهنا عناد .(2009). تأثير منهج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل أداء المباراة للحكام الدوليين في كرة القدم. *مجلة علوم الرياضة*. جامعة ديالى: بغداد. العدد 2. ص ص 235-268.
- 133-الحويلة، امثال هادي وعبد الخالق، احمد. (2002). مدى فاعلية تمارينات الاسترخاء العضلي من تخفيض القلق لدى طالبات الثانوي الكويتيات. *مجلة دراسات نفسية*. جامعة الكويت: كلية الدراسات العليا. المجلد13(2). ص ص، 283-294.
- 134- عبد المنان، ملا معمور يوسف بار .(2005).الضغوط النفسية التي تواجه المطوفين و العاملين في مجموعات الخدمات الميدانية في مؤسسات الطوافة بمدينة مكة المكرمة . *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية و الاجتماعية و الإنسانية* . مكة المكرمة.المجلد 17 (1).
- 135- عبد الله ، الضريبي (2004). اساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع الزجاج القدم. *مجلة جامعة دمشق*.المجلد 26(4).
- 136-علي قيصاري.(2015). مستويات الاحتراق النفسي وعلاقتها بالضغوط النفسية ومفهوم الذات لدى حكام كرة القدم. *مجلة المحترف* .جامعة الجلفة: الجزائر العدد 7، ص ص
- 137-عكلة، سليمان أحموري وثامر، محمود ذنون. (2010). اثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العلمي في مادة الجمناستك. *مجلة الرافدين للعلوم الرياضية* . المجلد 16 (53) .ص ص، 186-209.
- 138-زينب، حسن فليح الجبوري.(2012). اثر برنامج مقترح لتمارين الاسترخاء لتخفيف الوزن للحد او التقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة . *مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية*. جامعة القادسية. المجلد ،12(1). ص ص، 35-45.
- 139-زهراء عبد المهدي، محمد علي .(2013).مدى فاعلية برنامج في تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة" ، *مجلة الأستاذ*، العدد، 204 (1) .ص ص، 778-737.
- 140- خشمان حسن، علي.(2005). قياس التوتر النفسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة التربية والعلم : جامعة الموصل*. المجلد12. الاصدار 8. ص ص، 350-332.
- 141- عفاف، حداد وباسم، دحاحة .(1998). فاعلية برنامجي ارشاد جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي. *مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر* .العدد 13 (7) .ص ص، 51-76.

3/- المرجع الغير المنشورة

أ/- رسائل الماجستير والدكتوراه

142- بوكراتم ، بلقاسم .(2008).تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم :دراسة ميدانية لدى لاعبي الاواسط في ولاية عين الدفلة. رسالة ماجستير غير منشورة .جامعة الجزائر 03 : معهد التربية البدنية والرياضية.

143- جبالي ، رضوان.(2013).اساليب الاسترخاء العضلي التدريجي في ادارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية: دراسة تجريبية لفاعلية برنامج ارشادي .رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الجزائر : معهد التربية البدنية والرياضية.

144- رشا إبراهيم، علي السيد .(1994). تأثير برنامج الاسترخاء التعاقبي على الفلق ومستوى الاداء للناشئين ودرجة الزحف على البطن. رسالة ماجستير غير منشورة .جامعة حلوان : كلية التربية الرياضية للبنات .

145- زرف ، محمد .(2012). اثر نوعية الشاخص كمثل اساسي للأدوار المدافع في قيم التقويم لتخطيط عملية تدريب مهارة الجري بالكرة ودونها لناشئ ما قبل التكوين في كرة القدم : بحث تجريبي اجري على لاعبي كرة القدم فئة الاصاغر اقل من 15 سنة وفريق بلدية عين دلس ولاية مستغانم . رسالة دكتوراه غير منشورة .جامعة الجزائر 3: معهد التربية البدنية والرياضية.

146- مرينز، آمنة، أثر.(2012). برنامج تدريب عقلي لمهاتي الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد دراسة ميدانية لفريق اولمبي المسيلة لكرة اليد أكابر ذكور. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.

147- حدة ، يوسف.(2012).فاعلية برنامج ارشادي (معرفي-سلوكي) في تنمية بعض المتغيرات الواقية من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة :دراسة شبه تجريبية. اطروحة دكتوراه غير منشورة .جامعة الحاج لخضر باتنة: قسم العلوم الاجتماعية .

- 148- حسن جمال ، العوران .(2008). الضغوط النفسية والاجتماعية لدى المنتخبات الوطنية . رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية الدراسات العليا. الاردن : الجامعة الاردنية .
- 149- وليد احمد، جبر.(2008). اثر استخدام انواع مختلفة من تدريبات الاسترخاء الى بعض المتغيرات النفسية ومستوى اداء مهارات الهجوم البسيط لناشئ سلاح الشيش. بحث غير منشور. المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الاوسط، كلية التربية الرياضية(ابوقير). الاسكندرية.
- 150- قندوزن نذير .(2009). فاعلية اسلوب الاسترخاء العضلي في ادراة الضغوط النفسية لدى رياضي نخبة الكارتي - دو الجزائرية : دراسة تجريبية لفاعلية برنامج ارشادي .اطروحة دكتوراه غير منشورة .الجزائر : جامعة الجزائر .
- 151- اياد ناصر حسين ، كاظم العزاوي.(2005).القلق المتعدد الابعاد وعلاقتها بدقة اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة ، مذكرة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية .جامعة القادسية .بغداد.
- ب/-المستندات الحكومية الرسمية**
- 152- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية .(2014).رياضية النخبة والمستوى العالي. **الجريدة الرسمية**. العدد 52. الفصل الرابع.
- 153- المملكة المغربية.(2010). قانون المتعلق بالتربية البدنية والرياضية " . **الجريدة الرسمية**، عدد 5885 . الباب التمهيدي .المادة 01 . الفقرة 25.
- 154- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية. (2013). رياضية النخبة والمستوى العالي **الجريدة الرسمية** . العدد 39. الفصل السادس. المادة 41-42-43 .
- 155- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية .(2007).اجرة وتعويض رياضي النخبة والمستوى العالي. **الجريدة الرسمية**. العدد 41. الفصل الرابع. المادة 19.
- 156- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية .(2013).رياضية المنافسة . **الجريدة الرسمية**. العدد 39. الفصل الخامس. المادة 45.
- 157- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية .(2007). حقوق رياضي النخبة والمستوى العالي وواجباته. **الجريدة الرسمية**. العدد 41. الفصل الثاني. المادة 11.

158- قطاع التربية الوطنية. مصوغة سوسيوولوجيات المدرسة وسيكولوجيات المراهق.الوحدة المركزية لتكوين الأطر . قسم استراتيجيات التكوين. المملكة المغربية .

II -/بالغة الاجنبية

1/- الكتب باللغة الاجنبية

- 159- Barbara ,Zablocki.(2009). **Du Stress Au bien-etre et à la Performance** ,Belgique : Edipro...
- 160- Dominique Servant.(2009). **La relaxation : nouvelles approches, nouvelles pratiques** , Issy-les-Moulineaux : Masson.
- 161- Edith ,Perreaut-Pierre .(2007).**sophrologie :performance sportive** , Paris : amphora .
- 162- Douglas , a, bernstein, thomas d , borkovic , and holly hazlett stevens.(2000).**New Directions in Progressive Relaxation Training a Guidebook for Helping Professional** , london west port , connecticut.
- 163- Edmund ,J Bourne.(2011).**Manuel du phobique et de l'anxieux**. Paris : Eyrolles.
- 164- Edmund jacobson,Md, **You must relax**.(1976).London: Unwin paperbacks.
- 165- Jen christoph .(1999). **la rousee : grande dictionnaire de psychologie** , 3editon, a.k.bords.
- 166- -Patricial ,lentini .(2009). **Objectif No Stress** , paris : amphora .
- 167- Michel, Niez borala.(2007) **Mieux Comprendre Le Stress** ,L'apport De Trois Modiéles: forum santé travail 19juin .
- 168- Lazarus ,S,Richard , & Susan , Felkoman.(1984) .**Stress : Appraisal and Coping** . new york : Springer Publishing Company.
- 169- LE HALL .H.(1985). **psychologie des adolescents** ,presse universitaire de France (PUF) ,PARIS 1^{ere}Edition.
- 170- légeron, Patrick.(2004). **Le Stress Au Travail : De La Performance Ala Sauffrance** ,droit social . 12.
- 171- Nicolas ,R&Johan,p.(2007), **la préparation mental en sports collectifs**,paris : chiron .
- 172- Hervé Le Deuff .(2002), **Entraînement mental du sportif: comment éliminer les freins psychologiques pour atteindre les conditions optimales de performance**, paris :Amphora

- 173- Payne, R& Donaghy.M .(2000) **Relaxation techniques: A practical handbook for the health care professional**. London: Churchill Livingstone.
- 174- Weinberg, R.S. & Gould, D Daniel.(2011) **Foundations of sport and exercise psychology** ,. Champaign, IL: Human Kinetics, 2 Edition.
- 175- Michel, Handschuh Robert, Etoré Jeanne, 4 édition, Édition VIGOT.
- 176- Marc guiose.(2007)., **Relaxation thérapeutiques** ,2nd ed ;Paris: Heures de France.

2- المجلات باللغة الاجنبية

- 177- Ali Pouladi ,Reishehry& Masoud,Sayady& Mohammad Reza, Bahrani &Maboud,Omidi.(2013). Investigation of the Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Imagery in Reducing Anxiety in athletics", **Journal of Basic and Applied Scientific Research**, J. Basic. Appl. Sci. Res., 3(2).pp,336-339,
- 178- -Adeyeye, F. M, J.B. Vipene , A. A. Afuye.(2013). Effect of progressive Relaxation and Positive self-talk Techniques on coping with pain from sports injuries among students of university of lagos nigeria . **Educational Research International**, 2 (1).pp.48-54
- 179- Anita ,Nangia,& Seema, Sareen.(2011). Effectiveness of Training Programme in Relaxation Techniques in reducing Academic and Social Stress among Adolescents ,**International Referred Research Journal** ,October .3(25):3-4.
- 180- Alwan, Mohamed A, HjabdulJ Aziz zakaria. (2013). Comparison between Two Relaxation Methods On Competitive State Anxiety Among College Soccer Teams During Pre-Competition Stage .**International Journal of Advanced Sport Sciences Research**.1.1 .pp. 90-104.
- 181- Booras, M.C. (2001) The relation ship of mental skills to performance on a tennis accuracy task under fatigued and no-fatigued conditions. **Unpublished Masters Thesis**. West Virginia University. p , 18.
- 182- Janet Ortiz, MS.(2006). Efficacy of Relaxation Techniques in Increasing Sport Performance in Women Golfers , **the Sport Journal** . 9(1)
- 183- -Kissari, ali(2015). The effectiveness of progressive muscle relaxation to reduce the intensity of Competitive Sport Anxiety among the elite players football , **Research Journal of Physical Education Sciences**,3(2),pp4-8

- 184- Kissari, ali .(2015). Psychological stress and its relationship with Competitive Sport Anxiety and its rapport with the achievement motivation among hand ball players (male) ,**The Swedish Journal of Scientific Research**, 2,(2).pp,40-44.
- 185- Lohaus A& Hebling-Klein &J, Vogele C& Kuhn-Hennighausen C .(2001). Psycho-physiological effects of relaxation training in children. **Brit J Health Psych.** 6.1.pp97–206
- 186- Lazarus,s,Richard& Susan, Folkman (1984). **Stress, Appraisal and Coping.** New York:spring publishing company.p,19
- 187- Navaneethan,b& R. Soundara rajan (2010). Effect of Progressive Muscle Relaxation Training on Competitive Anxiety of Male Inter-Collegiate Volleyball Players, **International Journal of Sports Science and Engineering**, Published by World Academic Press, 04(3) . pp. 161-164.
- 188- Hairul Anuar ,Hashim and Hazwani ,Hanafi Ahmad ,Yusof .(2011). The Effects of Progressive Muscle Relaxation and Autogenic Relaxation on Young Soccer Players' Mood States, **Asian J Sports Med.** 2(2).pp. 99–105.
- 189- Fédération Algérienne de Football.(2015). **Dispositions réglementaires relatives aux compétitions de football professionnel saison 2015/2016.**



قائمة الملاحق

الملحق رقم - 1 -

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	التخصص العلمي	مكان العمل	البريد الالكتروني	
داخل الجزائر						
01	د/ اوباجي رشيد	استاذ محاضر (أ)	نظرية ومنهجية ت ب ر	جامعة الشلف		
02	د/ فريد مويسي					
03	د/ بن حامد نور الدين					
04	د/ سعداوي محمد		تدريب رياضي نخبوي	جامعة الجلفة		
05	د/ عبد المالك سربوت					
06	د/ عبد السلام مقليل الريمي					الجزائر 03
07	د/ داسة بدر الدين	استاذ محاضر (ب)	نظرية ومنهجية ت ب ر	جامعة الشلف		
08	د/ بنور معمر				العلوم البيوطبية الرياضية	
09	ناصر محمد الشريف					نظرية ومنهجية ت ب ر

خارج الجزائر					
الرقم	الاسم واللقب	الوظيفة/ التخصص	الجامعة	البريد الالكتروني	
الجمهورية العراقية					
01	أ. د/- عكلة سليمان علي الحوري	رئيس قسم التربية الرياضية تخصص علم النفس الرياضي	الموصل	akla_ali@yahoo.com	استاذ محاضر (ب)
02	أ. د/ زينب حسن فليح	رئيس لجنة الدراسات العليا	المستنصرية	akla_ali@yahoo.com	
03	أ. د/ عامر سعيد جاسم الخيكاني	علم النفس الرياضي / كرة قدم	بابل	al_khigani@yahoo.com	
04	د/ حيدر عوده زغير	علم النفس الرياضي	البصرة	Abbalftly44@gmail.com	استاذ محاضر (ب)
05	د/ ايمن هاني الجبوري	اختبار وقياس	الكوفة	Ayman_zdn@yahoo.com	
06	د/ محمد عبد الرضا كريم الطائي	تعلم حركي	ميسان	Mohammad_almajri@yahoo.com	

الجمهورية المصرية					
dr_amr.said@yahoo.com	بنها	تخصص علم النفس الرياضي	الاسماء	د/عمرو سعيد ابراهيم	07
prof_refaei@yahoo.com	بورسعيد	تخصص تدريب كرة القدم		د/ رفاعي مصطفى حسين	08
roushdy_amr1980@yahoo.com	المنصورة	تخصص علم النفس الرياضي		د/عمرو محمد رشدي عبد الهادي سعد	09
الجمهورية التونسية					
nidhal.zarrouk@yahoo.com	صفاقص	فيزيولوجيا الرياضة/ محضر بدني بنادي السيلية القطري	الاسماء	د/ نضال زروق	10

الملحق رقم 02

جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف -

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استطلاع رأي المحكمين

الجامعة:

الوظيفة:

التخصص:

البريد الإلكتروني:

السلام عليكم

في اطار انجاز اطروحة دكتوراه في تدريب رياضي نخبوي ، نعرض على سيادتكم الاستمارة للاستطلاع
رأي سيادتكم فيما يتعلق بمدى مناسبة عبارات المقياس للبحث ، و المساهمة في بناء برنامج تدريبي
للاسترخاء العضلي التدريجي للاعبين كرة القدم ، الباحث والمشرف يشكرون مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي
من اجل بناء البرنامج والقائمة المنشودة واثراء البحث العلمي

➤ عنوان البحث: فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في ادارة الضغوط النفسية للاعبين النخبة في
كرة القدم .

اعداد الطالب : قيصاري علي اشرف : د - قندوزن نذير

➤ الاشكالية العامة: ما فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في ادارة الضغوط النفسية لدى لاعبي اواسط كرة
القدم؟

➤ الفرضية العامة : يساهم الاسترخاء العضلي التدريجي في ادارة الضغوط النفسية لدى لاعبي
اواسط كرة القدم.

➤ الهدف من الاستطلاع :

➤ مدى مناسبة البنود المقترحة للمقياس.

➤ اضافة بعض البنود او العبارات التي من شأنها اثراء المقياس او حذفها و تعديلها على المقياس او
البرنامج المقترح.

➤ مدى مناسبة المقياس و البرنامج لموضوع الدراسة او اضافة اقتراحات اخرى

امضاء	ملاحظات/ اقتراحات

البيانات الشخصية

اسم اللاعب :.....

المستوى التعليمي : متوسط ثانوي جامعي

العمر : 17 18 19

العمر التدريبي : 1-4 سنوات 5-8 سنوات 9 سنوات فاكثر

مقياس الضغوط النفسية

❖ تمثل قائمة المصادر الضغوط للناشئين من اعداد اسامة كامل راتب ، ابراهيم خليفة- اسامة عبد الستار هي تساعد لتعرف على انواع الضغوط ودرجة شدتها لناشئين (14-18 سنة). تحوي ميزان ثلاثي كتابي:

البنود	نادرا	احيانا	غالبا
وزنها	1	2	3

مقياس الضغوط النفسية

الرقم	العبارات	مناسبة	غير مناسبة	ارى تعديل
المحور الاول : ضغوط احمال التدريب				
1	اشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة مني في التدريب			
2	توجهني صعوبات مختلفة في الانتقال لمكان التدريب			
7	اشعر بعدم تقديمي في مستوى الاداء بالرغم من استمراري في التدريب			
11	حمل التدريب اكثر من قدرتي ولا استطيع التكيف معه			
12	تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدى عدم الرغبة في التدريب			
13	اعتقد ان مستوى ادائي في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي كنت.			
15	اشعر بعدم الاهتمام وفقدان الرغبة في التدريب بالرغم من انتظامي فيه			
20	لا اجد ما بشجعتني ويثرب اهمامي نحو الانتظام في التدريب			
25	تؤثر طول فترات التدريب على معنوياتي			

			اشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب.	26
			عدم تنوع اسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل	27
			احتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء	33
المحور الثاني : ضغوط المنافسة				
			اشعر بقلق من عدم مقدرتي على الاداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة	3
			اخشى من احتمال اصابتي اثناء اشتراكي في المنافسة	4
			اعتقد ان المطلوب مني في المنافسة يفوق قدرتي وامكانياتي	8
			تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها	14
			قبل اشتراكي في المنافسة اشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه	16
			يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه اخطاء الاخرين	21
			من الصعب ان اعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة	28
			اشعر بالخوف والتوتر نتيجة لاهتمام الزائد بالمنافسة	34
			مكافاة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي والاسترخاء	40
			يختل توازني عند اقتراب موعد المنافسة	41
المحور الثالث : اتجاهات الاسرة نحو الرياضة				
			يعتقد والدي ان ممارسة الرياضة سوف تضيق وقتي وتسبب فشلي في الدراسة	5
			امارس هذه الرياضة ارضاء لوالدي	6
			اشترك في المنافسة رغم رفض والدي	17
			تحفظ والدي من اشتراكي في المنافسة يرجع الى خوفه على الاصابة	22
			والدي لا يستطيع تقديم المساعدات اللازمة لاستمرارتي في التدريب	29
			يقدم لي والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط	35
			والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمي في الرياضة التي امارسها	44
			اواجه نقدا وتعليقا بقسوة من افراد الاسرة عندما افشل في المنافسة	45
			يضغط والدي على لكي اتدرب اكثر من زملائي رغم تعبتي الشديد	46
المحور الرابع : الجهاز الفني والاداري والجمهور				
			ارى ان المدرب لا يستطيع التقدم بمستوى الرياضة	9

			18	جهاز التدريب لا يقدر الجهد الذي ابذله في التدريب او المنافسة
			23	جهاز التدريب لا يراعى ظروفه الخاصة (الدراسة-الامتحانات-الاصابة...الخ)
			30	اشعر بان مدربي ينتقدني بدون وجه حق.
			36	اشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعبين داخل الفريق
			37	يطالبني الجميع بالفوز في المباراة باي وسيلة
			42	عندما افشل في المنافسة اشعر بصعوبة في مقابلة جهاز التدريب والزملاء
			43	يقيمني جهاز التدريب والآخرين على نتيجة المنافسة فقط
			47	المدرّب هو الذي يضع الاهداف ويتخذ القرارات
			48	جهاز التدريب يهتم بالفوز اكثر من الاهتمام باللاعب
			51	اشعر بالضيق عندما يتحسن اداء زملائي عني
			53	يزداد شعوري بالخوف كلما ازداد عدد الجمهور
			53	يعاقبني المدرّب عندما اقصر في أي واجب من واجبات التدريب
			54	واجه تعليقات سلبية من الجمهور ووسائل الاعلام عندما افشل في المنافسة
			55	الرياضة التي امارسها لا تحظى باهتمام وسائل الاعلام والجمهور.
المحور الخامس : الدراسة- ادارة الوقت - متطلبات الحياة				
			10	تتراكم على الواجبات المدرسية نتيجة انتظامي في التدريب
			19	اضطر لعمل اكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل التدريب
			24	انتظامي في التدريب يجعلني اسهر لإنجاز الواجبات المدرسية.
			31	لا املك الوقت لاستمتاع مع اصدقائي وذلك للوفاء بواجبات التدريب
			32	الضغوط التي تواجهني في الرياضة تسبب في التوتر وعدم التركيز في الدراسة.
			38	فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة
			39	اتغيب عن التدريب لكي احصل على الراحة والاسترخاء
			49	اجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسي
			50	اعتقد ان ما اعانيه من اضطرابات في النوم يرجع الى كثرة التفكير في الاشياء التي لم استطيع انجازها في الرياضة او الدراسة

❖ الاسترخاء العضلي التدريجي

استخدم الباحث برنامج تدريبي للاسترخاء العضلي التدريجي بعد الاستعانة ببعض الدراسات

-/2 برنامج التدريبي للاسترخاء التدريجي

الاسبوع الاول	الجلسة الاولى
هدف	ابرار اهمية الاسترخاء وتوجيهات عامة
-	اعطاء لمحة عن اهمية الاسترخاء العضلي التدريجي ودوره وماهيته
-	تعليم اللاعبين كيفية اداء الوضعية المريحة للاسترخاء
-	ابرار للاعبين الفرق بين الشد والاسترخاء

الاسبوع الاول	الجلسة الثانية
هدف	خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الاصابع والساعد
-	توفر الشروط اعلاه ، استخدام التنفس من خلال الشهيق من الانف وكم التنفس (5 ثواني) ثم الخروج التدريجي لهواء الزفير من الفم على ان يكون الشهيق من البطن وليس الصدر ليكون اقصى استرخاء

1-/ عضلات اليدين : - قبض أصابع اليد اليسرى

- قبض أصابع اليد اليمنى

2-/ عضلات الذراعين : ثنى الذراعين وقبض العضلة ذات الرأسين العضدية

الاسبوع الثاني	الجلسة الثالثة
هدف	خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الرقبة والكتفين
-	استخدام عملية التنفس
1-/	عضلات الرقبة : ضغط الرأس لأسفل ، ضغط الذقن للداخل مع رفع الرأس قليلا عن الأرض.
-	لف الرأس جهة اليسار مع الضغط على الأرض ، لفة الرأس جهة اليمين مع الضغط على الأرض
2-/	عضلات الكتفين : رفع الكتفين في اتجاه الرقبة ، -ضغط الكتفين لأسفل.

الاسبوع الثاني	الجلسة الرابعة
هدف	خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الوجه والفك

- استخدام عملية التنفس
- انقباض عضلات الجبهة.
- انقباض عضلات العينين.
- انقباض عضلات الفكين.
- انقباض عضلات الفم

الجلسة الخامسة	الاسبوع الثالث
هدف	خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الاصابيع والساعد و الرقبة والكتفين و الوجه والفك

- استخدام عملية التنفس
- مراجعة كل من الجلسات الثانية والثالثة والرابعة
- تطبيقهم بشكل انسيابي وهادئ والتأكيد على الربط فيما بينهم

الجلسة السادسة	الاسبوع الثالث
هدف	خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الصدر والبطن

- استخدام عملية التنفس
- انقباض عضلات الصدر.

الجلسة السابعة	الاسبوع الرابع
هدف	خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات لظهر

- مراجعة الجلسة السادسة مع التأكيد على عملية التنفس
- انقباض عضلات الظهر

الجلسة الثامنة	الاسبوع الرابع
هدف	خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الفخذين

- مراجعة الجلسة السابعة مع التأكيد على عملية التنفس
- ضغط كعبي الرجلين إلى أسفل

الجلسة التاسعة	الاسبوع الخامس
هدف	خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات القدم والساقين

- مراجعة الجلسة الثامنة مع التأكيد على عملية التنفس
- /1- عضلات القدم : - مد أمشاط القدم اليسرى أماما
- مد أمشاط القدم اليمنى أماما
- ثنى أمشاط القدم اليسرى خلفا
- ثنى أمشاط القدم اليمنى خلفا.

الملحق رقم 03

جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف -

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة خاصة باللاعبين

السلام عليكم

في اطار انجاز اطروحة الدكتوراه في علوم وتقنيات التربية البدنية والرياضية تخصص

تدريب رياضي نخبوي بعنوان

" فعالية اسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في ادارة الضغوط النفسية للاعبي النخبة "

نرجو منكم التفضل بمساعدتنا في ملء الاستمارة المرفقة والتي تتضمن عددا من العبارات التي

تعكس رايك الشخصي تجاه بعض المواقف المتعلقة بالرياضة التي تمارسها.

المطلوب منك :-

- وضع العلامة (X) اما كل عبارة اسفل ما يتناسب مع درجة انطباقها مع حالتك الشخصية وما

تشعر به فعلا.

- ليست هناك عبارات صحيحة واخرى خاطئة لان كل لاعب يختلف عن الاخر فيما يشعر به

تجاه المواقف الرياضية المختلفة

- عبارات الاستمارة عددها (55) عبارة برجاء عدم ترك اي عبارة دون اجابة مع وضع علامة (X)

امام كل عبارة.

المشرف والباحث يقدمان لك جزيل الشكر لتعاونك واهتمامك

✓ مثال عن طريقة الإجابة:

الرقم	العبارات	نادرا	احيانا	غالبا
02	اشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة مني في التدريب	X		

الباحث : قيصاري علي

البيانات الشخصية

اسم اللاعب :

المستوى التعليمي : متوسط	ثانوي	جامعي	
العمر : 17 سنة	18 سنة	19 سنة	
مدة الممارسة : 1- 4 سنوات	5-8 سنوات	9 سنوات فاكثر	

الرقم	العبارات	نادرا	احيانا	غالبا
01	اشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة مني في التدريب			
02	توجهني صعوبات مختلفة في الانتقال لمكان التدريب			
03	اشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الاداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة			
04	اخشى من احتمال اصابتي اثناء اشتراكي في المنافسة			
05	يعتقد والدي ان ممارسة الرياضة سوف تضيق وقتي وتسبب فشلي في الدراسة			
06	امارس هذه الرياضة ارضاء لوالدي			
07	اشعر بعدم تقدمي في مستوى الاداء بالرغم من استمراري في التدريب			
08	اعتقد ان المطلوب مني في المنافسة يفوق قدرتي وامكانياتي			
09	ارى ان المدرب لا يستطيع التقدم بمستواي الرياضية			
10	تتراكم على الواجبات المدرسية نتيجة انتظامي في التدريب			
11	حمل التدريب اكثر من قدراتي ولا استطيع التكيف معه			
12	تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدي عدم الرغبة في التدريب			
13	اعتقد ان مستوى ادائي في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي كنت اتمناها			
14	تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق قدرتي على تحملها			
15	اشعر بعدم الاهتمام وفقدان الرغبة في التدريب بالرغم من انتظامي فيه			
16	قبل اشتراكي في المنافسة اشعر بالقلق من الصعب السيطرة عليه			
17	اشترك في المنافسة رغم رفض والدي			
18	جهاز التدريب لا يقدر الجهد الذي ابذله في التدريب او المنافسة			
19	اضطر لعمل اكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل التدريب			
20	لا اجد ما يشجعني ويثير اهتمامي نحو الانتظام في التدريب			
21	يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه اخطاء الاخرين			
22	تحفظ والدي من اشتراكي في المنافسة يرجع الى خوفه على الاصابة			
23	جهاز التدريب لا يراعي ظروفنا الخاصة (المدرسة - الامتحانات - الاصابة.. الخ)			
24	انتظامي في التدريب يجعلني اسهر لإنجاز الواجبات المدرسية.			
25	تؤثر طول فترات التدريب على معنوياتي			
26	اشعر بالإرهاق في حياتي بسبب انتظامي في التدريب			
27	عدم تنوع اسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل			
28	من الصعب ان اعود الى حالتي الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة			

			والدي لا يستطيع تقديم المساعدات اللازمة لاستمراره في التدريب	29
			اشعر بان مدربي ينتقدون بدون وجه حق	30
			لا املك الوقت للاستمتاع مع اصدقائي وذلك للوفاء بواجبات التدريب	31
			الضغوط التي توجهني في الرياضة تسبب في التوتر وعدم التركيز في الدراسة	32
			احتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء	33
			اشعر بالخوف والتوتر نتيجة للاهتمام الزائد بالمنافسة	34
			يقدم لي والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط	35
			أشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعبين داخل الفريق	36
			يطالبني الجميع بالفوز في المباراة باي وسيلة	37
			فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة	38
			اتغيب عن التدريب لكي احصل على الراحة والاسترخاء	39
			مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي ابذله	40
			يختل توازني عند اقتراب موعد المنافسة	41
			عندما افشل في المنافسة اشعر بصعوبة في مقابلة جهاز التدريب والزملاء	42
			يقيمني جهاز التدريب والآخرين على نتيجة المنافسة فقط	43
			والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمي في الرياضة التي امارسها	44
			اواجه نقدا وتعليقا بقسوة من افراد الاسرة عندما افشل في المنافسة	45
			يضغط والدي على لكي اتدرب اكثر مع زملائي رغم تعبي الشديد	46
			المدرب هو الذي يضع الاهداف ويتخذ القرارات	47
			جهاز التدريب يهتم بالفوز اكثر من الاهتمام باللاعب	48
			اجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسي	49
			اعتقد ان ما اعانيه من اضطرابات في النوم يرجع الى كثرة التفكير في الاشياء التي لم استطع انجازها في الرياضة او الدراسة	50
			اشعر بالضيق عندما يتحسن اداء زملائي عني	51
			يزداد شعوري بالخوف كلما ازداد عدد الجمهور	52
			يعاقبني المدرب عندما اقصر في أي واجب من واجبات التدريب	53
			اواجه تعليقات سلبية من الجمهور ووسائل الاعلام عندما افشل في المنافسة	54
			الرياضة التي امارسها لا تحظى باهتمام وسائل الاعلام والجمهور	55

الملحق رقم 04: البرنامج التدريبي

ملعب محمد بومزراق - الشلف -

الموسم الرياضي :

2014/2013

ارضية الملعب او قاعة ، ميقاتية ، بساط

الوسائل والادوات

اواسط

الفئة

الاول

الاسبوع

01

رقم الوحدة

ارشادات وتوجيهات عامة

الهدف

مراحل التدريب	المحتوى	الحمولة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> ❖ اعطاء لمحة عن مكونات الاسترخاء العضلي التدريجي والغرض من استخدامه. ❖ ابراز الاوقات المناسبة لممارسة تدريبات الاسترخاء منها : ➤ بعد المنافسة الرياضية او بعد جرعة تدريب عنيفة ، او قبل النوم . ➤ عند الشعور بالإجهاد او القلق الزائد والضغط . ➤ قبل بداية الاحماء بما يفيد في تحقيق التهيئة البدنية والعقلية والانفعالية. ❖ ابراز الشروط الواجب توفرها بكل جلسة من جلسات التدريبية وهي : ✓ اختيار مكان هادئ بعيدا عن مصادر الازعاج. ✓ التركيز على ان تكون الملابس واسعة ومريحة وجافة والتخلص من كل ما يعيق الاحساس بالاسترخاء مثل الساعات والاحذية ✓ مراعاة المسافات المناسبة بين اللاعبين في حالة التدريب الجماعي، الرقود على الظهر مع التأكد على الموصفات التالية: <ul style="list-style-type: none"> ○ ملامسة منتصف الراس للأرض بحيث يكون النظر مستقيما الى اعلى . ○ تساوي ضغط الكتفين الى الاسفل وكذلك الفخذان والساقان والكعبان. ○ الرقود في شكل مستقيم والعمود الفقري في وضعه الطبيعي . ○ الفخذان والساقان متقاربان ومتلاصقان. مد الذراعان على الجانبين بالتساوي ❖ ابراز الفرق الشد بين والارتخاء للاعبين 	8 د	الابتعاد عن الضجيج والهدوء التام -التنفس -التركيز
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> • هنا يتم تخصيص وقت من خلاله يتم الاجابة عن أي استفسار من طرف اللاعبين 	2 د	

ابرار الهدف المراد انجازه مع ضرورة ابرار الفرق بين الشد والارتخاء للاعبين
اتخاذ الوضع الصحيح لبدئ تمارينات الاسترخاء

- الانتقال بعملية التنفس من حالة الطبيعية الى حالة اكثر عمقا بدرجة قليلة على المعتاد مثال: اجعل التنفس طبيعيا، ولاحظ طبيعة ايقاع التنفس..الان اجعل التنفس اكثر عمقا بدرجة قليلة على المعتاد.. اجعل الهواء عند الشهيق يملأ الرئتين بهدوء..و.. اخرج الزفير ببطء ، التخلص من التوتر مع اخرج الهواء.. ألان اجعل تنفسك يسير على نحو طبيعي
- اصابع اليد اليمنى : من خلال وضع راحة اليد اليمنى على السطح الارض مع الضغط بأطراف اصابع اليد على السطح الارض ثم يتم جذبها نحو راحة اليد حتى تتخذ الاصابع شكل العنكبوت مع عدم اجراء الحرك يقوم حتى يشعر بالتوتر ثم الثبات والجزء السفلي لساعد ثم الثبات لمدة 10ثواني ثم الاسترخاء بتدرج وبيطىء حتى تصبح مسترخي لمدة 20 ثانية مع تكرار العملية مرتين
- الساعد لليد اليمنى : هي جعل التوتر يقترب من راحة اليد ثم قبضة اليد مع امتداد التوتر لساعد والعضد ويصبح الذراع متصليا لمدة 15 ثانية ثم فتك القبضة ومحاولة الاسترخاء والعودة بالساعد الى الحالة الطبيعية لمدة 25 ثانية مع تكرار العملية مرتين
- اصابع اليد اليسرى : من خلال وضع راحة اليد اليسرى على السطح الارض مع الضغط بأطراف اصابع اليد على السطح الارض ثم يتم جذبها نحو راحة اليد حتى تتخذ الاصابع شكل العنكبوت مع عدم اجراء الحرك يقوم حتى يشعر بالتوتر ثم الثبات والجزء السفلي لساعد ثم الثبات لمدة 10ثواني ثم الاسترخاء بتدرج وبيطىء حتى تصبح مسترخي لمدة 20 ثانية مع تكرار العملية مرتين

• **الساعد لليد اليسرى :** هي جعل التوتر يقترب من راحة اليد ثم قبضة اليد مع امتداد التوتر لساعد والعضد ويصبح الذراع متصلبا لمدة 15 ثانية ثم فتك القبضة ومحاولة الاسترخاء والعودة بالساعد الى الحالة الطبيعية لمدة 25 ثانية مع تكرار العملية مرتين

هنا يتم تخصيص وقت من خلاله يتم الاجابة عن أي استفسار من طرف اللاعبين

المرحلة الختامية

2 د

خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الرقبة والكتفين

الهدف

03

رقم الوحدة

مراحل التدريب	المحتوى	الحمولة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	ابراز الهدف المراد انجازه مع ضرورة ابراز الفرق بين الشد والارتخاء للاعبين اتخاذ الوضع الصحيح لبدئ تمارين الاسترخاء	2 د	
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> • الانتقال بعملية التنفس من حالة الطبيعية الى حالة اكثر عمقا بدرجة قليلة على المعتاد • حركة الراس والرقبة : خفض الراس للأسفل بالضغط على الارض حتى الشعور بالتوتر في خلف الرقبة والجزء الاعلى من الظهر استمر في ذلك لمدة 10 ثواني ثم استرخي ثم الاسترخاء بتدرج وبيطئ حتى تصبح مسترخي لمدة 20 ثانية مع تكرار العملية مرتين • لفت الراس جهة اليسار: هي جعل الراس يلتفت الى اليسار مع الضغط على الارض حتى يشعر بالتوتر والاستمرار في ذلك لمدة 10 ثواني ثم الاسترخاء بأخذ شهيق عميق متبوع بزفير طويل وبيطئ لمدة 20 ثانية مع تكرار العملية مرتين • لفت الراس جهة اليمين : هي جعل الراس يلتفت الى اليسار مع الضغط على الارض حتى يشعر بالتوتر والاستمرار في ذلك و الثبات لمدة 10 ثواني ثم الاسترخاء بتدرج و ببطئ حتى تصبح مسترخي لمدة 20 ثانية مع تكرار العملية مرتين • مد الراس الى الامام : هي جعل التوتر يقترب من الراس من خلال مد الراس الى الامام كما لو كنت تذق ذقنك في صدرك مع رفع الراس قليلا على الارض ثم الثبات لمدة 10 ثواني ثم الاسترخاء بأخذ نفس عميق ببطي لمدة 20 ثانية مع تكرار العملية مرتين • حركة الكتفين : <ul style="list-style-type: none"> ✓ رفع الكتفين لملامسة الاذنين دون رفع الذراعين حتى تشعر بالتوتر ثم الثبات على هذا الوضع لمدة 10 ثواني ثم الاسترخاء بأخذ شهيق عميق متبوع بزفير طويل وبيطئ لمدة 20 ثانية مع تكرار العملية مرتين ✓ خفض الكتفين الى الاسفل حتى يشعر بالتوتر ثم الثبات لمدة 10 ثواني ثم الاسترخاء لمدة 20 ثانية مع تكرار العملية مرتين 	<p>40 دقيقة</p> <p>30ثا×2=60ثا</p> <p>30ثا×2=60ثا</p> <p>30ثا×2=60ثا</p> <p>30ثا×2=60ثا</p> <p>30ثا×2=60ثا</p> <p>30ثا×2=60ثا</p> <p>30ثا×2=60ثا</p>	<p>الابتعاد عن الضجيج والهدوء التام -التنفس -التركيز</p>
المرحلة الختامية	هنا يتم تخصيص وقت من خلاله يتم الاجابة عن أي استفسار من طرف اللاعبين	1.2 د	

معايير النجاح	الحمولة	المحتوى	مراحل التدريب
	1 د	<ul style="list-style-type: none"> • ابراز الهدف المراد انجازه مع ضرورة ابراز الفرق بين الشد والارتخاء للاعبين اتخاذ الوضع الصحيح لبدئ تمارين الاسترخاء الانتقال بعملية التنفس من حالة الطبيعية الى حالة اكثر عمقا بدرجة قليلة على المعتاد 	المرحلة التحضيرية
الابتعاد عن الضجيج والهدوء التام -التنفس -التركيز	<p>25 ثا×2=50ثا</p> <p>25 ثا×2=50ثا</p> <p>25 ثا×2=50ثا</p> <p>25 ثا×2=50ثا</p> <p>25 ثا×2=50ثا</p> <p>25 ثا×2=50ثا</p> <p>25 ثا×2=50ثا</p> <p>25 ثا×2=50ثا</p>	<p>عضلات اعلى الوجه:</p> <p>✓ رفع الحاجب : اجعل اتجاهك نحو عضلات الوجه بحيث ارفع حاجبيك ..ارفعهما عاليا ثم الثبات في هذا الوضع لمدة 05 ثواني ثم الاسترخاء لمدة 15 ثانية مع تكرار العملية مرتين</p> <p>✓ عضلات الوجه " العبوس - التهجم" : اجعل الحاجبين قريبين من بعضهما توضيح تجعيد الجلد بين الحاجبين .الان الثبات 05 ثواني ..ثم استرخاء..استرخاء التوتر..والان تصور الفراغ بينهما اجعل المسافة بينهما اكثر اتساعا ..لاحظ الشعور بالراحة المصاحبة لتلك الحالة..الاستمرار حتى ينتهي التوتر تمام (15 ثانية) مع تكرار العملية مرتين</p> <p>✓ حركة العينين: الان حاول تغير اتجاه تركيز من الحاجبين اتجاه العينين قم بتحريك العينين الى الاعلى ثم استمر لحظات في وضع ثابت لمدة (5 ثا) ثم الاسترخاء حتى تشعر بانسياب الجلد استمر في الاسترخاء 15ثا مع تكرار العملية مرتين</p> <ul style="list-style-type: none"> • الان اغلق العينين..قم بتحريك العينين لاعلى مع ثبات الراس مع الاحتفاظ بالعينين ثابتين (5ثواني) راقب التوتر في العضلات..والان استرخي حتى ينتهي التوتر .. عد بالعينين الى الوضع الطبيعي(15ثانية) مع تكرار العملية مرتين • الان قم بالنظر لاسفل نحو القدم . .الان... الثبات (5ثواني) ..العودة الى للوضع الطبيعي.. لمدة 15ثانية • انظر الى اليمين..الان..الثبات في ذلك الوضع.(15 ثانية) .ثم الاسترخاء والعودة الى الامام لمدة 15ثانية • انضر الى الشمال..الان الثبات. لمدة 05 ثواني .ثم عودة العينين الى الوضع الطبيعي ..لأمام لمدة 15 ثانية 	المرحلة الرئيسية

	<p>(25ثا×2)=50ثا</p> <p>(25ثا×2)=50ثا</p> <p>(25ثا×2)=50ثا</p>	<ul style="list-style-type: none"> • تدوير العين في دائرة باتجاه عقرب الساعة ..الان.. راقب الاحاسيس بالتوتر ..التوقف (15 ثانية) ...التدوير في اتجاه عكس عقارب الساعة..(5ثا) مرة اخرى راقب لمشاعر.. و.. استرخاء.. التخلص من التوتر حتى يغادر العينين تماما. (15 ثانية) ✓ عضلات اسفل الوجه : • الفك: الجزء السفلي للوجه والتقارب بين الجزء الخلفي لأسنان اعمل ذلك بإحكام ولكن دون ان تطبق الاسنان على بعضها كانك تمضغ لحما جامدا ثن الثبات(5 ثواني) الان استرخي وتخلص من توتر عضلات الفك لمدة(15 ثانية) تكرر العملية مرتين • الشفتان: اضغط الشفتين باحكام كانك ترفض دواء مر..الان..الثبات في وضع ضغط الشفتين(05 ثا) ..ثم..استرخاء..التخلص من التوتر..الاسترخاء.. راقب مشاعر مثل الدفء ، انسياب الدم والعودة للشفتين..التركيز على مشاعر الاسترخاء(15 ثانية) تكرر العملية مرتين 	
	دقيقة	هنا يتم تخصيص وقت من خلاله يتم الاجابة عن أي استفسار من طرف اللاعبين	المرحلة الختامية

مراحل التدريب	المحتوى	الحمولة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> • ابراز الهدف المراد انجازه مع ضرورة ابراز الفرق بين الشد والارتخاء للاعبين اتخاذ الوضع الصحيح لبدء تمرينات الاسترخاء 	دقيقة	
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> ❖ مراجعة كل من الجلسات الثانية والثالثة والرابعة بحذف التكرارات لعملية الشد والاسترخاء و التي كانت كالاتي: • حركة اصابع اليد: <ul style="list-style-type: none"> ✓ من خلال حركة اصابع اليد اليمنى ، قبض اليد اليمنى لشد الساعد لليد اليمنى . ✓ حركة اليد اليسرى ، قبض اصابع اليد اليسرى لشد الساعد لليد اليمنى • حركة الراس والرقبة :من خلال <ul style="list-style-type: none"> ✓ خفض الراس ، لفت الرأس جهة اليسار ، لفت الراس جهة اليمين ، مد الرأس الى الامام ✓ حركة الكتفين من خلال: رفع الكتفين الى الاعلى ، خفض الكتفين الى الاسفل عضلات اعلى الوجه: <ul style="list-style-type: none"> ✓ رفع الحاجب ، عضلات الوجه" العبوس - التهمج" ، حركة العينين. ✓ عضلات اسفل الوجه الفك، الشفتان ❖ استخدام التنفس من خلال الشهيق من الانف وكنم التنفس لمدة 05 ثواني ثم خروج التدريجي لهذا الزفير من الفهم على ان يكون الشهيق من البطن وليس من الصدر وذلك لتحقيق الاسترخاء خلال كل عملية استرخاء بعد الثبات ❖ تطبيق الجلسات بشكل انسيابي وهادئ والتأكيد على الربط المنسجم بينهم 	<p>1 د</p> <p>1 د</p> <p>90 ثانية</p> <p>1 د</p> <p>155 ثانية</p> <p>1 د</p>	<p>الابتعاد عن الضجيج والهدوء التام -التنفس -التركيز</p>
المرحلة الختامية	هنا يتم تخصيص وقت من خلاله يتم الاجابة عن أي استفسار من طرف اللاعبين	دقيقة	

ملعب محمد بومزراق - الشلف -

الموسم الرياضي :

2014/2013

الاسبوع

الثالث

الفئة

اواسط

الوسائل والادوات

ارضية الملعب او قاعة ، ميقاتية ، بساط

الهدف

خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الصدر والبطن

رقم الوحدة

06

مراحل التدريب	المحتوى	الحمولة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	ابراز الهدف المراد انجازه مع ضرورة ابراز الفرق بين الشد والارتخاء للاعبين اتخاذ الوضع الصحيح لبدئ تمارينات الاسترخاء	2 دقائق	
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none">• الانتقال بعملية التنفس من حالة الطبيعية الى حالة اكثر عمقا بدرجة قليلة على المعتاد• دفع عضلة معدتك الى اعلا بأقصى ما تستطيع... واقبض عضلات المعدة بقوة مع استمرارك في التنفس ..استمر في الانقباض والثبات (10 ثواني) ...ثم استرخ ولاحظ الاحساس المريح الذي يحدث عندما تسترخي بعضلات معدتك.(20ثانية) مع تكرار العملية مرة اخرى• اسحب عضلات معدتك للداخل .. ولاحظ التوتر ولكن استمر في التنفس ثم الثبات لمدة (10 ثواني) ..ثم استرخاء .. وحاول ان تشعر بالاسترخاء خلال جميع اجزاء صدرك ومعدتك لمدة (20 ثانية) مع تكرار العملية مرة اخرى• اجعل صدرك يسقط لأسفل ويطرد الهواء بصورة الية ، وحاول ان تحس بالاسترخاء الذي يعقب الزفير . استمر في الاسترخاء والتنفس بهدوء ، واجعل الاسترخاء يتعمق اكثر اثناء عملية الزفير...لا تحاول ان تبذل اي مجهود بل دع الاسترخاء يأتي من تلقاء نفسه	1د 120= (4x30) ثا 120= (4x30) ثا 1د	الابتعاد عن الضجيج والهدوء التام -التنفس -التركيز
المرحلة الختامية	هنا يتم تخصيص وقت من خلاله يتم الاجابة عن أي استفسار من طرف اللاعبين	2 دقائق	

ملعب محمد بومزراق - الشلف -

الموسم الرياضي :

2014/2013

الاسبوع

الرابع

الفئة

اواسط

الوسائل والادوات

ارضية الملعب او قاعة ، ميقاتية ، بساط

الهدف

خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الفخذين

رقم الوحدة

08

مراحل التدريب	المحتوى	الحمولة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	ابرار الهدف المراد انجازه مع ضرورة ابراز الفرق بين الشد والارتخاء للاعبين اتخاذ الوضع الصحيح لبدء تمارين الاسترخاء	2 د	
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none">• الانتقال بعملية التنفس من حالة الطبيعية الى حالة اكثر عمقا بدرجة قليلة على المعتاد• قبض مقعدة بضغط كعبيك في مواجهة الارض بأقصى ما يمكن. الثبات في هذا الوضع لمدة (10ثا) .. ثم استرخ ولاحظ الفرق بين الانقباض والاسترخاء... (30ثا).. (40ثا x 3) = 120ثا• فرد ساقين وأبعدهما بقدر ما تستطيع .. افردهما حتى تلاحظ التوتر المستثار في منطقة الفخذ ثم الثبات على هذا الوضع لمدة 10 ثوان ... الآن استرخ ودع ساقيك تسترخيان ولاحظ الفرق من جديد بين التوتر السابق للفخذين وما هما عليه الآن من وضع مريح واسترخاء محسوس (30ثوان)• ألق ركبتيك ، وأبعد رجلك بقدر ما تستطيع حتى تحس بتوتر شديد في الفخذين 10 ثوان والآن استر . أرخ عضلات جسدك .. دع كل الأعضاء على سجيته تخلص من كل الشد الذي حدث في الفخذين 30ثوان	2 د (40ثا x 2) = 80ثا (40ثا x 2) = 80ثا (40ثا x 2) = 80ثا	الابتعاد عن الضجيج والهدوء التام -التنفس -التركيز
المرحلة الختامية	هنا يتم تخصيص وقت من خلاله يتم الاجابة عن أي استفسار من طرف اللاعبين	2 د	

مراحل التدريب	المحتوى	الحمولة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	ابراز الهدف المراد انجازه مع ضرورة ابراز الفرق بين الشد والارتخاء للاعبين اتخاذ الوضع الصحيح لبدء تمارين الاسترخاء	2 د	
المرحلة الرئيسية	<p>• الانتقال بعملية التنفس من حالة الطبيعية الى حالة اكثر عمقا بدرجة قليلة على المعتاد من وضع الرقود قم بـ:</p> <p>توجيه القدمين نحو الوجه : ثني القدمين نحو الوجه: الان حاول ان تكون رجليك مفردتين ومسطحين على الارض حاول جذب القدمين نحو الوجه واحتفظ ببطن الركبة على الارض ثم الثبات لمدة (10ثواني) وملاحظة الاحساسات في العضلات العاملة حول عظام الساق(10ثا) ثم الاسترخاء و الاستمرار في التخلص من التوتر مع الشعور بالمزيد من الاسترخاء.(20 ثا) مع تكرار العملية مرة اخرى.</p> <p>توجيه القدمين بعيد عن الوجه: من خلال توجه قدميك بعيدا عن الوجه وان تشعر بمقدمة القدمين لأسفل وكأنك تستخدمها للإشارة الى شيء ما ..لا تبالغ في حركة الثني لكي لا يحدث النقلص، لاحظ التوتر الموجود في سمانة الساق ، ثم الثبات في ذلك الوضع لمدة (10 ثواني) ثم استرخاء حتى يغادر التوتر جسمك حتى تلاحظ الاحاسيس الناتجة عن استرخاء العضلات ..استمرار مغادرة التوتر حتى تشعر انك حققت اقصى درجة من الاسترخاء (20ثا).</p> <p>تكرار العملية مرة اخرى</p> <p>رفع الكعبين عن الارض: القدمان مسطحتان على الارض مع الاحتفاظ بالأصابع متصلة بقوة بالأرض ثم رفع الكعبين لهواء ثم الثبات لمدة 10 ثواني ثم الاسترخاء وسقوط الكعبين على الارض.. لمدة (20 ثانية) مع تكرار العملية مرة اخرى .</p> <p>• قبض ومد مقدمة القدم: ثني الاصابع للأسفل، اجعل الانقباض "الشد" مركزا على الاصابع نفسها . الثبات على هذا</p>	2 د	الابتعاد عن الضجيج والهدوء التام -التنفس -التركيز

		<p>الموقف لمدة (10ثا) ثم الاسترخاء اترك التوتر يغادر (20ثا) مع تكرار العلمية مرة اخرى رفع مقدمة القدم: من وضع الجلوس قم برفع مقدمة القدم عن الارض احتفظ بالكعبين على الارض، ارفع الجزء الامامي من قدميك احتفظ بالأصابع متجهة للأعلى في الهواء بينما تلاحظ احساس التوتر في العضلات حول عظام الساق لمدة ابقى ثابتا (10ثا) ..و...استرخاء...اترك القدمين تسقطان...لاحظ التخلص من التوتر في منطقة الساق...اشعر بان الاحساس بالتوتر يغادرك.. التوتر يخرج من خلال القدمين والاصابع...ويستمر في الخروج...المزيد من خروج التوتر.(20ثا)...(30ثا x2)=60ثا....الان من</p>	
	2 د	<p>هنا يتم تخصيص وقت من خلاله يتم الاجابة عن أي استفسار من طرف اللاعبين</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

مراحل التدريب	المحتوى	الحمولة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	ابرار الهدف المراد انجازه مع ضرورة ابراز الفرق بين الشد والارتخاء للاعبين اتخاذ الوضع الصحيح لبدء تمارين الاسترخاء		
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> • الانتقال بعملية التنفس من حالة الطبيعية الى حالة اكثر عمقا بدرجة قليلة على المعتاد من وضع الرقود قم بـ: • مراجعة الجلسة السادسة والسابعة والثامنة والتاسعة كالآتي • عضلة الصدر والبطن ✓ دفع عضلة معدتك الى اعلا بأقصى ما تستطيع... واقبض عضلات المعدة ثم استرخاء ✓ اسحب عضلات معدتك للداخل ثم الثبات والاسترخاء • عضلة الظهر ✓ عضلات الجزء الأعلى من الظهر لكي تقوس ظهرك كما لو كان صدرك سيلتصق بالبطن ثم الثبات لمدة والاسترخاء • عضلة الفخذين ✓ قبض مقعدة بضغط كعبيك في مواجهة الارض بأقصى ما يمكن الثبات والاسترخاء ✓ فرد ساقين وأبعدهما بقدر ما تستطيع ثم الثبات والاسترخاء ✓ ألصق ركبتيك وأبعد رجليك بقدر ما تستطيع حتى تحس بتوتر شديد ثم الثبات والاسترخاء • عضلة القدم والساقين ✓ توجيه القدمين نحو الوجه ، توجيه القدمين بعيد عن الوجه ✓ رفع الكعبين عن الارض، قبض ومد مقدمة القدم، رفع مقدمة القدم • تطبيق الجلسات بشكل انسيابي وهادئ والتأكيد على الربط المنسجم بينهم 	10 د	الابتعاد عن الضجيج والهدوء التام -التنفس -التركيز
المرحلة الختامية	• هنا يتم تخصيص وقت من خلاله يتم الاجابة عن أي استفسار من طرف اللاعبين		

ملعب محمد بومزراق - الشلف -

الموسم الرياضي :

2014/2013

ارضية الملعب او قاعة ، ميقاتية ، بساط

الوسائل والادوات

اواسط

الفئة

السادس

الاسبوع

11

رقم الوحدة

خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الجسم ككل

الهدف

مراحل التدريب	المحتوى	الحمولة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none">• ابراز الهدف المراد انجازه مع ضرورة ابراز الفرق بين الشد والارتخاء للاعبين اتخاذ الوضع الصحيح لبدء تمارين الاسترخاء	1 د	
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none">• الانتقال بعملية التنفس من حالة الطبيعية الى حالة اكثر عمقا بدرجة قليلة على المعتاد• الانبساط التدريجي للوصول الى اقصى استرخاء وكما يأتي <p>➤ الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية لحظة انقباض المجموعة الخاصة من خلال ما تم ذكره في الجلسة الخامسة والعاشره كالاتي</p> <ul style="list-style-type: none">✓ حركة اصابع اليد✓ حركة الراس والرقبة✓ عضلات اعلى الوجه✓ عضلة الصدر والبطن✓ عضلة الظهر✓ عضلة الفخذين✓ عضلة القدم والساقين <p>❖ استخدام التنفس من خلال الشهيق من الانف وكنم التنفس لمدة 05 ثواني ثم خروج التدريجي لهذا الزفير من الفهم على ان يكون الشهيق من البطن وليس من الصدر وذلك لتحقيق الاسترخاء خلال كل عملية استرخاء بعد الثبات</p> <p>❖ تطبيق الجلسات بشكل انسيابي وهادئ والتأكيد على الربط المنسجم بينهم</p>	8 د	الابتعاد عن الضجيج والهدوء التام -التنفس -التركيز
المرحلة الختامية	هنا يتم تخصيص وقت من خلاله يتم الاجابة عن أي استفسار من طرف اللاعبين	1 د	

ملعب محمد بومزراق - الشلف -

الموسم الرياضي :

2014/2013

ارضية الملعب او قاعة ، ميقاتية ، بساط

الوسائل والادوات

اواسط

الفئة

السادس

الاسبوع

خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الجسم ككل

الهدف

رقم الوحدة 11

مراحل التدريب	المحتوى	الحمولة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	ابرار الهدف المراد انجازه مع ضرورة ابراز الفرق بين الشد والارتخاء للاعبين اتخاذ الوضع الصحيح لبدء تمارين الاسترخاء	1 د	
المرحلة الرئيسية	<p>❖ الانتقال بعملية التنفس من حالة الطبيعية الى حالة اكثر عمقا بدرجة قليلة على المعتاد</p> <p>❖ الانبساط التدريجي للوصول الى اقصى استرخاء وكما يأتي</p> <p>➤ الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية لحظة انقباض المجموعة الخاصة من خلال ما تم ذكره في الجلسة الخامسة والعاشر كالاتي</p> <p>• حركة اصابع اليد:</p> <p>✓ من خلال حركة اصابع اليد اليمنى ، قبض اليد اليمنى لشد الساعد لليد اليمنى .</p> <p>✓ حركة اليد اليسرى ، قبض اصابع اليد اليسرى لشد الساعد لليد اليمنى</p> <p>• حركة الراس والرقبة :من خلال</p> <p>✓ خفض الراس ، لفت الراس جهة اليسار ، لفت الراس جهة اليمين ، مد الراس الى الامام</p> <p>✓ حركة الكتفين من خلال: رفع الكتفين الى الاعلى ، خفض الكتفين الى الاسفل</p> <p>عضلات اعلى الوجه:</p> <p>✓ رفع الحاجب ، عضلات الوجه " العبوس - التهجم" ، حركة العينين.</p> <p>✓ عضلات اسفل الوجه الفك، الشفتان</p> <p>• عضلة الصدر والبطن</p> <p>✓ دفع عضلة معدتك الى اعلا بأقصى ما تستطيع... واقبض عضلات المعدة ثم استرخاء</p>	8 د	الابتعاد عن الضجيج والهدوء التام -التنفس -التركيز

		<p>✓ اسحب عضلات معدتك للداخل ثم الثبات والاسترخاء</p> <p>• عضلة الظهر</p> <p>✓ عضلات الجزء الأعلى من الظهر لكي تقوس ظهرك كما لو كان صدرك سيلتصق بالبطن ثم الثبات لمدة والاسترخاء</p> <p>• عضلة الفخذين</p> <p>✓ قبض مقعدة بضغط كعبيك في مواجهة الارض بأقصى ما يمكن الثبات والاسترخاء</p> <p>✓ فرد ساقين وأبعدهما بقدر ما تستطيع ثم الثبات والاسترخاء</p> <p>✓ ألصق ركبتك وأبعد رجلك بقدر ما تستطيع حتى تحس بتوتر شديد ثم الثبات والاسترخاء</p> <p>• عضلة القدم والساقين</p> <p>✓ توجيه القدمين نحو الوجه ، توجيه القدمين بعيد عن الوجه</p> <p>✓ رفع الكعبين عن الارض، قبض ومد مقدمة القدم، رفع مقدمة القدم</p> <p>❖ استخدام التنفس من خلال الشهيق من الانف وكنم التنفس لمدة 05 ثواني ثم خروج التدريجي لهذا الزفير من الفهم على ان يكون الشهيق من البطن وليس من الصدر وذلك لتحقيق الاسترخاء خلال كل عملية استرخاء بعد الثبات</p> <p>❖ تطبيق الجلسات بشكل انسيابي وهادئ والتأكيد على الربط المنسجم بينهم</p>	
	1 د	هنا يتم تخصيص وقت من خلاله يتم الاجابة عن أي استفسار من طرف اللاعبين	المرحلة الختامية

الملحق رقم 7- نتائج (spss) الاحصائية للدراسة

خصائص عينة البحث

Descriptives

For training

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1-4 ANS	6	90,0000	1,78885	,73030	88,1227	91,8773	88,00	92,00
5-8 ANS	7	87,7143	2,75162	1,04002	85,1695	90,2591	82,00	90,00
9 EN PLUS	1	92,0000	92,00	92,00
Total	14	89,0000	2,60177	,69535	87,4978	90,5022	82,00	92,00

Descriptives

School level

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
MOYEN	7	89,0000	1,52753	,57735	87,5873	90,4127	88,00	92,00
Secondary	7	89,0000	3,51188	1,32737	85,7520	92,2480	82,00	92,00
Total	14	89,0000	2,60177	,69535	87,4978	90,5022	82,00	92,00

ثبات المقياس

RELIABILITY /VARIABLES=test retest /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=SPLIT /STATISTICS=CORR /SUMMARY=MEANS.

Reliability

Notes

Output Created		04-janv.-2014 21:30:46
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	6
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.

Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=test retest /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=SPLIT /STATISTICS=CORR /SUMMARY=MEANS.	
Resources	Processor Time		0:00:00.000
	Elapsed Time		0:00:00.000

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	6	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	6	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	a	
		N of Items		1 ^b
	Part 2	Value	a	
		N of Items		1 ^c
		Total N of Items		2
		Correlation Between Forms		,727
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length			,842
	Unequal Length			,842
	Guttman Split-Half Coefficient			,798

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

b. The item is: test

c. The item is: retest

Summary Item Statistics

		Mean	Minimum	Variance	N of Items	Maximum	Range	Maximum / Minimum
Item Means	Part 1	86,000	86,000	,000	1 ^a			
	Part 2	85,667	85,667	,000	1 ^b			
	Both Parts	85,833	85,667	,056	2	86,000	,333	1,004

a. The item is: test

b. The item is: retest

Inter-Item Correlation Matrix

	test	Retest
test	1,000	,727
retest	,727	1,000

CORRELATIONS /VARIABLES=T1 T2 /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING=PAIRWISE.

Correlations

Notes

Output Created		11-févr.-2014 17:09:08
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	6
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		CORRELATIONS /VARIABLES=T1 T2 /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time	0:00:00.094
	Elapsed Time	0:00:00.128

[DataSet0]

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
TEST	86,00	3,847	6
RETEST	85,67	2,503	6

Correlations

		TEST	RETEST
TEST	Pearson Correlation	1	,727
	Sig. (2-tailed)		,102
	N	6	6
RETEST	Pearson Correlation	,727	1
	Sig. (2-tailed)	,102	
	N	6	6

T-TEST GROUPS=VAR00002 (1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00001 /CRITERIA=CI (.95) .

T-Test

Notes

Output Created			21-févr.-2015 22:04:12
Comments			
Input	Data	C:\Users\o\Desktop\CHOSS 1.sav	
	Active Dataset	DataSet1	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File	14	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.	
Syntax	<pre>T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00001 /CRITERIA=CI(.95).</pre>		
Resources	Processor Time	0:00:00.015	
	Elapsed Time	0:00:00.021	

[DataSet1] C:\Users\o\Desktop\CHOSS 1.sav

Group Statistics

test 1	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
The first hypothesis	control group	7	89,29	1,496	,565
	expéremntal group	7	88,71	3,498	1,322

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
								95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
The first hypothesis	Equal variances assumed	2,927	,113	,397	12	,698	,571	1,438	-2,562	3,705
	Equal variances not assumed			,397	8,124	,701	,571	1,438	-2,736	3,879

T-TEST GROUPS=VAR00004 (1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00003 /CRITERIA=CI (.95) .

T-Test

Notes

Output Created			21-févr.-2015 22:05:29
Comments			
Input	Data	C:\Users\o\Desktop\CHOSS 1.sav	
	Active Dataset	DataSet1	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File	14	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.	
Syntax	<pre>T-TEST GROUPS=VAR00004(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00003 /CRITERIA=CI(.95).</pre>		
Resources	Processor Time	0:00:00.000	
	Elapsed Time	0:00:00.010	

[DataSet1] C:\Users\o\Desktop\CHOSS 1.sav

Group Statistics

	t2	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
The second hypothesis	control groupe pre test	7	89,29	1,496	,565
	control group post test	7	88,57	2,149	,812

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
The second hypothesis	Equal variances assumed	,668	,430	,722	12	,484	,714	,990	-1,442	2,871
	Equal variances not assumed			,722	10,709	,486	,714	,990	-1,471	2,900

T-TEST GROUPS=VAR00006(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00005 /CRITERIA=CI(.95).

T-Test

Notes

Output Created			21-févr.-2015 22:05:47
Comments			
Input	Data	C:\Users\o\Desktop\CHOSS 1.sav	
	Active Dataset	DataSet1	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File		14
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.	
Syntax		T-TEST GROUPS=VAR00006(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00005 /CRITERIA=CI(.95).	
Resources	Processor Time		0:00:00.016
	Elapsed Time		0:00:00.010

[DataSet1] C:\Users\o\Desktop\CHOSS 1.sav

Group Statistics

T3	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
The third hypothesis	EXPREMONTAL GROUP PRE TEST	7	88,71	3,498	1,322
	EXPREMONTAL GROUP POST TEST	7	82,00	5,598	2,116

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
								95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
The third hypothesis	Equal variances assumed	2,393	,148	2,691	12	,020	6,714	2,495	1,278	12,150
	Equal variances not assumed			2,691	10,067	,023	6,714	2,495	1,160	12,268

T-TEST GROUPS=VAR00008(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00007 /CRITERIA=CI(.95).

T-Test

Notes

Output Created			21-févr.-2015 22:06:21
Comments			
Input	Data	C:\Users\o\Desktop\CHOSS 1.sav	
	Active Dataset	DataSet1	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File	14	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.	
Syntax	<pre>T-TEST GROUPS=VAR00008(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00007 /CRITERIA=CI(.95).</pre>		
Resources	Processor Time	0:00:00.031	
	Elapsed Time	0:00:00.030	

[DataSet1] C:\Users\o\Desktop\CHOSS 1.sav

Group Statistics

T4	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Fourth hypothesis CONTROL GROUP POST TEST	7	89,14	2,734	1,033
EXPREMONTAL GROUP POST TEST	7	82,00	5,598	2,116

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Fourth hypothesis	Equal variances assumed	4,526	,055	3,034	12	,010	7,143	2,355	2,013	12,273
	Equal variances not assumed			3,034	8,709	,015	7,143	2,355	1,789	12,497

T-Test

Notes

Output Created			21-févr.-2015 22:06:57
Comments			
Input	Data	C:\Users\o\Desktop\CHOSS 1.sav	
	Active Dataset	DataSet1	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File	14	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.	
Syntax	T-TEST GROUPS=VAR00010(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00009 /CRITERIA=CI(.95).		
Resources	Processor Time	0:00:00.000	
	Elapsed Time	0:00:00.010	

[DataSet1] C:\Users\o\Desktop\CHOSS 1.sav

Group Statistics

T5-F1		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
FIVE hypothesis	EXPREMONTAL GROUP POST TEST	7	82,00	5,598	2,116
	EXPREMONTAL GROUP POST TEST DLEYED	7	78,86	3,976	1,503

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
FIVE hypothesis	Equal variances assumed	1,639	,225	1,211	12	,249	3,143	2,595	-2,511	8,797
	Equal variances not assumed			1,211	10,826	,252	3,143	2,595	-2,580	8,866

T-TEST GROUPS=VAR00012(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00011 /CRITERIA=CI(.95).

T-Test

Notes

Output Created			21-févr.-2015 22:07:23
Comments			
Input	Data	C:\Users\o\Desktop\CHOSS 1.sav	
	Active Dataset	DataSet1	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File	14	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.	
Syntax	<pre>T-TEST GROUPS=VAR00012(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00011 /CRITERIA=CI(.95).</pre>		
Resources	Processor Time	0:00:00.016	
	Elapsed Time	0:00:00.020	

[DataSet1] C:\Users\o\Desktop\CHOSS 1.sav

Group Statistics

T5-F2		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
FIVE HYPOTH	CONTROL GROUP POST TEST	7	89,14	2,734	1,033
	CONTROL GROUP POST TEST DLEYED	7	85,86	3,132	1,184

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
								95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
FIVE HYPOTH	Equal variances assumed	,118	,737	2,091	12	,058	3,286	1,571	-,138	6,710
	Equal variances not assumed			2,091	11,785	,059	3,286	1,571	-,145	6,716

T-TEST PAIRS=VAR00013 WITH VAR00014 (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.

