



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي



الرقم التسلسلي:

الرمز:

أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التحضير النفسي الرياضي

أثر برنامج تدريبي بالاسترخاء العضلي على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من 17 سنة

(دراسة ميدانية لنادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى - مسيف)

إشراف أستاذ الدكتور:
- مزروع السعيد

إعداد الطالب الباحث:
- خلفه عماد الدين

اللقب والاسم	الرتبة العلمية	المؤسسة	الصفة
أ.د شتيوي عبد المالك	أستاذ التعليم العالي	جامعة بسكرة	رئيسا
أ.د مزروع السعيد	أستاذ التعليم العالي	جامعة بسكرة	مشرفاً ومقرراً
أ.د بزيو عادل	أستاذ التعليم العالي	جامعة بسكرة	عضوا مناقشا
د. جمالي مرابط	أستاذ محاضر	جامعة بسكرة	عضوا مناقشا
أ.د يعقوبي فاتح	أستاذ التعليم العالي	جامعة المسيلة	عضوا مناقشا
أ.د ديلمي محمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة المسيلة	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2022/2023



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي



الرقم التسلسلي:

الرمز:

أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التحضير النفسي الرياضي

أثر برنامج تدريبي بالاسترخاء العضلي على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من 17 سنة

(دراسة ميدانية لنادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى - مسيف)

إشراف أستاذ الدكتور:

- مزروع السعيد

الصفة
رئيسا
مشرفاً ومقرراً
عضوا مناقشا
عضوا مناقشا
عضوا مناقشا
عضوا مناقشا

المؤسسة
جامعة بسكرة
جامعة بسكرة
جامعة بسكرة
جامعة بسكرة
جامعة المسيلة
جامعة المسيلة

الرتبة العلمية
أستاذ التعليم العالي
أستاذ التعليم العالي
أستاذ التعليم العالي
أستاذ محاضر
أستاذ التعليم العالي
أستاذ التعليم العالي

إعداد الطالب الباحث:

- خلفه عماد الدين

اللقب والاسم
أ.د شتيوي عبد المالك
أ.د مزروع السعيد
أ.د بزيو عادل
د. جمالي مرابط
أ.د يعقوبي فاتح
أ.د ديلمي محمد

السنة الجامعية: 2022/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يشكر رعون

يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

[وَقَالَ رَبُّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ
وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي
بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]

سورة النمل الآية 19

ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم : { من لم يشكر الناس لم يشكر الله }
حديث شريف

الحمد لله حبا وشكرا والحمد لله حمد الشاكرين.

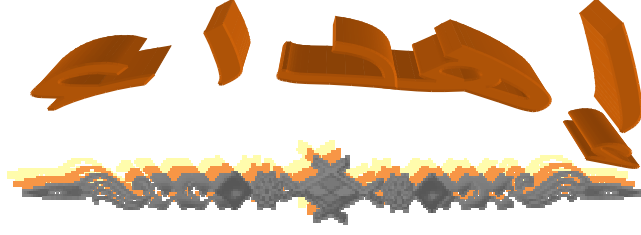
إن أجمل عبارات الشكر والتقدير لا بد أن تسبق حروفنا وتنتهي سطورنا
معبرة عن صدق المعاني من قلوبنا.

نتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذ الدكتور الفاضل: مزروع السعيد
على حسن إشرافه وتحفيزه المستمر والمتواصل لنا والذي كان نعم الموجه
كل الشكر والامتنان.

ونتقدم بالشكر إلى كافة أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية بسكرة وبالخصوص أستاذ الدكتور دشري حميد، وكذا أساتذة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة
وأخص بالذكر أستاذ الدكتور يعقوبي فاتح والدكتور حكيم غلاب على
المساعدات الجبارة والقيمة التي أمداني بها وكذلك زملائي هشام قندوز
وتوميات عبد الرزاق وبن حميدوش فايزة وفي الأخير نتقدم بجزيل الشكر
والتقدير لجهود وعطاء

من ساعدني من قريب أو من بعيد

في إنجاز هذا العمل من الأساتذة والزملاء في الدراسة.
ومدربي ومسيري نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: [وَإِخْفِئْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّبِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي

صَغِيرًا]

[الإسراء: 24]

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا على وهن،
إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى التاج على رؤوسنا، تعجز
كلماتي عن وصفك فما قولي سوى أنت جسر الحب الصاعد بي للجنة، إلى
أمي الغالية حفظها الله.

إلى رمز الشهامة والانتصار إلى من لا تكفيه عبارات الشكر والامتنان إلى
الرجل الذي لا يتكرر في الحياة أبداً ولا يسد غيابه أي احد، إلى أبي رحمه
الله وأسكنه جناته.

إلى

القدوة الحسنة والمرجع الأمثل إذا غبت عنهم فقدوك وإذا غفلت عنهم
نبهوك إلى رواد السفينة إذا أبحرت أرشدوك، إلى إخوتي وأختاي.

إلى كل العائلة الكريمة.

إلى كل الأصدقاء و زملاء الدراسة.

إلى كل أساتذتي الكرام

إلى مدربي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى.

إلى من احتواهم قلبي ... إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي المتواضع.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وعرافان
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ	مقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
8	1-1- إشكالية الدراسة
12	1-2- التساؤلات الجزئية
12	1-3- أهداف الدراسة
12	1-4- فرضيات الدراسة
13	1-5- أهمية الدراسة
14	1-6- أسباب اختيار الموضوع
14	1-7- المفاهيم والمصطلحات
17	1-8- الدراسات السابقة والمشابهة للدراسة
30	1-9- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة
الجانب النظري	
الفصل الثاني: البرنامج التدريبي ومرحلة اقل من 17 سنة	
35	تمهيد
36	2- بناء البرامج التدريبية
36	2-1- مفهوم البرامج
37	2-2- تصميم البرامج
37	2-3- أسس بناء البرامج التدريبية
37	2-4- كيفية تصميم برنامج تدريبي في المجال الرياضي
38	2-5- القواعد التي يجب مراعاتها عند تصميم البرامج التدريبية
39	2-6- خصائص التصميم للبرامج التدريبية

39	7-2- الخطة السنوية
40	1-7-2- الدائرة التدريبية الكبرى
40	2-7-2- الخطة الجزئية (الشهرية)
43	3-7-2- الخطة الأسبوعية
44	4-7-2- الخطط اليومية
44	5-7-2- تخطيط الوحدة التدريبية
46	8-2- الإعداد النفسي في خطة التدريب السنوي
46	1-8-2- الإعداد النفسي في وحدة (جرعة تدريب) التدريب اليومية
46	2-8-2- الإعداد النفسي في دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى)
46	3-8-2- الإعداد النفسي في دورة الحمل الفترية (الكبرى)
47	9-2- المراقبة
49	1-9-2- مرحلة المراقبة بين (15-18) سنة
51	2-9-2- مظاهر مرحلة المراقبة ومشكلاتها
52	3-9-2- الاهتمام بمرحلة المراقبة
53	خلاصة
	الفصل الثالث: الاسترخاء العضلي
55	تمهيد
56	3- أجهزة الجسم
56	1-3- الجهاز العصبي
58	2-3- الجهاز التنفسي
60	3-3- الجهاز العضلي
61	4-3- الاسترخاء
61	1-4-3- مفهومه
64	2-4-3- تصنيف تقنيات الاسترخاء
64	3-4-3- أنواع الاسترخاء
69	4-4-3- الاسترخاء العضلي
69	1-4-4-3- مفهومه
73	2-4-4-3- الاسترخاء الذاتي
75	3-4-4-3- الاسترخاء العضلي التدريجي

78	3-4-4-4- الاسترخاء التخيلي
80	3-4-5- شروط الاسترخاء الفعال
80	3-4-6- أهمية الاسترخاء
81	3-4-7- فوائد الاسترخاء
82	3-4-8- فوائد الاسترخاء للاعب الرياضي
82	3-4-9- تنفيذ برنامج الاسترخاء
84	3-4-10- أهمية الاسترخاء في المنافسات الرياضية
84	3-4-11- كيف تسترخي راقدا
85	3-4-12- الهدف من تمارين الاسترخاء
86	3-4-13- تقييم المقدرة على الاسترخاء للرياضيين
87	خلاصة
	الفصل الرابع: التوتر
89	تهميد
90	4-1- مفهوم التوتر
94	4-2- تلخصت مفاهيم ليفين الرئيسية والخاصة بنظام التوتر في المفاهيم الآتية
97	4-3- أسباب التوتر
100	4-4- خمس أخطاء نرتكبها أثناء القيام بواجباتنا
100	4-5- درجات التوتر
101	4-6- اعرض التوتر
102	4-7- بيولوجيا التوتر
104	4-8- كيفية التعامل مع التوتر (المصحوب بالإجهاد)
105	4-9- مصادر التوتر النفسي
107	4-10- الاستجابة الطبيعية للتوتر
107	4-11- التوتر أو القلق مستوياته وآثاره
108	4-12- الاسترخاء والتوتر كنقيضين
109	4-13- عوامل التوتر النفسي عند الرياضي
110	4-14- إدارة التوتر بفعالية يتطلب ستة عوامل رئيسية
111	4-15- مستوى التوتر المطلوب للوصول إلى قمة الانجاز

112	خلاصة
	الفصل الخامس: الضغط النفسي
114	تمهيد
115	1-5- تعريف الضغط النفسي
119	2-5- الضغوط والمفاهيم الأخرى
121	3-5- أشكال الضغوط النفسية
121	4-5- كيف تتكون الضغوط النفسية؟
121	5-5- استجابة الإنسان للضغوط الخارجية
123	6-5- أنواع الضغوط
125	7-5- مصادر الضغوط
127	8-5- مراحل الضغوط النفسية
128	9-5- الضغوط النفسية لدى الرياضي
129	10-5- مراحل عملية الضغوط
131	11-5- توقيت الضغوط النفسية
132	12-5- مستويات الضغط النفسي
133	13-5- أسباب الضغوط النفسية
134	14-5- علامات الضغط النفسي
135	15-5- مظاهر الضغط النفسي
135	16-5- تأثير الضغط النفسي
138	17-5- نتائج الضغوط النفسية على الرياضي
140	18-5- الضغوط والأداء الرياضي
140	19-4- مواجهة الضغوط النفسية في الميدان الرياضي
143	20-5- كيف يؤثر الضغط النفسي على الجسم
144	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل السادس: منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية
147	تمهيد
148	1-6- الدراسة الاستطلاعية
150	2-6- منهج الدراسة

151	3-6 - مجتمع وعينة الدراسة
151	4-6 - ضبط متغيرات الدراسة
153	5-6 - تجانس أفراد العينة
156	6-6 - مجالات الدراسة
157	7-6 - أدوات الدراسة
158	8-6 - طرق البحث
159	9-6 - أدوات جمع البيانات
161	9-6 - الأسس العلمية للاختبار - الصدق، الثبات، الموضوعية -
162	10-6 - الإجراءات الإدارية والتنظيمية
163	11-6 - البرنامج التدريبي
169	12-6 - الوسائل الإحصائية
170	خلاصة
الفصل السابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
172	1-7 - عرض وتحليل النتائج
193	2-7 - مقابلة النتائج بالفرضيات
201	3-7 - الاستنتاجات
202	4-7 - التوصيات
204	خاتمة

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يمثل التغيرات الشائعة المرتبطة بزيادة درجة التوتر	98
02	يمثل التوتر أو القلق مستوياته وآثاره	107
03	يمثل تأثير الضغط النفسي	136
04	يمثل نتائج العينة الاستطلاعية	149
05	يمثل تجانس المجموعتين من حيث الخصائص المرفولوجية والعمر التدريبي	153
06	يمثل مدى تجانس المجموعة الضابطة و التجريبية في قياس التوتر النفسي	154
07	يمثل مدى تجانس المجموعة الضابطة و التجريبية في قياس الضغط النفسي.	155
08	يمثل مدى تجانس المجموعة الضابطة و التجريبية في اختبار انجاز 800م	155

159	يوضح الاختبارات المحكمة من قبل الخبراء و المختصين	09
161	يمثل ثبات للقياسات والاختبار	10
162	يمثل الصدق الذاتي للقياسات والاختبار	11
167	يمثل التدريبات المستخدمة خلال حصص الاسترخاء العضلي	12
172	يمثل القياس القبلي والبعدي في التوتر للمجموعة الضابطة	13
174	يمثل القياس القبلي و البعدي في الضغط النفسي للمجموعة الضابطة	14
176	يمثل الاختبار القبلي والبعدي لانجاز ركض 800م للمجموعة الضابطة	15
178	يمثل القياس القبلي و البعدي في التوتر للمجموعة التجريبية	16
178	يمثل حجم التأثير في القياس القبلي والبعدي في التوتر للمجموعة التجريبية	17
180	يمثل القياس القبلي و البعدي في الضغط النفسي للمجموعة التجريبية	18
180	يمثل حجم التأثير في القياس القبلي والبعدي في الضغط النفسي للمجموعة التجريبية	19
182	يمثل الاختبار القبلي و البعدي في انجاز ركض 800م للمجموعة التجريبية	20
182	يمثل حجم التأثير في القياس القبلي والبعدي في انجاز ركض 800م للمجموعة التجريبية	21
184	يمثل نتائج القياس البعدي في التوتر للمجموعة الضابطة والتجريبية	22
184	يمثل حجم التأثير للقياس البعدي في التوتر للمجموعة التجريبية والضابطة	23
187	يمثل نتائج القياس البعدي في الضغط النفسي للمجموعة الضابطة والتجريبية	24
187	يمثل حجم التأثير للقياس البعدي في الضغط النفسي للمجموعة التجريبية والضابطة	25
190	يمثل نتائج القياس البعدي في اختبار انجاز ركض 800م للمجموعة الضابطة والتجريبية.	26
190	يمثل حجم التأثير للقياس البعدي في اختبار انجاز 800م للمجموعة التجريبية والضابطة	27

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
111	يبين مستوى التوتر المطلوب للوصول إلى قمة الانجاز	01
130	يبين عملية الضغط: عن واينبرج جولد (1995)	02
173	يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في قياس التوتر	03
175	يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في قياس الضغط النفسي	04
177	يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار انجاز ركض 800م	05
179	يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في قياس التوتر	06
181	يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياس الضغط النفسي	07
183	يوضح المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار انجاز ركض 800م.	08
186	يمثل المتوسط الحسابي البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في قياس التوتر	09
189	يمثل المتوسط الحسابي البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في قياس الضغط النفسي	10
192	يمثل المتوسط الحسابي البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار انجاز ركض 800م	11

قائمة المراجع

207	قائمة المراجع
-	المراجع العربية
-	المراجع الأجنبية
-	الرسائل والأطروحات
-	المقالات العلمية

قائمة الملاحق

العنوان	رقم الملحق
البرنامج التدريبي	01
قائمة القياس	02
الأساتذة المحكمين للبرنامج والقياس والاختبار	03
الوثائق الإدارية	04
النتائج الخام	05
النتائج الإحصائية	06
توثيق البحث	07

قائمة الملخصات

الملخص بالعربية	01
الملخص بالانجليزية	02

مقدمة



يتميز التدريب الرياضي بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الانجاز معتمدا على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية لعدد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، كعلم النفس والتربية والاجتماع الرياضي وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية والتشريح والفسولوجي، والاختبارات والمقاييس، ولم يعد الوصول لأعلى مستويات الانجاز الرياضي متروك للخبرة أو الموهبة فقط بل أصبح يعتمد بشكل رئيسي على العلم في حل كثير من مشاكل التدريب الحديث الناتجة عن الزيادة الهائلة في حجم الأحمال التدريبية وتشكيلها وأكثرها فاعلية، وأفضل وسائل التخلص من آثار الأحمال التدريبية لاستعادة القوة(استعادة الشفاء) لزيادة عدد مرات التدريب وحدث التكيف الوظيفي والنفسي مع متطلبات المستويات العالية(البساطي، 1998، ص06)، حتى نضمن تحقيق الأهداف المرغوب فيها خلال كل حصة من البرنامج التدريبي، كما أن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي بشكل أساس ما يسمى "رياضة المستويات" أو "رياضة البطولات" أي ممارسة النشاط الرياضي بغرض تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى رياضي في البطولات أو المنافسات الرياضية المختلفة(علاوي، 1990، ص36)، هذا وتعتبر رياضة العاب القوى من بين الرياضات الأكثر ممارسة نظرا لما تحويه من فعاليات رياضية مختلفة ومتنوعة حيث تشمل الركض والمشى لمسافات مختلفة، والقفز العالي والطويل، ورمي الأدوات الرياضية، والتنافس المتعدد" في العاب القوى، والعب القوى هي إحدى أنواع الرياضة الأساسية وأكثر شيوعا (كولودي وآخرون، ترجمة حسن، 1986، ص 07)، ويعد ركض المسافات النصف طويلة من فعاليات الركض لهذه الرياضة التي تتطلب تدريباته جهد بدني كبير لتحقيق الفورما الرياضية، ولكي يصل العداء إلى هذا المستوى عند الاشتراك في السباقات لا بد من الاهتمام بالكاريزما والميكانيزمات النفسية والذهنية المطلوبة إلى جانب الجوانب التحضيرية الأخرى، كما يعتمد ركض المسافات المتوسطة والطويلة على السرعة والوقت ومهما عظمت إمكانية اللاعب وخبرته في الركض لا يمكن أن يطور قدراته بمعزل عما وصل إليه علم التدريب الرياضي في العالم فالخبرة الميدانية بالاستناد على ما وصل إليه العلم عاملان أساسيان في تطوير الانجاز في ركض المسافات المتوسطة والطويلة(الريضي، 2005، ص132)، لهذا يعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم وأكثرها استخداما في عملية التدريب الرياضي لتحضير العدائين تحضير متكامل من جميع الجوانب البدنية والتكتيكية والتقنية والنفسية والعقلية وغيرها، حيث يمثل علم النفس الرياضي ذلك العلم الذي يدرس العوامل النفسية والعقلية المؤثرة في أداء الرياضي بشكل عام، بهدف تقليل توتره وزيادة راحته النفسية وتحسين أدائه ورفع درجة حماسه، وفق استراتيجيات معينة وأسس علمية سليمة.

ونظرا لأهمية علم النفس الرياضي وتأثيره الكبير على أداء اللاعبين يرى (Quinn, 2001) أن علم النفس الرياضي يرتبط ارتباطا قويا بالأداء وبأي مهمة تتطلب تركيز وجهه شديدين، وبالتالي فكما تطلبت

المهمة تركيزا وجهد أكبر ازدادت الحاجة إلى الاستعانة بعلم النفس الرياضي، خصوصا وإن علم النفس الرياضي يخاطب عقول اللاعبين وعواطفهم، ويساعد على تطوير مهارات واستراتيجيات الرياضيين، الأمر الذي يساعدهم على نيل المستوى المرغوب والتميز من الأداء (ياسين، 2008، ص 07)، كما يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة- بقدر الإمكان- ومحاولة الاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي (علاوي، 1994، ص 26)، لذا يجب الاعتماد على التحضير النفسي لدى العداء الذي يمثل كل الخطوات والإجراءات المنظمة والمخططة، المبنية على الأسس العلمية بحيث تكون موجهة لتنمية المهارات النفسية والتخفيف من المشاكل النفسية والذهنية التي تعيق الوصول إلى أعلى مستوى ممكن، كما هو عملية مكملة ولا تتفصل عن الإعداد المتكامل للاعب- اللاعبه والتي تضم في جنباتها كلا من الإعداد البدني والمهاري والخططي والمعرفي والخلقي، كما أنه من الضروري التخطيط لها على المدى الطويل والقصير (حماد، 2001، ص 235)، مما يستلزم الأمر على ضرورة إدماج عملية التحضير النفسي والذهني ضمن مخططات واستراتيجيات التدريب السنوي لما له من أهمية كبيرة لتحقيق التفوق والوصول إلى أفضل إنجاز للحصول على المستويات العالية وتحطيم الأرقام القياسية، حيث يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية منظمة وهادفة وموجهة علميا نحو إعداد الرياضيين في المراحل والمستويات المختلفة (بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا وعقليا ونفسيا) للوصول بقدراتهم إلى أعلى مستويات ممكنة (الحاج، 2017، ص 19) مما يتوجب على المدرب الرياضي أو المختصين في عملية التحضير النفسي والعقلي على بناء البرامج التدريبية النفسية والذهنية التي تمثل القدرات والإمكانات النفسية والعقلية الأساسية من التصور، والثقة بالنفس، وتعبئة الطاقة النفسية، والاسترخاء بمختلف أنواعه وأساليبه، والتي تشكل الركيزة الأساسية لتحقيق أفضل إنجاز عند الركض في السباقات، حيث يتوقف مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي على ما يتمتع به العداء من القدرات النفسية والذهنية، وبالتالي إن الاسترخاء حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسدي شاق، وقد يكون الاسترخاء غير إرادي (عند الذهاب إلى النوم) بحيث تتحول كهرباء الدماغ من ألفا (في حالة الاستيقاظ) إلى دلتا (في حالة النوم)، أو إرادي عندما يتخذ المرء وضعا مريحا ويتصور حالات باعثة على الهدوء عادة أو يرخي العضلات المشاركة في أنواع مختلفة من النشاط، وأحد الأساليب الفعالة لتعليم الاسترخاء إحداث تجارب عن طريق أجهزة تكشف عن مستوى النشاط الكهربائي الحيوي لتجمله في متناول إدراك الشخص (عثمان، 2001، ص 147)، كما أن في فعالية ركض المسافات النصف طويلة متطلبات نفسية وذهنية خاصة وهذه المتطلبات يمكن ملاحظتها بشكل واضح بحيث يعتمد عليها العداء خلال التدريبات اليومية والسباقات التي يشترك فيها، ويعتبر الاسترخاء العضلي من أهم أساليب وتقنيات الاسترخاء حيث نلاحظ عندما تتقبض كل عضلة من الجسم وينتج من الانقباض والانبساط آلاف من الشحنات الكهربائية،

وهذه الشحنات تنتقل إلى جزء في المخ، وبالتالي تقوم الأجهزة الفسيولوجية بنقل الشحنات الكهربائية إلى الهايبوثالاموس الذي يصبح في توتر شديد.

إن أي تغير جديد في حياة الإنسان تحول إلى عامل من عوامل الضغوط والاسترخاء يعمل على تقليل هذه الشحنات المتتالية من الكهرباء بإرجاع الجسم و الهايبوثالاموس إلى حالة التوازن، ولهذا يقوم الإنسان بعملية الاسترخاء بعد مواجهة ضغوط الحياة بأنواعها (رسلان، 2013، ص138)، ويعتبر الاسترخاء (relaxation) واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق...وهنا عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتھا معظم الشعوب منذ وقت طويل، وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفيس العميق وتمارين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي.

والحقيقة أن هناك عدة طرق وأشكال مختلفة للوصول إلى الاسترخاء العضلي والنفسي...ولكنها متشابهة في نتائجها وتأثيرها الإيجابي(توني، 2010، ص82)، حتى نتمكن من تخفيف وتقليل من مختلف الظواهر النفسية التي أصبحت تهدد مستوى العداة وتبعده على الأهداف التي يرغب في الوصول إليها ومن بين هذه الظواهر نجد التوتر النفسي الذي يعد من أهم المشاكل التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة، كذلك فإن التوتر قد يضعف ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفي، إضافة إلى انه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية، وفي الغالب يكون مسببا رئيسيا للعزوف أو الاعتزال المبكر عن الممارسة(راتب، 2007، ص271)، كما تتزايد معها المشكلات والنتائج السلبية لدرجة حرجة تجدنا عندها أكثر إجهادا وتوترا، ومع التوتر يتدهور أدؤنا الفكري والنفسي، ونفقد جزءا كبيرا من طاقتنا على القيام بنشاط ايجابي.

عندها نفضل في أداء الأعمال المطلوبة على النحو المرغوب، وبالتالي نعمل على مضاعفة الجهد لتعويض الوقت أو الخسائر، وبذلك يسهل دخولنا في حلقة خبيثة من التوتر الذي يشكل في حد ذاته مزيدا من الضغط النفسي، وفي ظل هذه الدائرة المتفاقمة تتزايد المشكلات وتسرع في إيقاعاتها ويتزايد التوتر أكثر فأكثر(إبراهيم، 2005، ص41)، هذا وأن التخفيف من الضغط النفسي من الإجراءات اللازمة التي تمكن العداة على تحقيق نتائج ايجابية عند الركض والاستمتاع بها بعد نهاية السباقات، حيث يمثل الضغط النفسي عدم توازن واضح بين قدرة العداة على الاستجابة وبين المتطلبات النفسية والبدنية تحت عوامل الفشل في الاستجابة حول هذه المتطلبات تشكل النتائج الضرورية، حيث أشار لازراوس وفولكان (Lazarus & Folkman, 2001, p42) إلى أن الضغط النفسي عبارة عن حالة نفسية معقدة لا يمكن أن تكون فيها قاعدة واحدة للقياس كحالة الانفعالات أو الدوافع، والتي تتغير حسب الحالة والموقف والظروف الاجتماعية، والتغيرات التي تحدث في المجتمع (السميران، المساعيد، 2014، ص16)، هذا ويرى البيلاوي(1988) على أنه الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تقرض

عليه نوعا من التكيف، وتزداد هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف والمطالب أو استمرت لفترة طويلة، وترى السمداوي(1993) أن الضغوط النفسية حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الجسمية والسلوكية، الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة(العزیز، أبو أسعد، 2009، ص25)، ومن خلال اطلاع الباحث ومدى إلمامه بالتحضير النفسي والذهني للرياضيين لاحظ وجود نقص في اهتمام وإلمام المدربين بطرق وأساليب تدريب المهارات النفسية والذهنية للوصول إلى أعلى درجة ممكنة من جاهزية العدائين لتحقيق المستويات المطلوبة بما تسمح به قدراتهم البدنية والمهارية والخططية وفقا لمتطلبات نشاط ركض المسافات النصف طويلة وخاصة لهذه الفئة العمرية التي تستعد إلى الانتقال لمرحلة تفجير الطاقة وتحطيم الأرقام القياسية، ومن بين هذه المهارات النفسية والذهنية التي يتضمنها هذا النشاط الرياضي بصفة خاصة الاسترخاء العضلي لتحقيق الارتقاء لما هو مطلوب وتحسين انجاز الركض مع إعطاء أهمية كبيرة في تكوين العداء تكوين متكامل من جميع الجوانب الإعدادية، والتركيز عليها في التدريبات وضرورة استخدام أساليب وطرق مختلفة لتحسين هذه المهارة، ونظرا لارتباطه مع جميع الصفات النفسية والعقلية والبدنية المختلفة والخصائص التقنية والتكتيكية، ارتى الباحث إجراء هذه الدراسة من أجل معرفة أثر التدريب بالاسترخاء العضلي على تخفيف التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة، لرفع مستوى الركض باعتبار أن تحسين انجاز الركض من خلال التخفيف من التوتر والضغط النفسي كإجراءات جديدة لارتباطه مع كل الجوانب الإعدادية البدنية والخططية والمهارية والمعرفية لدى عداء صنف اقل من 17 سنة.

وللوصول إلى ما هو مطلوب من هذه الدراسة قام الباحث بضبط المتغيرات من خلال الاطلاع على الدراسات المباشرة وغير مباشرة، وكذا تحديد كل ما يتعلق بالخلفية النظرية، بالإضافة إلى ضبط متغيرات الدراسة، مع صياغة وطرح الإشكالية المرتبطة بها وفرضيات البحث والقيام بتحديد أدوات البحث، وقام الباحث بالتأكد من صحة فرضيات الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها، وتفسير النتائج والبرهنة عليها في ظل الدراسات السابقة والمشابهة ومدى ارتباطها الجانب النظري.

ولدراسة موضوعنا يستلزم علينا الاعتماد على مجموعة من الكتب والمراجع والقواميس والمعاجم التي تتضمن في محتواها في بعض النقاط المرتبطة بموضوعنا، وكذا الأطروحات والرسائل والبحوث المنشورة في المجالات العلمية المحكمة.

وجاء تنظيم وحدات الدراسة كالآتي:

المدخل العام والجانب المنهجي:

الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى مشكلة الدراسة، التساؤلات الجزئية، أهداف وأهمية الدراسة، فرضيات الدراسة، تحديد المصطلحات، الدراسات السابقة والمشابهة والتعليق عليها وكيفية الاستفادة منها.

الباب الأول: الجانب النظري.

الفصل الثاني: بناء البرامج التدريبية ومفهومه، وتصميم البرامج، وكذا أسس بناء البرامج التدريبية، كيفية تصميم برنامج تدريبي في المجال الرياضي، القواعد التي يجب مراعاتها عند تصميم البرامج التدريبية، خصائص التصميم للبرامج التدريبية، الخطة السنوية ومكوناتها، الإعداد النفسي في خطة التدريب السنوي.

الفصل الثالث: أجهزة الجسم، مفهوم الاسترخاء، تصنيف تقنيات الاسترخاء، أنواع الاسترخاء، الاسترخاء العضلي، شروط الاسترخاء الفعال، أهمية الاسترخاء، فوائد الاسترخاء، الاسترخاء في الرياضة، كيف تسترخي راقدا، الهدف من تمارين الاسترخاء...الخ

الفصل الرابع: التوتر، مفهوم التوتر، تلخصت مفاهيم ليفين الرئيسية والخاصة بنظام التوتر في المفاهيم الآتية، أسباب التوتر، درجات التوتر، بيولوجيا التوتر..... كيفية التعامل مع التوتر(المصحوب بالإجهاد)، مصادر التوتر الاستجابة الطبيعية للتوتر، التوتر أو القلق مستوياته وآثاره، الاسترخاء والتوتر كنفسيين، عوامل التوتر النفسي عند الرياضي.....، مستوى التوتر المطلوب للوصول إلى قمة الانجاز .

الفصل الخامس: الضغط النفسي، تعريف الضغط النفسي، الضغوط والمفاهيم الأخرى.... أنواع الضغوط، مصادر الضغوط، مراحل الضغوط النفسية، الضغوط النفسية لدى الرياضي....، توقيت الضغوط النفسية، مستويات الضغط النفسي، أسباب الضغوط النفسية، علامات الضغط النفسي، مظاهر الضغط النفسي، تأثير الضغط النفسي، نتائج الضغوط النفسية على الرياضي، الضغوط والأداء الرياضي، مواجهة الضغوط النفسية في الميدان الرياضي، كيف يؤثر الضغط النفسي على الجسم؟.

الباب الثاني:

الفصل السادس: تطرقنا إلى منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية، منهج الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة ، الضبط الإجرائي للمتغيرات، تجانس أفراد العينة، مجالات البحث، الدراسة الاستطلاعية..... الإجراءات الإدارية والتنظيمية، البرنامج التدريبي، الوسائل الإحصائية.

الفصل السابع:

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وفيه تمت المعالجة الإحصائية ومناقشة النتائج المتوصل إليها، مقابلة النتائج بالفرضيات، الاستنتاجات المتوصل إليها مع تحديد التوصيات.

مع التطرق إلى خاتمة الدراسة تتضمن حوصلة عامة عليها، قائمة المصادر والمراجع، الملاحق الخاصة بالدراسة.

الجانب المنهجي



الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1-1- الإشكالية
- 2-1- التساؤلات الجزئية
- 3-1- أهداف الدراسة
- 4-1- فرضيات الدراسة
- 5-1- أهمية الدراسة
- 6-1- أسباب اختيار الموضوع
- 7-1- الكلمات الدالة في الدراسة
- 8-1- الدراسات السابقة والمثابفة للدراسة
- 9-1- التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة
- 10-1- الاستفادة من الدراسات السابقة



1-1- إشكالية الدراسة:

يمثل التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية و تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، لذا فإنه من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين و مبادئ العلوم الطبيعية كعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء (الفسيولوجي) ، وعلم الميكانيكا ..الخ والعلوم الإنسانية كعلم النفس وعلم التربية ..الخ و هدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته و إمكاناته و ذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارس بمحض إرادته (علاوي، 1990، ص 36)، وتعد رياضة العاب القوى من الرياضات الأكثر انتشار في العالم حيث تمثل عروس الألعاب الاولمبية لأنها اللعبة التي تتعدد فيها الفعاليات بشكل كبير، لذا تجلب المشاهدين لمتابعها لما فيها من إثارة تبرز إمكانيات الفرد والجماعة في التنافس (خريبط، الأنصاري، 2002، ص05) وفي هذه الرياضة متطلبات خاصة وهذه المتطلبات يمكن ملاحظتها بصورة واضحة لدى عدائي ذوي المستوى المتقدم، حيث أن لكل نشاط خصائص تميزه عن غيره، تتركز بصورة كبيرة على القدرات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية المرتبطة بهذا التخصص، كما أن تحسين وتكامل عملية إعداد عدائي المسافات المتوسطة والطويلة لا يتم فقط استنادا على خبرة تدريب العدائين البارزين في العالم، بل يتم كذلك بالاستناد إلى أحسن ما وصل إليه العلم الرياضي أيضا (خريبط، الأنصاري، 2002، ص ص 66)، وبالتالي فإن عملية التدريب الرياضي ترتبط بتربية الفرد ككل لكي تحقق أهدافها، وبذلك يتأكد أهمية الدور التربوي والنفسي بجانب الدور البيولوجي في عملية التدريب وهي بذلك عملية بدنية و عقلية مركبة تحتاج إلى تخطيط و تنظيم جيد لمبادئ وأسس التدريب الرياضي بهدف تعديل سلوك أو حالة الفرد في القدرة على التعامل مع الآخرين (البساطي، 1998، ص03)، فإن كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أحمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة النسبية، ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب، فإن الإعداد النفسي (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه والتحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة (راتب، 2001، ص23)، مما يمكن المدربين والسيكولوجيين والمختصين في مجال الرياضة وبالاعتماد على خبرتهم الميدانية على بناء وترجمة برامج الإعداد والتحضير النفسي باختيار الأساليب والطرق المناسبة وما ستحققه هذه البرامج من أهداف نفسية مع تقييم حاجات العدائين في غضون الموسم الرياضي والتي تمثل الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من اللازم القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة بدونه يكون التخطيط ناقص (حماد، 1997، ص260)، حيث يرى فرجنس Vrijens 1990 أنه خلال التدريب الرياضي يجب مراعاة التحضير البدني والتقني والتكتيكي والنفسي للرياضي بالنشاطات الرياضية (Bouزيد، 2009، p51)، ولكون البرامج التدريبية الحديثة تعطي اهتماما للإعداد النفسي، باعتباره مهارات يجب التدريب

عليها إلى جانب القدرات البدنية والمهارية، وصولاً إلى لاعبين يمتلكون قدرات ومهارات نفسية تساعدهم على مواجهة ضغوط المنافسة والمواقف الانفعالية المتعددة التي يتعرضون لها (الرفاتي، 2015، ص 26)، وغيرها من الاضطرابات والصراعات النفسية التي قد يعاني منها العدائين، الأمر الذي يلزمنا على ضرورة إدماج الإعداد النفسي في تخطيط التدريب السنوي بالتنسيق والتكامل بينه وبين الجوانب الإعدادية الأخرى، الذي يشمل البحث عن الأسباب المؤثرة في سلوك اللاعب- اللاعبه ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطويع وتعديل السلوك بما يسهم ايجابيا في الوصول لقامة مستويات الأداء، سواء كان على المستوى قصير المدى أم طويل المدى (حماد، 2001، ص 235)، كما يسعى الإعداد النفسي إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية المجيدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي، بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين، الأمر الذي يسهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما(الضمد، 2010، ص 169)، وباعتبار أن طرق التحضير النفسي من أهم الوسائل والمخططات اللازمة لتنفيذ البرامج التدريبية لتقليل من الحالات النفسية السلبية وتنمية وتحسين المهارات النفسية الايجابية وضبطها وبالتالي فإن الاختيار الأنجع لتقنيات وطرق الإعداد ومدى استخدامها بما يتلاءم مع العملية التدريبية وطبيعة النشاط الرياضي الممارس من الأمور الهامة حتى يتمكن العداء من الوصول إلى الفورما الرياضية وتحقيق الأهداف المرغوب فيها مما وجب على كل مدرب أن يبني قواعد طرق وتقنيات التحضير النفسي بأعلى فعالية ممكنة تحت مستلزمات وإمكانية إتمام الوصول إلى أسس التكامل الرياضي من جميع الجوانب ومن بين التقنيات التي تستعمل في عملية التدريب النفسي الاسترخاء الذي يتمثل في انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط مما يساعد بإعادة الشحن والاستفادة من كامل الطاقات البدنية والانفعالية، ويتميز الاسترخاء بإبعاد النشاط والتوتر وهو فترة من السكون وإهمال الحواس (شمعون، 1996، ص 168) نقلا عن(الحوري، ذنون، 2010، ص 189)، ويؤدي إلى انخفاض توتر العضلات وانخفاض ضربات القلب وضغط الدم، وبطئ في عملية التنفس ويتم باتخاذ وضع مريح وإغلاق العينين، ووسيلة عقلية تعاد أكثر من مرة في مكان هادئ (عبد القادر، 2020، ص 62)، حيث أن الاسترخاء مهارة ذهنية تساعد الفرد في الوصول إلى الراحة حتى يتمكن من الاقتصاد في الطاقة النفسية والعقلية وتعبئتها للعمل بفعالية كبيرة وتحقيق أفضل انجاز ممكن لهذا فغن استخدام هذه الطريقة أو التقنية تمكن تحسين مختلف العمليات العقلية والانفعالية، كما يعتبر الاسترخاء من أكثر الطرق استخداما في السيطرة على التوتر الناتج عن الضغوط النفسية، فالاسترخاء هو مجموعة من التقنيات صممت للتأثير على الخبرة الفسيولوجية (physiological experience) للتوتر، وذلك بهدف تخفيف حدة ردود الأفعال الفسيولوجية في المواقف الضاغطة، إذ تعمل هذه التقنيات على خفض معدل ضربات القلب، خفض التقلصات العضلية، خفض ضغط الدم، تخفيف القلق والتوتر (النواسية،

2013، ص88)، وبعد الاسترخاء العضلي من أهم أنواع الاسترخاء المتداولة في البرامج الإعدادية لدى العداء الذي يمثل انخفاض التوتر في العضلات إلى درجة تقترب من النشاط العضلي وذلك عن طريق التمييز بين الانقباض والانبساط العضلي والتركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول إلى الدرجة المناسبة من الاسترخاء ويتضمن الاسترخاء العضلي أنواعا متعددة تشترك جميعها في الهدف ولكنها تختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة (شمعون، 1995، ص66) نقلا عن (رضوان، 2013، ص ص 41-42)، كما تشير العديد من الدراسات منها دراسة قيصاري علي حول "فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبين النخبة في كرة القدم" إلى أن التدريب على الاسترخاء العضلي التدريجي ذو تأثير فعال في تقليل وخفض حدة الضغوط النفسية مما يؤثر ايجابيا في تحسين الأداء للاعبين لاسيما عدائي المسافات النصف طويلة التي تعتمد بشكل مباشر على الاسترخاء العضلي لإزالة كل الضغوط النفسية التي يتعرض لها العداء وتحسين الأداء والرفع من قدراته من اجل الوصول إلى أعلى مستوى ممكن والحفاظ على الاستثارة البدنية والنفسية.

وفي غضون الموسم الرياضي للمشاركة في السباقات الودية والرسمية وممارسة التدريبات نجد أن العداء يمر بالعديد من المشاكل النفسية التي تنعكس بالسلب على مردوده ومجهوداته الأمر الذي يعيق الوصول إلى الأهداف العامة للنادي والأهداف الخاصة لكل عداء مما وجب على المدرب الرياضي كبح كل الانفعالات وتنمية السيطرة والتحكم في سلوك هذا العداء ومن بينها التوتر النفسي الذي يمثل إحساس الفرد بالقلق عند تعامله مع المنبهات الخارجية أو تأثير عدد من المنبهات الداخلية (من داخل الفرد) ومن ثم يقترب معناه لما أشار إليه عدد من الباحثين من مفاهيم مثل العصبية أو الإحساس العام بالتهديد والشعور بانقراض الفعالية أثناء تفاعل الفرد مع البيئة (عويضة، 1996، ص176) نقلا عن (سليم، 2011، ص52)، وأكدت بن عكي أميرة حول أثر تدريب أساليب الاسترخاء والتصور الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ودورها في التخفيف من نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتي دو في أن التدريب على تقنيات الاسترخاء والتصور الذهني يؤدي إلى خفض حدة التوتر النفسي والقلق واكتساب مهارة التحكم في الجهاز العضلي إلى درجة الاسترخاء المثلى التي تساعد على كفاءة الأداء خلال عملية التدريب والمنافسة (أميرة، 2012-2013)، حيث يشير التوتر إلى تغير في حالة التوازن النفسية التي تنشأ عن مظاهر الوظيفة التي تدرك على أنها مهددة للفرد أو الذات، ويشخص التوتر النفسي بناء على الاستجابات الفسيولوجية للمثيرات البيئية يمكن أن يقيم كمهدد لذلك الفرد (الشبح، 1994، ص03) نقلا عن (ذنون، سلطان، 2010، ص89)، هذا وأن الدراسات النفسية تسعى إلى فهم وضبط الضغط النفسي والمتغيرات المؤثرة والمرتبطة بها التي قد يعاني منها العداء والذي يتمثل في الإحساس الناتج عن فقدان التوازن بين المتطلبات والإمكانات والتي يصاحبها عادة مواقف فشل أين يصبح هذا الفشل في مواجهة هذه المتطلبات والإمكانات مؤثرا قويا لمواجهة الضغوط النفسية (راتب، 1997، ص10) نقلا عن (رويني، 2018، ص46)، ويرى مك جراث mc

Grath 1977 بأنه عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (البدنية والنفسية) والمقدرة على الاستجابة، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة (راتب، 2000، ص196)، حيث أكد أحمد رويني حول الإحماء الرياضي وإسهاماته في ضبط مستويات ضغوط المنافسة لدى لاعبي كرة القدم على تعليم تمارين الإحماء الرياضي وتقنيات الاسترخاء للاعبين الأواسط وتنمية المهارات النفسية لديهم (رويني، 2017-2018)، إضافة إلى أن تأثير الضغط النفسي على الإنسان يتوقف على التوازن ما بين طبيعة الظروف التي تسبب الضغط النفسي وقدرتنا على مواجهة هذه الظروف، علما أن هذه القدرة تختلف بشكل كبير تبعا للحالات التي يمر بها المرء، غالبا ما يؤدي غياب التوازن ما بين طبيعة الظروف والقدرة على المواجهة أي نوع من أنواع الضغط النفسي يؤثر سلبا على الإنسان (ويلكنسون، ترجمة منعم، 2013، ص09)، ويرى الباحث أن التخفيف من التوتر والضغط النفسي من الأمور الهامة والضرورية حتى يتمكن العداء من الوصول لما هو مطلوب في غضون الموسم الرياضي من خلال السيطرة والتحكم في انفعالاته النفسية وضبطها باستخدام تقنيات وطرق التحضير النفسي الرياضي لكي يتمكن من التفاعل مع البيئة المحيطة به ومع الآخرين والقدرة على استغلال قدراته البدنية والمهارية والخطئية واستعداداته الشخصية عند الركض.

ومن خبرة الباحث وقربه من رياضة العاب القوى واهتمامه بركض المسافات النصف طويلة مع الحضور للعديد من السباقات الولائية والجهوية والوطنية التي تنظم ومن تتابعاتي وإطلاعي على العديد من الدراسات السابقة والمشابهة في هذا المجال لمختلف النوادي الرياضية لألعاب القوى وخاصة ركض المسافات النصف طويلة منها لوحظ أن هناك تفاوتاً واختلافاً في مستوى أداء الفرق والنوادي الرياضية بل وأن الفرد نفسه يتغير مستواه من سباق لآخر على الرغم من تلقي نفس التحضير البدني والخططي والمهاري تقريبا الأمر الذي حدد أسباباً وعوامل عديدة أدت إلى هذا التفاوت بين العدائين وكل هذه العوامل قد تخلق علاقة قوية فيما بينها مما ينعكس سلباً أو إيجاباً على مستوى انجاز هذا العداء، مما لمسنا نقصاً في عملية التدريب الرياضي وإعداد العدائين إعداداً متكاملًا من جميع النواحي من خلال اختيار أنجع طرق وتقنيات التحضير النفسي الرياضي لتدريب وإعداد المهارة النفسية المطلوبة لدى هذا العداء، ونحن في دراستنا هذه نريد كشف ومعرفة أثر البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة، وما يفرضه الواقع في تأثيرها، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي:

هل للبرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي اثر على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف (أقل من 17) سنة ؟

1-2- التساؤلات الجزئية:

1-2-1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التوتر النفسي؟

1-2-2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الضغط النفسي؟

1-2-3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوتر النفسي؟

1-2-4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الضغط النفسي؟

1-2-5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للتوتر النفسي؟

1-2-6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للضغط النفسي؟

1-3- أهداف الدراسة :

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف العامة الآتية :

-تصميم برنامج تدريبي بالاسترخاء العضلي للتخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة (اقل من 17) سنة

- إبراز أثر الاسترخاء العضلي على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى العداء مما يعمل على تحسين كفاءته أثناء التدريبات و السباقات الرسمية

-معرفة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة على التخفيف من التوتر والضغط النفسي في المقياس البعدي (اقل من 17) سنة.

- الكشف عن اثر البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة.

- الكشف عن مدى تأثير أسلوب الاسترخاء العضلي في المرحلة العمرية (اقل من 17) سنة.

1-4- فرضيات الدراسة:

1-4-1- الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي اثر على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف (اقل من 17) سنة.

1-4-2- الفرضيات الجزئية:

1-4-1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التوتر النفسي.

1-4-2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الضغط النفسي.

1-4-3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوتر النفسي ولصالح القياس البعدي.

1-4-4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الضغط النفسي ولصالح القياس البعدي.

1-4-5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للتوتر النفسي ولصالح المجموعة التجريبية.

1-4-6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للضغط النفسي ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5- أهمية الدراسة:

- التعرف على اثر تدريبات الاسترخاء العضلي في المجال التدريبي للموسم الرياضي لفعالية ركض المسافات النصف طويلة.

- زيادة الاهتمام ببناء البرامج التدريبية الذهنية وال نفسية كمكمل للجوانب الإعدادية الأخرى في غضون تحضير العداء لخوض غمار المنافسات.

- تحديد مدى تأثير تدريبات الاسترخاء العضلي باستخدام الاسترخاء العضلي التدريجي والذاتي وكذا الاسترخاء التخيلي في تخفيف التوتر والضغط النفسي لتحسين مستوى انجاز الركض لدى العداء.

- الاهتمام باستخدام التدريبات المختلفة منها (الاسترخاء العضلي) على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة.

- معرفة أنجع التدريبات على التخفيف من العوامل النفسية المؤثرة على العداء للمساعدة على مواكبة التطورات في مختلف التحضيرات التدريبية الحديثة.

- زيادة مساعدة المدربين والقائمين بعملية تحضير الجوانب النفسية والذهنية عند عدائي المسافات النصف طويلة للانتباه لظاهرة التقليل والتخفيف من الاضطرابات والمشاكل النفسية من جراء إجراء تقنيات الاسترخاء العضلي.

- ستلقى نتائج هذه الدراسة الضوء على أهمية الاستفادة من البرامج التدريبية من الناحية النفسية لعدائي المسافات النصف طويلة خلال الموسم التدريبي، وتعزيز الأثر الايجابي الذي تسهم به تدريبات الاسترخاء

العضلي في التخفيف والتقليل من التوتر والضغط النفسي عند عدائي العاب القوى عامة ومتسابقى المسافات النصف طويلة خاصة.

1-6- أسباب اختيار الموضوع :

تكمن أسباب اختيار موضوع البحث في ما يلي:

- توضيح اثر البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي على التخفيف من التوتر و الضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة.

- إبراز مدى أهمية هذا البرنامج في جميع فترات ومراحل التحضير وتنمية المهارات النفسية .

- زيادة الرغبة في المساهمة لإثراء البحث العلمي في ميدان التحضير النفسي الرياضي.

- إبراز أهمية التخفيف من التوتر والضغط النفسي في نشاط ركض المسافات النصف طويلة.

1-7- المفاهيم والمصطلحات:

يضع الباحث قائمة بالمصطلحات والتعريفات المقدمة والخاصة بالبحث والتي تسهل تفسير البحث (قادوس، 1995، ص28)، حيث قام الباحث بتحديد الكلمات الدالة في الدراسة وهي كالآتي:

1-7-1- البرنامج التدريبي:

اصطلاحاً: البرنامج بصورة عامة عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعى ميعاد لبدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح.

والبرنامج بصفة عامة احد عناصر عملية التخطيط لتحقيق هدف الخطة الموضوعية، ولكي نفهم البرنامج بصورة أوضح لابد أن نشير إلى العلاقة بين الخطة والبرنامج والتخطيط في المجال الرياضي.(الحاوي، 2002، ص101).

والبرنامج التدريبي هو أحد العناصر الأساسية للخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف (محمود، 2016، ص ص26-27)

إجرائياً: البرنامج التدريبي هو مجموعة من الخطوات التي يتبعها المدرب الرياضي بشكل تفصيلي والتي يقوم بها لبلوغ الهدف المنشود الذي يسعى إلى تحقيقه لتحطيم الرقم القياسي في النشاط الرياضي التخصصي من خلال الاهتمام بالتحضير النفسي كإستراتيجية لذلك.

1-7-2- الاسترخاء: هو رياضة جسدية نفسية فكرية فيها يخضع الإنسان جسده بوظائفه الإرادية بتلقائية واللاإرادية بالسيطرة العصبية لمحض إرادته، فهي تعمل على انسجام الجسد مع النفس والعقل (رسلان، 2013، ص86).

وحسب **بوزنقن** تعتبر تقنيات الاسترخاء مجمع علم النفس الفسيولوجي عند الإنسان، وهذا بفضل تداخلها على الجسم من خلال استعمال التفاعل العضوي بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها (thomas, 1991, p159) نقلا عن (أميرة، 2013)

إجرائيا: الاسترخاء هو مهارة القدرة على مواجهة الضغوط والتوتر النفسي الذي تفرضه التدريبات اليومية و السباقات الرسمية التي يشترك فيها العداء وتوجيه استثارته إلى تحقيق الانجاز الرياضي والوصول إلى أعلى مستوى بما تسمح به قدراته.

1-7-3- الاسترخاء العضلي: هو انخفاض التوتر في العضلات إلى درجة تقترب من النشاط العضلي عن طريق التمييز بين الانقباض والانقباض العضلي والتركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول إلى الدرجة المناسبة من الاسترخاء ويتضمن الاسترخاء العضلي أنواعا متعددة تشترك جميعها في الهدف ولكنها تختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة (شمعون، 1995، ص66) نقلا عن (رضوان، 2013، ص42)

إن استرخاء أي عضلة يعني الانعدام التام لكافة الانقباضات فلا تبدي العضلة أي مقاومة للشد وتبدو ساكنة مرخية..... الخ حيث أن الاسترخاء العام يعني الانعدام التام لكافة الحركات، وهو يعني أيضا عدم الاحتفاظ بأي جزء من الجسم صلبا أو مشدودا.

عندما تكون العضلات مسترخية تماما فإن الأعصاب الذاهبة إليها والآتية منها لا تحمل أي رسائل حركية أو حسية، بمعنى أنها تكون ساكنة كلية، وينعدم النشاط الكهربائي (عثمان، 1993، ص81).
إجرائيا: يعد الاسترخاء العضلي تقنية من تقنيات الاسترخاء التي تمثل انخفاض التوتر والضغط النفسي في عضلات الجسم مما يساعد على تعديل السلوك وتوجيهه إلى النحو الأفضل من خلال إبعاده عن كل المثبرات الضاغطة والموترة و الشعور بالهدوء وعدم الاستجابة للاستثارة السلبية، وله العديد من الأنواع منها (الاسترخاء التخيلي والاسترخاء الذاتي واسترخاء التدريجي والتغذية الراجعة الحيوية).

1-7-4- التوتر النفسي: حالة نفسية ترجع إلى توقع الشخص اتجاها غير موات للأحداث، وبصاحبه إحساس عام بالضيق والقلق، وأحيانا بالخوف، ومع ذلك يشمل استعدادا للسيطرة على الموقف والتصرف في حدوده بطريقة لا لبس فيها، وتتحدد درجة التوتر بعوامل عديدة، أهمها قوة الدافع، وأهمية المعنى، ووجود خبرة انفعالية مماثلة، وعدم المرونة في الوظيفة الداخلية في أنواع النشاط المختلفة، وأهم العوامل التي تجلب التوتر هي الإحباط والصراعات في مجالات العلاقات الشخصية ذات المغزى بين الفرد ومحيطه الاجتماعي، وعندما يتعذر حل التوتر بأفعال حقيقية، فإنه ينشط آلية الدفاع النفسي ويم ظهور حالات التوتر بمسحة انفعالية سلبية واحة للسلوك وبانفعال في البنية الدافعة لنشاط الفرد ويؤدي إلى تدهور واختلال أدائه (أبو سعد، 2011، ص69)

ويمكن تعريف حالة التوتر بأنها حالة من التوتر أو عدم التوازن الشخصي ولدت استجابة للضغوط البيئية (Tessier et al, 1990). لذلك فهو ظاهرة ديناميكية حيث توجد أعراض توتر وعواقب طويلة المدى هي نتيجة تفاعل بين العامل والجوانب المختلفة لعمله (دولان وآخرون، 2002)، في أي وقت

التفاعل بين الفرد وبيئته يساعد في تحديد وجود أعراض التوتر ويؤدي في النهاية إلى عواقب لا رجعة فيها (LYSANNE, 2003, p11).

إجرائيا: التوتر النفسي هو أحد المشاكل النفسية التي تحدث عند معظم العدائين والذي يتمثل في عدم توازن نفسي عندما يقيم العداء علاقته مع البيئة التي تحيط به على أنها تفوق قدرته وإمكاناته البدنية والذهنية الخطئية والمهارية وغيرها مصحوب بالتغيرات الفسيولوجية والسلوكية الاجتماعية والنفسية.

1-7-5- الضغط النفسي: يعرف مك جراف (1970 Mc Grath) الضغوط بأنها إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة لمطلب أو مهام، ويصاحب هذا الإدراك عدة انفعالات سلبية متمثلة في الغضب، والقلق، والاكتئاب، وتغيرات فسيولوجية كرد فعل تنبيه للضغوط التي يتعرض لها الفرد (عبد القادر، 2020، ص17).

أيضا تعرف الضغوط النفسية بأنها هي حالة من الشعور بالضييق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية واجتماعية وبيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الأدرينالين، والشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه، أو نقص التفهم من قبل الأهل والأصدقاء والمعلمين (طنوج، 2001)، كما أن الضغوط النفسية عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية (السيد عبيد، 2008، ص21).

إجرائيا: الضغط النفسي هو عبارة عن حالة من عدم التوازن الواضح بين المتطلبات البدنية والنفسية ومقدرة العداء على الاستجابة بحيث أن الاستجابة لمختلف المواقف تمثل نتائج هامة للعداء.

1-7-6- المسافات النصف طويلة: يتصف ركض المسافات النصف طويلة بسرعة عالية، والارتباط مع هذا الأمر تكنيك الركض باتجاه تقوية الاندفاع و زيادة عدد الحركات و تقليص تذبذبات الجذع المودي وزيادة سرعة ارتخاء العضلات (خريبط، الأنصاري، 2002، ص 66).

إجرائيا: هو ركض مسافات مختلفة بشدة متفاوتة مع الوصول إلى سرعات عالية تتم في مضمار مع إمكانية العداء على الدخول والخروج من منحى أو رواق لآخر أثناء السباق الأمر الذي يجعل العداء أكثر توتر وضغط لتحقيق نتائج مقبولة من الزمن خلال قطع مسافة السباق.

1-7-7- المراهقة: ويعرفها ستانلي هول stanley hall بأنها مرحلة من العمر تتميز فيها تصرفات الفرد بالعواصف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة، وتمتد المراهقة من الثالثة عشرة إلى التاسعة عشرة تقريبا وقد تسبق ذلك بعامين وتتأخر عن ذلك عامين أي بين الحادية عشرة والحادية والعشرين (الهنداوي، 2013، ص286).

كما يعرفها (Jean christoph) أنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، وهي عملية بيولوجية وتحول إجتماعي وثقافي في حياة الإنسان أمور كلها جنبا لجنب (christoph, 1999, p208).

إجرائيا: تعد المراهقة الخلية الأساسية لتكوين العداء في المستقبل تكويننا متكامل عقليا واجتماعيا ونفسيا...وهي تلك التغيرات النفسية والعقلية التي يمر بها الفرد خلال مرحلة معينة حيث يبدأ الظهور

والتبلور بتشكيل سلوكيات جديدة و السعي للتوافق والتكيف الايجابي، حيث أن هذه المرحلة تبدأ من السن الحادي عشر حتى السن التاسع عشر غير أن هذه المرحلة قد تتقدم بسنتين أو تتأخر بنفس المدة.

1-8-1- الدراسات السابقة والمشابهة للدراسة:

1-8-1-1- دراسة بن غالية فاطمة الزهراء (2019-2020) بعنوان: أثر برنامج التدريب الذهني

يعتمد على التصور العقلي والاسترخاء في تطوير مهارتي الإرسال والصد.

الهدف: هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الفروق الإحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق برنامج التدريب الذهني، والكشف عن دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارتي الصد والإرسال بعد تطوير مستوى الاسترخاء والتصور العقلي.

العينة: شملت العينة 24 لاعبة من فريق أولمبي الشلف (WOC) وفريق نجمة الشلف، وتم اختيار العينة بطريقة مقصودة.

المنهج: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي.

أدوات جمع البيانات: مقياس المقاييس النفسية، إختبار قياس مهارة التصور العقلي، إختبار قياس الاسترخاء.

النتائج:

أسفرت النتائج أن برنامج التدريب الذهني المقترح على التصور العقلي والاسترخاء ساهم في تطوير مهارتي الإرسال والصد لدى لاعبات الكرة الطائرة للعينة التجريبية.

1-8-1-2- دراسة بن رقية عابد، قندز علي (2019) بعنوان أثر تطبيق برنامج الاسترخاء العقلي

العضلي على الأداء المهاري و خفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.

الهدف: هدفت الدراسة إلى معرفة أثر تطبيق برنامج الاسترخاء العقلي العضلي على الأداء المهاري وخفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد أواسط.

العينة: شملت 18 لاعب من فريق كرة اليد أواسط (j.s.relizane) الذي ينشط ضمن الرابطة الجهوية غرب، و تم اختيار العينة بطريقة عشوائية

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات جمع البيانات: مقياس القدرة على الاسترخاء، مقياس قلق المنافسة، اختبار سرعة تمرير الكرة، اختبار التهديف من الثبات.

النتائج:

أسفرت النتائج على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص مواجهة قلق المنافسة والأداء المهاري ولصالح البعدي، وكذا كانت الفروق في نتائج العينة التجريبية

والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مواجهة قلق المنافسة والأداء المهاري التي طبقت تمارين الاسترخاء.

1-8-3- دراسة حازم جاسم خزعل (2019) بعنوان: تأثير برنامج إرشادي نفسي لإدارة التوتر

النفسى معرفيا باستخدام طرق الاسترخاء على لاعبي الكرة اليد - جلوس.

الهدف: هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي نفسي مقترح لإدارة التوتر النفسى معرفيا باستخدام طرق الاسترخاء والتعرف على تأثيره على لاعبي الكرة الطائرة- جلوس المعاقين حركيا..

العينة : شملت العينة 25 لاعب بالكرة الطائرة - جلوس للموسم الرياضى 2017-2018، وتم اختيارها بطريقة عمدية.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أدوات جمع البيانات: المقابلات الشخصية، جهاز حاسوب نوع pentium4.

النتائج:

أسفرت النتائج على أن للمنهج المقترح في إدارة التوتر النفسى باستخدام طرق الاسترخاء الذي صممه الباحث اثر واضح في تطوير في التقليل من التوتر النفسى لدى اللاعبين، كما أظهرت نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية بأن المنهج المقترح يتقدم على المنهج الاعتيادي بفاعلية في تطوير الحالة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة - جلوس المعاقين.

1-8-4- دراسة محمود جمال محمود علي (2018) بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات

الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية.

الهدف: هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية و الإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية لطلاب المرحلة الإعدادية و الثانوية من 14 إلى 18 سنة.

العينة : شملت طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية من 14-18 سنة المشاركين في الأنشطة الرياضية المدرسية، و تم اختيار العينة بطريقة عمدية.

المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

أدوات جمع البيانات: مقياس الضغوط النفسية للناشئين الرياضيين، استمارة جمع البيانات تتضمن الاسم و النشاط عن مكان ونوع الإصابة وسببها.

النتائج:

أسفرت النتائج على وجود علاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية، ووجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في إصابات الكدم- الكسر- التمزق- الخلع لصالح الذكور، ولصالح الإناث في إصابة الالتواء..

1-8-5- دراسة أيمن نجم الدين عباس، عادل حسنين النموري، كاني حميد صادق (2018)
بعنوان: تأثير تمرينات الاسترخاء على بعض المؤشرات البيوكيميائية ومستوى الانجاز لسباحي 50 متر حرة.

الهدف: هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تمرينات الاسترخاء على بعض المؤشرات البيوكيميائية، وكذا التعرف على تأثير تمرينات الاسترخاء على المستوى الرقمي لسباق 50م حرة.
العينة: شملت 10 سباحين من منتخب محافظة السليمانية للسباحة تم اختيارهم عشوائيا
المنهج: استخدم الباحثين المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة.
أدوات جمع البيانات: أجهزة وأدوات مخبرية، الاختبارات الكيميوهياتية، اختبار انجاز سباحة 50 متر حرة.
النتائج:

أسفرت النتائج على أن تمرينات الاسترخاء تساهم في التنظيم الهرموني لكل من هرمونات (ثلاثي يود الثايرونين(t3) والثايروكسين (t4) والهرمون المنشط للغدة الكظرية (ACTH)، والكورتيزول (CORTISOL)، وسيروتونين و زيادتها بما يلبي متطلبات الانجاز قبل بدء المنافسة مباشرة لدى سباحي منتخب محافظة السليمانية، كما أن تمرينات الاسترخاء تساعد على تنظيم سكر الدم وتقليله قبل بدء المنافسة مباشرة لدى سباحي محافظة السليمانية إضافة إلى أن تمرينات الاسترخاء تساهم في تقليل زمن انجاز سباحة 50م حرة لسباحي منتخب محافظة السليمانية.

1-8-6- دراسة عبد الكريم عبد الواحد (2018) بعنوان: تقنيات الاسترخاء المستعملة من طرف المدرب التي تساعد لاعب كرة اليد على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية.
الهدف: التعرف على صلاحية التقنيات الاسترخائية، وإبراز أهمية الجانب النفسي في إعداد الرياضي، مع تقديم وسائل تسمح بتقوية الرياضي من الناحية النفسية...الخ.
المنهج: استخدم الباحث على منهج دراسة الحالة.
العينة: شملت العينة (16) لاعب ومدرب.

أدوات جمع البيانات: الاستبيان.
النتائج: أسفرت النتائج على أن تقنيات الاسترخاء تمكن لاعبي كرة اليد من تنمية الجانب النفسي المرتبطة بالتدريب والمنافسة، كما أن هذه التقنيات على وجه الخصوص والتقنيات النفسية الأخرى والمبنية على أسس علمية تدعم وتكمل جوانب التدريب الأخرى.

1-8-7- دراسة وجدان صبيح حسين (2018) بعنوان التوتر النفسي وعلاقته بمركز الضبط(الداخلي والخارجي) لدى لاعبي كرة اليد في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية.
الهدف: هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة التوتر النفسي ومركز الضبط لدى لاعبي كرة اليد (ذكور) في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، وكذا التعرف على الفروق في التوتر النفسي

ومركز الضبط وأفراد العينة، والتعرف على العلاقة بين التوتر النفسي ومركز الضبط لدى لاعبي كرة اليد.

العينة: شملت لاعبي كرة اليد في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية والبالغ عددهم 28 لاعب، وتم اختيار العينة بطريقة عمدية.

المنهج: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي.

أدوات جمع البيانات: مقياس التوتر النفسي - مقياس ضبط النفس.

النتائج:

أسفرت النتائج على أن لاعبي كرة اليد، يمتلكون مستوى مرتفعاً من التوتر النفسي، وأن لاعبي كرة اليد ومن ذوي مركز الضبط الداخلي، كما هناك وجود علاقة ارتباط بين التوتر النفسي ومركز الضبط (الضبط الداخلي، لدى لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للاعبين كرة اليد... الخ).

1-8-8- دراسة بوعزيز محمد، بن سي قدور حبيب (2018) بعنوان إسهامات ممارسة الأنشطة الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

الهدف : هدفت الدراسة إلى معرفة إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

العينة: شملت العينة 304 أستاذ وأستاذة من متوسطات ولاية مستغانم تم اختيارها بالطريقة العشوائية.

المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

أدوات جمع البيانات: مقياس الضغوط النفسية.

النتائج :

- يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية بمستوى منخفض أما الغير الممارسين لهذه الأنشطة فيتميزون بمستوى مرتفع من الضغوط النفسية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في مستوى الضغوط النفسية الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الترويحية لصالح الغير ممارسين.

1-8-9- دراسة احمد رويني (2017-2018) بعنوان: الإحماء الرياضي وإسهاماته في ضبط مستويات ضغوط المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

الهدف: كان الهدف من الدراسة هو التأكد من كون المنافسة الرياضية تمثل أهم مصادر الضغط على لاعبي عينة البحث ودراسة حالة الضغط النفسي للمنافسات الرياضية من خلال التعرف على طبيعتها ومصادرها ومستوياتها والطرق التعامل معها، ودراسة التأثير النفسي لعملية الإحماء ودورها في عملية التحكم في الضغط النفسي من خلال البحث عن العلاقة بين الاستجابة الفسيولوجية لكل من الضغط والإحماء الرياضي.

العيينة: شملت 15 لاعب من فئة (u20) من 12 فريق رياضي ينتمون إلى الفرق المحترفة التي توجد في الشرق الجزائري أي بمجموع 180 لاعب بطريقة عشوائية مقسمة على مجموعتين متساويتين (المجموعة الأولى 90 لاعب قبل الإحماء و 90 لاعب بعد الإحماء).

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

أدوات جمع البيانات: قائمة مصادر الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين، مقياس حالة الضغط النفسي.

النتائج:

أن لاعبي فئة u20 الخاصة بالفرق التي تنشط بالقسم المحترف الأول و الثاني للموسم الرياضي 2015-2016 يعانون من حالة الضغط النفسي رغم أن تلك المنافسة ليس أهمية كبيرة و بعيدة عن الأضواء و مختلف عوامل الضغط ولكن بمستويات مختلفة، حيث أن الأعراض تراجع توفرها بعد أداء تمارين عملية الإحماء الرياضي التي تساعد في عملية التحكم في الضغط النفسي خاصة بعد القلق المعرفي والثقة بالنفس وذلك لكون تمارين الإحماء تسمح للرياضي بالاحتكاك المباشر بظروف المنافسة.

1-8-10- دراسة قيصاري علي (2017) بعنوان: فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبين النخبة في كرة القدم

الهدف: هدفت الدراسة إلى إبراز مدى فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث.

العيينة: شملت عينة الدراسة لاعبي كرة القدم من فئة الأواسط اقل 18 سنة وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي بالمجموعتين المتكافئتين.

أدوات جمع البيانات: مقياس الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم، برنامج الاسترخاء العضلي التدريجي.

النتائج: وقد توصلت الدراسة إلى أن التدريب على الاسترخاء العضلي التدريجي ذو تأثير فعال في تقليل وخفض حدة الضغوط النفسية مما يؤثر ايجابيا في تحسين الأداء للاعبين، كما أن البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تحسين خفض الضغوط النفسية للاعبين الشباب.

1-8-11- دراسة سهايلية شكري (2016 - 2017) بعنوان: دراسة مستويات الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق ودافعية انجاز لاعبي كرة القدم.

الهدف: يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والقلق كحالة لدى لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة، وكذا العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي النخبة لكرة القدم، ومعرفة الفروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم وتحديد بعض العوامل،

الفروق في دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم والعوامل المحددة ومعرفة مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي النخبة لكرة القدم، ومعرفة مستوى دافع الانجاز للاعبين كرة القدم، ومستوى حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الجزائريين للفرق المحترفة.

العينة: شملت عينة الدراسة 200 لاعب من كل رابطة وتم اختيارها بطريقة عشوائية موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تتكون من 20 حكم في اختصاص الرابطة المحترفة و 20 حكم في اختصاص الرابطة الهاوية. مجموعتين تجريبية وضابطة تم اختيارها بطريقة المقصودة.

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي أسلوب المسح .

أدوات جمع البيانات: مقياس الضغوط النفسية لدى الرياضيين (لاعبي النخبة لكرة القدم)، مقياس القلق (كحالة)، مقياس دافعية الانجاز الرياضي.

النتائج: توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغط النفسي بين لاعبي فرق الرابطة المحترفة الأولى ولاعبين فرق الرابطة المحترفة الثانية، وهي لصالح لاعبي أندية الرابطة لكرة القدم يتأثرون بضغوط نفسية أكثر من لاعبي أندية الرابطة الثانية لكرة القدم، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية فيما يخص مستويات القلق كحالة، كما أن كل اللاعبين يحتاجون للضغط للانجاز الجيد في أدائهم، مع وجود أبعاد لدافعية الانجاز التي يتميز لاعبي النخبة الوطنية لكرة القدم وهي دافع انجاز النجاح ودافع لتجنب الفشل.

1-8-12- دراسة عبد الرحمان سايج (2014- 2015) بعنوان: إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي لدى رياضي كرة القدم .

الهدف: تهدف الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات التي يستخدمها لاعب كرة القدم في مواجهة الضغط النفسي.

العينة: شملت العينة 140 لاعب مناه 100 ذكور لنادي مولودية الجزائر، اتحاد الجزائر، شباب بلوزداد، شباب قسنطينة، مولودية وهران، و 40 إناث من نادي الجزائر الوسطى والأمن الوطني وباب الوادي .

المنهج: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي.

أدوات جمع البيانات: قياس قودرو باتريك (ISCCS) إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي أثناء المنافسة الرياضية.

النتائج: استنتج الباحث على انه يستخدم لاعبي كرة القدم استراتيجيات مواجهة الضغوط متنوعة (الجنسين معا) كما تختلف هذه الاستراتيجيات مواجهة الضغوط حسب مناطق اللعب، وحسب متغير الجنس.. الخ

1-8-13- دراسة بن عكي أميرة (2012- 2013) بعنوان أثر تدريب أساليب الاسترخاء و التصور الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية و دورها في التخفيف من نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتي دو.

الهدف: تبيان أهمية الإعداد النفسي للاعب الكاراتي دو التي هي من ضروريات التدريب لمراحل النمو خلال فترات التدريب، ومعرفة مدى أهمية تقنيات الاسترخاء و التصور الذهني و مدى تأثيرها على نسبة قلق المنافسة ودورها في ضبط التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية للاعبي الكاراتي دو.

العينة: شملت العينة 50 مدريا جزائريا و 42 رياضيا من بين النخبة الوطنية للكاراتي دو يمثلون نادي مولودية الجزائر ونادي الأمن الوطني بالجزائر العاصمة ونادي الاتحاد الرياضي لشرطة الحراش، حيث تتكون من 38 رياضي اختصاص الكوميتي و16 رياضي اختصاص الكاتا.

المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي.

أدوات جمع البيانات: مقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين، قائمة الصفات لمؤشرات التوتر والقلق ، قلق المنافسة المسمى بإستبانة تقييم الذات.

النتائج: استنتج الباحث على أن التدريب على تقنيات الاسترخاء يساعد اللاعب الجزائري للكاراتي دو بالتوصل إلى الراحة الجسدية والنفسية الشيء الذي يسمح بتسيير الحسن للتوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية، كما أن التدريب على مهارة التصور الذهني يسمح للاعب الكاراتي دو النخبوية من التحكم في انفعالاته والشعور بالاستقلالية والتحرر أثناء الأداء التنافسي، وكذا فإن التدريب على تقنيات الاسترخاء والتصور الذهني يسمح للاعب الكاراتي دو الجزائري بتنمية اتجاهاته النفسية بالنسبة للتدريب والمنافسة وكذا التعامل الايجابي مع الوضعيات التنافسية...الخ.

1-8-14- دراسة جبالي رضوان (2012-2013) بعنوان: فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية.

الهدف : هدفت الدراسة إلى إبراز نظريات الإرشاد و العلاج المعرفي السلوكي و نموذج الاسترخاء العضلي المستخدم، مع معرفة وتحديد مستويات الضغط النفسي لدى الحكام كرة القدم وتقديم برنامج إرشادي على الحكام، ومعرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف بعض المتغيرات (السن والتخصص)

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

العينة: اشتملت عينة البحث على (80) حكم كرة القدم، موزعين على مجموعتين تجريبية و ضابطة كل مجموعة تتكون من 20 حكم في اختصاص الرابطة المحترفة و 20 حكم في اختصاص الرابطة الهاوية.

أدوات جمع البيانات: مقياس إدراك الضغط، اختبار قلق المنافسة الرياضية.

النتائج: أسفرت النتائج على أنها تستمر فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية وقلق المنافسة بعد فترة المتابعة، وتختلف فعالية البرنامج الإرشادي باختلاف السن والاختصاص، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة حكام الرابطة المحترفة التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة، ولا توجد هذه الفروق عند المجموعة التجريبية لحكام الرابطة الهاوية في نفس المقاييس.

1-8-15- دراسة قميني حفيظ (2012) بعنوان: دراسة تحليلية للضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم الجزائريين في المنافسات القارية والعربية.

الهدف: معرفة مدى تأثير الضغط النفسي على أداء لاعبي كرة القدم الجزائريين.

العينة: شملت العينة 170 لاعبا ينشطون بنوادي كرة القدم المحترفة.

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

أدوات جمع البيانات: المقابلات الشخصية- الاستبيان.

النتائج: نقص التحضير النفسي وعدم تحسين آلياته لدى الفرق الجزائرية يؤثر سلبا على مردود اللاعبين وبالتالي صعوبة تحقيق نتائج طيبة في المنافسات القارية والإقليمية، ونقص الخبرة الرياضية للاعبين يسهم في ارتفاع حدة ضغطهم وهو ما يعيق حسن تعاملهم مع مختلف الوضعيات التنافسية، كما أن لدرجات المنافسة وشعبية النادي تأثيرات واضحة على مستويات الضغط النفسي.

1-8-16- دراسة قصير محمد (2011-2012) بعنوان: علاقة الضغط النفسي وقلق المنافسة بحدوث الإصابات الرياضية.

الهدف: تهدف الدراسة إلى تحديد أثر الضغوط النفسية عند الرياضيين على حدوث الإصابات الرياضية، وتحديد أثر قلق المنافسة للرياضيين على حدوث الإصابات الرياضية، التوعية بالآثار النفسية الناتجة عن الإصابات الرياضية وعلاقتها بالضغط ومحاربة المخاوف من التعرض للإصابات التي تظهر عند بعض الرياضيين.

العينة: شملت العينة 41 رياضي اقل من 18 سنة من لاعبي كرة القدم من النوادي التالية أمل العناصر- وأمل القبة- سباب عين الساوره- اتحاد أولاد نائل.

المنهج:

أدوات جمع البيانات: مقياس الضغوط النفسية للرياضيين- قائمة قلق المنافس للرياضيين.

النتائج: استنتج الباحث عدم وجود اثر للمشكلات الشخصية على حدوث الإصابات لدى لاعبي كرة القدم، وأنه هناك أثر للخوف من الإصابة على حدوث الإصابات لدى لاعبي كرة القدم، كما انه لا يوجد أثر للعلاقة مع الزملاء على حدوث الإصابات، وهناك أثر للعلاقة مع المدربين على حدوث الإصابات، كما أن هناك اثر للقلق المعرفي على حدوث الإصابات، كما أن هناك اثر للقلق البدني

على حدوث الإصابات لدى لاعبي كرة القدم، إضافة إلى وجود أثر للضغط النفسي وقلق المنافسة على حدوث الإصابات لدى لاعبي كرة القدم.

1-8-17- دراسة ميثم صالح كريم (2011) بعنوان: التوتر النفسي لكرة السلة عند طلاب التربية

الرياضية ضمن مراحلها الثلاثة، مجلة علوم التربية الرياضية.

الهدف : التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة الأولى والثانية والرابعة في لعبة كرة السلة، ومقارنة التوتر النفسي للمراحل الثلاثة في لعبة كرة السلة.

العينة: شملت عينة الدراسة 80 طالب من طلبة كلية التربية الرياضية.

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية.

أدوات جمع البيانات: مقياس التوتر النفسي.

النتائج: حصل طلاب المرحلة الأولى على تور نفسي عالي، طلاب المرحلتين الثانية والرابعة يمتلكون

أقل نسبة من المرحلة الأولى بالتوتر النفسي، وحصلت المقارنة في التوتر النفسي عند طلاب الكلية في لعبة كرة السلة.

1-8-18- دراسة مرنيز آمنة (2010-2011) بعنوان: أثر برنامج تدريب عقلي لمهاتري

الاسترخاء و التصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد..

الهدف: إبراز أهمية دور مهاتري الاسترخاء و التصور العقلي في التحضير النفسي الرياضي .

العينة: شملت 14 لاعبا فريق كرة اليد لاولمبي المسيلة مجموعتين تجريبية و ضابطة تم اختيارها بطريقة القصدية.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعتين (تجريبية و ضابطة)

أدوات جمع البيانات: مقياس العدوان الرياضي، التمارين النفسية المطبقة، الاستبيان.

النتائج: أن التدريب المنتظم والمقنن على مهاتري الاسترخاء والتصور العقلي يعتبر من القواعد العامة

في الإعداد النفسي، كونها تساعد لاعب كرة اليد على الرزانة والهدوء وتنمية التركيز والانتباه والثقة في النفس، وكذا التحكم في انفعالاتهم وكذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب ومستوى المنافسة وتسيير السلوك العدواني أثناء المنافسة.

1-8-19- دراسة اقزوم سليم (2010-2011) بعنوان: دراسة بعض العوامل المحددة لمستوى

التوتر النفسي عند لاعبي كرة اليد في المستوى العالي (في مرحلة قبل المنافسة مباشرة).

الهدف: تسيير الحالة النفسية للاعب كرة اليد قبل إشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية وتحديد

العوامل التي تؤدي بلاعب كرة اليد إلى التوتر السلبي، وكيفية تحويل التوتر السلبي لدى لاعب كرة اليد إلى التوتر الايجابي .

العينة: شملت 60 لاعبا موزعين على 05 نوادي(المجمع النفطي- مولودية سعيدة- وداد بوفاريك،

ن.سكيكدة- ن.الايبار)

المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

أدوات جمع البيانات: اختبار سبيل برجر للتوتر النفسي، قائمة فرايبورج للشخصية.

النتائج : أن التوتر النفسي يلعب دورا هاما على أداء الرياضي و خاصة الرياضات التي يكون فيها الاحتكاك كبير مثل كرة اليد، كما في المنافسات ذات المستوى العالي لها أهمية كبيرة و بالتالي معظم اللاعبين لهم توتر عالي وأغلبه كان دافعا لتحقيق الانجاز، كما أن شخصية لاعب كرة اليد كعامل داخلي و أهمية المنافسة ومستواها وخصائص اللعبة كعامل خارجي هي التي تتحكم في مستوى التوتر النفسي قبل بداية المنافسة مباشرة.

1-8-20- دراسة ثامر محمود ذنون، منهل خطاب سلطان (2010 - 2011) بعنوان: التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية.

الهدف: التعرف على العلاقة بين درجة التوتر النفسي و مستوى الانجاز لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية و الفرقية و كذا التعرف على الفروق في درجة التوتر النفسي بين لاعبي بعض الألعاب الفردية و الفرقية، والفروق بين فرق المقدمة (الفرق الأربعة الأولى) و لاعبي فرق المؤخرة (الفرق الأربعة الأخيرة)..

المنهج : استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي.

العينة: تكونت عينة الدراسة من 260 لاعب موزعين على 20 كلية من كليات جامعة الموصل بواقع 13 لاعب من كل كلية.

أدوات جمع البيانات: مقياس التوتر النفسي المعد مقبل (البياتي 2004) .

النتائج: أظهرت النتائج علاقة ارتباط معنوية سلبية بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز للاعبي بعض الألعاب الفردية من السباحة- الساحة و الميدان التنس الأرضي، وفي الألعاب الجماعية كرة القدم وكرة السلة والطائرة.

1-8-21- دراسة عكلة سليمان الحوري، ثامر محمود ذنون (2010) بعنوان: أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على قلق الامتحان و التحصيل العملي في مادة الجمناستك.

الهدف: إعداد برنامج تدريبي بالاسترخاء التعاقبي لدى طلاب قسم التربية البدنية في مادة الجمناستك، مع الكشف على اثر هذا البرنامج التدريبي على درجة القلق الامتحاني، وكذا الكشف عن أثر برنامج تدريبي بالاسترخاء التعاقبي على درجة التحصيل العملي لدى طلاب قسم التربية الرياضية في مادة الجمناستك .

العينة: شملت عينة الدراسة 28 طالب، قسمت إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية واختيرت بطريقة عشوائية.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم مجموعتين تجريبية و ضابطة.

أدوات جمع البيانات: مقياس القلق الامتحاني (العملي) المعد من قبل الجنابي 2008. **النتائج:** أن برنامج تدريب الاسترخاء التعاقبي المعد قد عمل على خفض درجة القلق من الامتحان العملي لدى المجموعة التجريبية، وكذا إلى انخفاض معدل القلق الامتحاني العملي للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وذلك من خلال تحسن وتطور مستوى الأداء من خلال تحسن درجات التحصيل العملي في مادة الجمناستك.

1-8-22- دراسة أغاريد سالم عبد الرضا (2010) بعنوان: أثر تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية ودقة التصويب بالأسلحة الهوائية بحث تجريبي على اللاعبين المتقدمين في لعبة الرماية ب(البندقية الهوائية).

الهدف: التعرف على تأثير تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي المنتخب الوطني بالأسلحة الهوائية، وكذا على تأثير تمارين الاسترخاء في دقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني بالأسلحة الهوائية.

العينة: تمثلت العينة من اللاعبين المتقدمين في لعبة الرماية بالبندقية الهوائية والبالغ عددهم 10 لاعبين وتم اختيارها بالطريقة العمدية.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الفردية الملائمة.

أدوات جمع البيانات: اختبار دقة التصويب و القياسات الفسيولوجية

النتائج: أدت تمارين الاسترخاء إلى تحسن في المتغيرات الفسيولوجية وفي متغير دقة التصويب لدى عينة البحث.

1-8-23- دراسة بوزيد شهرة أنور السادات (2007-2008) بعنوان: أثر العلاقة الاتصالية مدرب - اللاعب في تخفيض الضغط النفسي وانعكاساتها على الانجاز الرياضي.

الهدف: معرفة اثر العلاقة الاتصالية بين المدرب والمتدرب وانعكاساتها على الجانب النفسي الذي يتمثل في تخفيض الضغط النفسي بعد معرفة سمات شخصية المدرب، مع فحص العلاقة بين المدرب والمتدرب لبلوغ المعنى الحقيقي للانجاز ومعرفة مدى نجاعة التوجيه والتلقي الحسن للرياضي في استيعاب الإرشادات قبل وأثناء المنافسة .

العينة: شملت 71 لاعبا من 08 فرق النخبة تتشكل من 36 لاعب فرق الصدارة (ESS-USMA) و 35 لاعب فرق المؤخرة (ASMO-PAC-OMR-WAT) و (ASO-NAHD)

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

أدوات جمع البيانات: الاستبيان.

النتائج: أن للاتصال تأثيرا ايجابيا في تخفيض نسبة الضغط النفسي لدى الرياضي، كما أن العلاقة الاتصالية تركت انطباعا حسنا لدى لاعبي فرق الصدارة.

1-8-24- دراسة مفتي محمد (2008-2009) بعنوان: الحاجة للإرشاد النفسي الرياضي المرتبط بالمنافسة من وجهة نظر لاعبي كرة القدم -قسم أول-

الهدف : التعرف على أهم المشكلات النفسية التي تواجه اللاعبين خلال المنافسات، ومعرفة وجهة نظر اللاعبين من حيث حاجتهم الفعلية للإرشاد النفسي الرياضي مع إبراز دور أهمية البعد النفسي كشريك للبعد البدني في عملية التحضير.

المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

العينة : تمثلت العينة في 80 لاعبا و كانت طريقة الاختيار عمدية قصدية .

أدوات جمع البيانات: الاستبيان، المقابلة.

النتائج : أسفرت النتائج على أن الإرشاد النفسي الرياضي صار من المتطلبات الأساسية للفرق لان توفر التحضير البدني والتكتيكي والتكتيكي الجيد يجعل من العامل النفسي ورقة الفوز في ظل متغيرات المنافسة العديدة.

1-8-25- دراسة عصام محمد (2007) بعنوان: المهارات النفسية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لأندية الدرجة الأولى بكرة السلة.

الهدف: التعرف على الفروق الفردية في المهارات النفسية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة (الموزع، الزاوية، الارتكاز) لأندية الدرجة الأولى بكرة السلة (المنطقة الشمالية).

المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

العينة : شملت عينة البحث 48 لاعب يمثلون 04 أندية (أكاد- السيلمنية- سولاف الجديد-أسو) بواقع 12 لاعب لكل فريق و التي وصلت إلى الأدوار النهائية للبطولة تم اختيارها بطريقة عمدية.

أدوات جمع البيانات: مقياس المهارات النفسية.

النتائج : وأسفرت النتائج على أن المهارات النفسية قدرات عقلية تؤثر في تحسين مستوى اللاعب في أثناء المنافسة الرياضية، وكذا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لأندية الدرجة الأولى بكرة السلة في المنطقة الشمالية.

1-8-27- دراسة عبد الغني علالي (2005-2006) بعنوان الضغط النفسي لدى الرياضيين - دراسة مقارنة بين رياضي الكراتية ولاعبي كرة القدم.

الهدف : تهدف هذه الدراسة إلى محاولة تشخيص الضغط من الجوانب النفسية والاجتماعية والبيئية من حيث مصادرها وأسبابها والأعراض التي تظهر على الرياضي بسببها، ومقارنة مستوى حالة القلق (الضغط) بين رياضي الكاراتيه وكرة القدم باعتبار الأولى رياضة فردية والثانية جماعية، ومعرفة مدى ملائمة سلوك الرياضي واستجاباته لمواجهة الضغط أو تسييرهالخ.

المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي.

العينة : تكونت عينة البحث من 40 رياضا من جنس الذكور مقسمين على قسمين (20 لاعب كرة القدم فريق بارادو، و 20 رياضي كاراتيه من فريق مولودية الجزائر .

أدوات جمع البيانات: اختبارات صولي بنسبات، اختبار قلق المنافسة الرياضية، اختبار حالة قلق المنافسة.

النتائج: أسفرت النتائج أن الحياة الاجتماعية والبيئية لا تخلوان من المواقف الضاغطة وكل الرياضيين أو أفراد المجتمع ككل معرضين للضغط أمامها ويتعرضون لها، لا يوجد محصنين من الضغط في مواقف الحياة العامة أو المنافسة، ولا يوجد رياضيين يملكون سلوكا يحميهم من الضغط، كما أن الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم والمحيط...الخ، كما أن الرياضات الفردية يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى رياضيي الرياضات الجماعية، وأن سمة القلق ترتبط بحالة القلق من حيث الزيادة أو النقصان فإذا زاد مستوى سمة القلق عند الرياضي زاد مستوى حالة القلق في المنافسات.....الخ.

1-8-28- دراسة شريفي محمد أمين (2003-2004) بعنوان: الضغط النفسي لدى الرياضي الرفيع المستوى في حالة فشل المنافسة (حالة كرة السلة).

الهدف: إثبات وجود المصادر المختلفة للضغط النفسي لدى لاعبي كرة السلة و معالجتها تجنباً للتأثير السلبي على أدائهم الجيد، وكذا التعرف على سمات ضغط المنافسة الرياضية ذو المستوى العالي.

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي .

العينة: تمثلت في 41 لاعب في القسم الأول على 04 نوادي (نادي حسين داي- مولودية الجزائر- اتحاد البناء- رائد اتحاد جامعة الجزائر .

أدوات جمع البيانات: الاستبيان.

النتائج: أسفرت النتائج أن مستوى مردود الرياضي والنتائج لها علاقة مع ارتفاع نسبة الضغط عند الرياضي فبهذا تكون حالة الفشل للمنافسة سبب رئيسي ذو أهمية كبيرة في توليد الضغط، كما أن هناك عراقيل تمنع الرياضي في التقليل من نسبة الضغط نظرا لعدم وجود اختصاصيين في هذا الميدان، وكذا أن التحضير النفسي والتحصير البدني والجماعي في الفريق ينقص نسبة الضغط النفسي، مع أن الضغط النفسي والقلق يؤثران سلبيا على اللاعبين ذو المستوى العالي في حالة فشل المنافسات الرسمية.

1-8-29- دراسة إكيوان مراد (2001-2002) بعنوان: تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم

الهدف : هدفت الدراسة إلى معرفة أهمية تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم.

المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الإحصائي .

العينة : تكونت عينة الدراسة 26 لاعبا لكرة القدم يمثلون فريق الآمال للنجم الرياضي لبن عكنون الذي ينشط في القسم الوطني الثالث وسط.

أدوات جمع البيانات: الاستبيان، اختبار قائمة سلوك المنافسة.

النتائج : أن عملية التدريب على تقنيات الاسترخائية تعد قاعدة أساسية للتحضير الذهني للمنافسة كونها تساعد اللاعب الجزائري لكرة القدم على تنمية التركيز والانتباه والثقة بالنفس..الخ كما أن تقنيات الاسترخائية تساعد اللاعب الجزائري لكرة القدم على ضبط وتعديل الانفعالات التي تظهر جراء الاستعداد لدخول المنافسة من خلال ضبط الشد العضلي وتغيير الأحاسيس الغير الملائمة عن طريق التصور الذهني...الخ.

1-9- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة :

لقد أوضحت الدراسات السابقة والمشابهة ضرورة تنفيذ البرامج الإعدادية النفسية للرياضيين كمؤشر للارتقاء بالجانب السيكولوجي وتطوير العمليات العقلية، حيث اعتمد الباحث على عدة دراسات سابقة ومشابهة فاقت في مجملها 29 دراسة وقد تم التركيز من طرف الباحث على الدراسات الحديثة وكذا الدراسات التي تخدم دراسته إضافة إلى المقالات العلمية الصادرة في المجالات العلمية المحكمة و قد كان زمن إجراء هذه الدراسات بين سنة 2001-2002 إلى 2020 وقد قام الباحث بالتعليق عليها كما يلي:

من حيث متغيرات الدراسة: فقد تنوعت الدراسات والأبحاث العلمية واختلفت من حيث التخصصات والأنشطة الرياضية الممارسة، في حين أن أغلبها اشتركت حول تقنيات الاسترخاء والبعض منها الاسترخاء العضلي بأنواعه للتخفيف من الضغط النفسي وتسيير التوتر النفسي لدى الرياضيين.

من حيث الهدف:

اغلب الدراسات السابقة تناولت تقنيات وأساليب الاسترخاء عامة و الاسترخاء العضلي بصفة خاصة من الاسترخاء التدريجي والتخيلي وطريقة التدريب الذاتي وفي بعض الأحيان تم استخدام بعض التمارين التي تربط بين نوعي التدريب من الاسترخاء العضلي وتأثيرها على المهارات النفسية والتغلب على المشاكل النفسية التي يتعرض لها العدائين، وجل هذه الدراسات تناولت على الضغط النفسي والتوتر النفسي في عدة رياضات خاصة منها الجماعية من كرة اليد وكرة القدم والسلة، والفردية من الجمانستيك والسباحة والكراتي دو ما عدا رياضة العاب القوى بمختلف أنواعها.

كما هدفت هذه الدراسات إلى تحديد العلاقة بين تدريبات الاسترخاء بإدارة الضغط النفسي وتسيير التوتر الذي يمر به الرياضي، والتعرف أثر تقنيات الاسترخاء على مختلف الحالات النفسية التي تعترض الرياضيين بصفة عامة.

من حيث المنهج:

اغلب الدراسات التي تم التطرق إليها استخدمت المنهج الوصفي بمختلف أساليبه والبعض اعتمدت على المنهج التجريبي، حيث اختلفت من حيث التصاميم التجريبية منها من استعمل تصميم المجموعة الواحدة والبعض الآخر استعمل تصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية وكان جميع الباحثين قد قاموا بإجراء القياسات القبلية والبعديّة للكشف وتحديد الفروق.

من حيث العينة:

اختلف عدد العينة من دراسة لأخرى حيث بلغ عدد الأفراد من 10 إلى 80 فرد بالنسبة إلى المنهج التجريبي أما المنهج الوصفي فقد بلغ عدد أفراد العينة بين 26 إلى 304 فرد حسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس وكذا من حيث الجنس حيث تنوعت بين الجنسين ذكور وإناث وكذا من حيث السن حيث انحصر بين الناشئ إلى أقل من 20 سنة وكذا من حيث نوع الرياضة الجماعية والفردية والقتالية منها مما سمح للباحث باختيار عينة بحثه من حيث جميع المتغيرات.

من حيث البرنامج:

تباينت الدراسات في وضع البرامج التدريبية حيث يمكن حصرها في: مدة البرنامج من 6 أسابيع إلى 08 أسابيع و كذا من حيث عدد الحصص التدريبية في الأسبوع من 2 إلى 3 حصص أسبوعياً ومن حيث زمن الحصة من 10 دقيقة إلى 20 دقيقة كما اختلفت البرامج من حيث الوسائل المستعملة وأماكن إجراء تمارين الاسترخاء العضلي على البساط الأرضي مما فتح باب للباحث للحصول على كم هائل من المعلومات والبيانات لاستغلالها والاستعانة بها في إعداد برنامجه التدريبي.

من حيث النتائج:

أسفرت نتائج الدراسات السابقة على أن أساليب وتقنيات الاسترخاء والاسترخاء العضلي لها تأثير فعال في التخفيف من المشاكل السلوكية للرياضي حيث اتضح ذلك من خلال التقليل وإدارة الضغط النفسي لدى اللاعبين وكذا التخفيف وتسيير التوتر النفسي للرياضيين في مختلف المقاييس والاختبارات التي ترتبط بالتوتر والضغط النفسي والعوامل الثانوية منها أي الحالات النفسية التي تلحق هذه المشاكل السلوكية، كما أن جل الدراسات أسفرت على أن التدريب بتقنيات وأساليب الاسترخاء لها تأثير فعال في الحد والتخفيف من التوتر والضغط النفسية لدى الرياضيين عامة مع وجود انعكاس إيجابي على هذه الظاهرتين، ومن جهة أخرى فإن التدريب على الاسترخاء بمختلف أنواعه يعزز المهارات النفسية المثلى من مصدر الضبط والثقة بالنفس وزيادة الدافعية وكذا العمليات العقلية من انتباه وتركيز والقدرة على التخيل وتغيير جو البيئة المحيطة به.

فمن خلال هذه النتائج المتوصل إليها من قبل الباحثين أصبح للباحث نظرة عامة وشاملة على كيفية تخطيط وتصميم برنامج دراسته وتطبيقه على عناصر العينة التجريبية بما يتناسب مع الفترة والمرحلة التدريبية المناسبة للموسم التدريبي.

الاستفادة من الدراسات السابقة :

بعد الاطلاع وتحليل الدراسات السابقة والمثابفة للدراسة خلصت استفادة الباحث مما يلي :

- الاستفادة من الجانب النظري لدراسات السابقة والمثابفة والأدبيات المرتبطة بالدراسة.
- الاستفادة من صياغة وضبط فرضيات الدراسة بما يتناسب مع موضوعنا.
- تحديد وضبط حجم العينة وعددها بطريقة سليمة.
- تحديد المنهج المتبع ألا وهو المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية).
- تصميم البرنامج التدريبي من حيث المدة الزمنية وعدد الوحدات التدريبية وكذا زمن كل جرة.
- الاستفادة من المعالجة الإحصائية المتبعة لاستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.
- الاستفادة من نتائج الدراسات والاستدلال بها عند القيام بمناقشة النتائج المحصل عليها والمرتبطة بفرضيات الدراسة.

لذا فإننا نستنتج أن كل الدراسات متتابعة مع بعضها البعض وكل دراسة عبارة عن حلقة متواصلة مع بعض توصيات الدراسات الأخرى ومن خلال إطلاعنا وتتبعنا لمحتوى الدراسات السابقة والمثابفة من حيث الإشكاليات والفرضيات والأهداف المراد تحقيقها والكشف عليها ومدى الأهمية من كشف النقاب عليها أتضح للباحث أنها تساعد على رسم خريطة ذهنية في غضون تطبيق وتنفيذ تدريبات الاسترخاء العضلي بأنواعه من خلال التمارين والوحدات المستخدمة في البرنامج التدريبي.

فمن خلال قيامنا بهذه الدراسة أردنا معرفة أوجه التشابه ومدى اشتراكها مع دراستنا والتي أتضح لنا أنها تخدم دراستنا بشكل كبير من جميع النواحي التي سبق ذكرها.

الجانب النظري



الفصل الثاني

البرنامج التدريبي ومرحلة اقل من 17 سنة

تمهيد

- 2- بناء البرامج التدريبية.
- 2-1- مفهوم البرامج.
- 2-2- تصميم البرامج.
- 2-3- أسس بناء البرامج التدريبية.
- 2-4- كيفية تصميم برنامج تدريبي في المجال الرياضي.
- 2-5- القواعد التي يجب مراعاتها عند تصميم البرامج التدريبية.
- 2-6- خصائص التصميم للبرامج التدريبية.
- 2-7- الخطة السنوية.
 - 2-7-1- الدائرة التدريبية الكبرى.
 - 2-7-2- الخطة الجزئية (الشهرية).
 - 2-7-4- الخطط اليومية.
 - 2-7-5- تخطيط الوحدة التدريبية.
 - 2-8- الإعداد النفسي في خطة التدريب السنوي.
 - 2-8-2- الإعداد النفسي في دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى).
 - 2-8-3- الإعداد النفسي في دورة الحمل الفترية (الكبرى).
 - 2-9- المراهقة.
- خلاصة.



تمهيد:

إن تخطيط برامج التدريب الرياضي من الأسس الضرورية التي تسهم بشكل كبير في ضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، وتحقيق الأهداف المرغوب فيها سواء كانت بدنية أو خطية أو مهارية وخاصة النفسية والذهنية منها حتى يتمكن العداء من تحقيق المستويات الرياضية العالية خلال الموسم الرياضي من خلال استغلال مختلف الإمكانيات والوسائل لتنمية وتطوير القدرات التي يتمتع بها العداء من الطاقة البدنية والفنية وكذا الطاقة النفسية والعقلية وتنمية المهارات النفسية عند القيام بعملية الإعداد النفسي والعمل على بناء الكاريزما النفسية باستخدام الاسترخاء العضلي وبالتالي قدرة العداء على تخفيف التوتر والضغط النفسي والعمل على تحطيم الأرقام القياسية عند ركض سباقات المسافات النصف طويلة خاصة عند مرحلة اقل من 17 سنة التي تمر بالعديد من التغيرات الجسمية والفسولوجية والعقلية والنفسية والاجتماعية، لهذا فإن بناء البرامج التدريبية التي تراعي هذه التغيرات المرتبطة بمرحلة النمو لهذه الفئة العمرية يمكن من البناء السيكولوجي وتكوين الكريزما النفسية لدى عداء اقل من 17 سنة.

2- بناء البرامج التدريبية:

2-1- مفهوم البرامج:

يعتبر بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها المختصون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي التي تضمن إحداث النمو المطلوب. ويعرفه مفتي إبراهيم " بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من اللازم القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة بدونه يكون التخطيط ناقص (حماد، 1997، ص260).

2-2- تصميم البرامج:

إن تخطيط الجيد للبرامج لا يسمح لك فقط بان تعد نفسك للأداء جيدا في المنافسات الصعبة بل أيضا يعمل على أن تتخطى وتتفوق على نفسك عندما يتطلب الموقف ذلك، فالتدريب يحتاج إلى الذكاء، إعداد منظم منهجي متسلسل، مع تعريف وتوضيح الأهداف والأغراض الفرعية الفردية والجماعية (برقيع، البدوي، 2004، ص 89).

ولأي برنامج تدريبي محتوى من تحدده الأهداف التي سبق صياغتها في ضوء الاحتياجات التدريبية الدقيقة للبرنامج، ويدور محتوى البرنامج التدريبي حول موضوعات معينة تتحدد عادة في النواحي التالية:

- المعلومات والمعارف المتعلقة بالعمل وظروف المنظمة.
 - المهارات والطرق والأساليب التي يمكن استخدامها لتطوير الأداء وتحسينه.
 - أنماط السلوك والاتجاهات التي يؤمل تنميتها.
- ومن الطبيعي أن يختلف مستوى البرنامج التدريبي من برنامج إلى برنامج، ومن الطبيعي أن يختلف المحتوى من حيث المعنى والشمول من برنامج إلى آخر (أبو النصر، 2009، ص135).
- يعتبر تصميم البرامج التدريبية عملية متكاملة تبدأ من تحديد الاحتياجات التدريبية والأهداف التطويرية، كما يتبين من الآتي:

ولكننا هنا نركز فقط على محتوى البرنامج التطويري، هذا المحتوى الذي يوضع بناء على تحديد الاحتياجات التدريبية، وما إذا كانت معارف ومعلومات، أو مهارات أو اتجاهات السلوك الوظيفي، أو العلاقات.

لذلك كان محتوى البرامج التدريبية يختلف من موقف إلى آخر، ولكن هناك بعض المبادئ الأساسية التي تجب مراعاتها عند تصميم المادة التدريبية:

- التركيز على المتدرب، مراعاة الفروق الفردية بين المتدربين.
- التكامل بين الجانب النظري والتطبيقي.
- الاهتمام بدرجة اكبر بالجوانب العملية التطبيقية.
- استقاء المادة التدريبية من واقع أعمال ومشكلات المشاركين كلما كان ذلك ممكنا.

- الصياغة السليمة والدقة والعرض الجيد.
- حداثة المادة التدريبية ومواكبتها لأحدث النظريات والممارسات والاتجاهات السائدة.
- ملائمة المادة التدريبية لمستوى المشاركين في البرنامج التدريبي.
- ملائمة المادة التدريبية لزمان البرنامج التدريبي وطبيعته، هل يجري لمدة أسبوع أو أيام قليلة، هل هو ورشة عمل أو ندوة.
- مراعاة تسلسل المادة التدريبية وتكامل أجزائها.
- الالتزام بفلسفة وأهداف البرنامج التدريبي وتوجهاته. (السكرانة، 2011، ص ص 132-133)

2-3- أسس بناء البرامج التدريبية:

يتفق كل من الحماحي وأمين خولي، بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية للناشئين خاصة في كرة القدم هي:

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- تنظيم البرامج بحيث يحتاج وقت ملائم للتعلم.
- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.
- أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية وفلسفة المجتمع والشخصية للناشئ.
- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية- المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما يتناسب مع كل مرحلة سنوية.
- يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية، ويجب إدخال التكامل كعملية تربية، وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية (الحماحي، الخولي، 1990، ص 44).

2-4- كيفية تصميم برنامج تدريبي في المجال الرياضي:

تعتبر عملية تصميم برنامج تدريبي في المجال الرياضي من الأمور الصعبة والمعقدة، والتي تتطلب من المتخصصين في هذا المجال مراعاة بعض الجوانب الأساسية والتي منها إلمام المدرب بالأسس العلمية التي سيتناولها عند تصميم البرنامج، ويفضل فهذه الحالة أن يكون قد مارس اللعبة ذات التخصص، ولديه القدرة الكاملة من الاستفادة بالعلوم الأساسية والتي لها علاقة بمجال التدريب الرياضي مثل علم الميكانيكا الحيوية، وعلم النفس الرياضي، وعلم الحركة، وعلم البيولوجي.

كما انه لا بد من الاعتماد على علم الإدارة في كيفية تخطيط البرنامج وتحديد الأساليب الإدارية التي تساعد في تحقيق الأهداف واستخدام التنظيم والتوجيه والرقابة في تنفيذ خطة التدريب إلى جانب ذلك لا بد من الاعتماد على علم التدريب الرياضي في اختيار التدريبات وتحديد الأساليب والطرق المستخدمة في التنفيذ إلى جانب ذلك اعتماده أساسا على علم القياس والتقويم في تحديد القياسات والاختبارات الهامة لتحديد قدرات اللاعبين البدنية والفنية والتعرف على المستوى الذي وصلوا إليه في عملية التدريب.

أن تصميم البرنامج التدريب له أساسياته التي يجب إلا يغفلها المصمم المدرب، لذا فإن البرنامج التدريبي الناجح له سماته التي تميزه أهمها ما يلي:

- أن يراعي احتياجات واهتمامات الأفراد الذي سينفذ عليهم (ناشئين، متقدمين، مستوى عال).
- يعتبر البرنامج جزءا مكملًا للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعيًا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.
- يساهم في إظهار الفرق التدريبية للمدرب، ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة ومدى قدرته في إستيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة (الحاوي، 2002، ص 105 - 106).

يرى الباحث أن تخطيط البرامج التدريبية تتمثل في مجموعة من الإجراءات المنظمة والمبنية على الأسس والمبادئ العلمية لتحديد المعلومات والمعارف واستخدام الطرق والوسائل لتحسين قدرات العداء البدنية والمهارية والخطية منها والعقلية والنفسية بصفة خاصة وبالتالي تصميم البرامج التدريبية من خلال الاهتمام بالجوانب العملية والتطبيقية، كما يجب أن نعتمد على الأسس الخاصة ببناء هذه البرامج وفقًا لما هو متاح لتحقيق الأهداف، ولنجاح مثل هذه البرامج لابد من التركيز على وسائل القياس التي تبين وتبرز نتائج العملية الإعدادية في غضون الموسم الرياضي.

2-5- القواعد التي يجب مراعاتها عند تصميم البرامج التدريبية:

لكي يتم تصميم البرامج التدريبية التي من خلالها تنفيذ مجموعة من النشاطات في إطار التخطيط المتكامل في شتى الرياضات الجماعية أو الفردية، إنه من الأهمية أن يشمل البرنامج التدريبي العناصر الناصر التالي:

2-5-1- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج: هو أن يبنى البرنامج التدريبي على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل الاعتماد على مختلف العلوم ذات الصلة بالمجال الرياضي في إعداد البرامج التدريبية كعلم وظائف الأعضاء، علم الحركة، علم النفس الرياضي... الخ.

2-5-2- الهدف العام والأهداف الفرعية بالبرنامج التدريبي: يجب أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق وان لا يفضل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل الطرق التدريبية والأساليب التي من خلالها تحقيق الهدف العام للبرنامج.

2-5-3- تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي: هنا يتم وضع التمرينات الرياضية الخاصة بكل قسم من أقسام الوحدة التدريبية، أي تحديد تمارين الإحماء والتقوية العضلية وتمارين التمديد العضلي والتهديئة، والتمارين الأساسية التي تخدم الهدف الرئيسي للوحدة وكذلك التحديد الدقيق لطريقة التدريب وفقاً لطبيعة العمل وفترات الراحة.

2-5-4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي: يعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي عدة عناصر منها حمل التدريب الرياضي بكل مكوناته (الشدة، الحجم، الكثافة) ودرجته وكذلك توزيع أزمانه التدريب أي أوقات العمل والراحة (الجبالي، 2001، ص 117) نقلا عن (حميد، 2018، ص 38).

2-6- خصائص التصميم للبرامج التدريبية:

- تلبية الاحتياجات المحددة.
- أن تكون أهدافها قابلة للقياس.
- يكون المحتوى بمستوى المتدربين.
- ترتيب الوحدات في المحتوى بشكل منطقي.
- وقت التنفيذ يراعي الوحدات والمحتوى.
- القاعة مناسبة ومحفزة.
- توفر التقنيات المساعدة.
- توزيع المادة التعليمية على المتدربين.
- تحدد شروط التجانس للمتدربين.
- الالتزام بطرق التقويم وأساليبه.
- حساب التكاليف والإيرادات للبرنامج.
- اختيار مدربين مؤهلين.
- تحديد مشرف ومنسق علمي للبرنامج.
- تصميم الدليل والحقيبة التدريبية قبل بدء البرنامج.
- تحضير شهادات وإعداد للافتتاح والاختتام.
- تخصيص جوائز للمتفوقين (السكرانة، 2011، ص 148).

يرى الباحث أن بناء وتصميم البرنامج التدريبي يتضمن مجموعة من القواعد التي يجب إتباعها ومراعاتها من خلال الاعتماد على العلوم والمعارف العلمية وتحديد الأهداف الأساسية منها والفرعية، وعملية التنظيم، كما لا بد من الاهتمام بالخصائص المرتبطة بتصميم البرامج التدريبية للعديدين.

2-7- الخطة السنوية:

تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس التخطيط، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة ومحددة. ويتطلب التخطيط السنوي لعملية التدريب الرياضي تقسيم شهور السنة إلى عدة فترات تتباين وتختلف بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسمى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف مكوناتها ومحتوياتها.

ويهدف تقسيم خطة التدريب السنوية أساسا إلى فترات للوصول للاعب إلى أقصى مستواه في فترات معينة ومحددة من العام، وذلك عن طريق تخطيط الواجبات والوسائل المختلفة بما يحق ذلك (البشتاوي، 2005، ص 118).

كما تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لان العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة. وعلى ذلك تكمن أهمية خطط التدريب السنوية في أنها تعمل على محاولة إعداد الفرد الرياضي لكي يصل إلى قمة مستواه في الأوقات المحددة للمنافسات الرياضية، وكلما أزداد المدرب الرياضي معرفة بالخصائص والسمات والقدرات المميزة لكل فرد، كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية، الأمر الذي يساعد بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد. ولذا تتأسس الخطط السنوية على تحديد أسماء الأفراد وعرفة نتائج تحليل مستوى كل منهم في النواحي الصحية والبدنية والفنية، والتربوية والنفسية والاجتماعية والمهنية أو الدراسة، حتى يمكن بذلك تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها، وهذا يعني تحديد الهدف أو المستوى النهائي المطلوب من كل فرد وكذلك تحديد الأهداف الجزئية والوقت المحدد لكل منها. (علاوي، 1990، ص 303).

2-7-1- الدائرة التدريبية الكبرى Macro cycle:

وتمثل الدائرة الكبيرة خطة سنوية تهدف إلى الوصول بالرياضي إلى تحقيق أعلى مستوى رياضي في المنافسة خلال السنة و تتضمن الدائرة الكبيرة ثلاث فترات تدريبية هي:

- فترة الإعداد. Préparation.

- فترة المنافسات. Compétitive.

- فترة الانتقال transition . (الحسناوي، 2014، ص 189).

وقد قسم العالم الروسي "ماتيف" الموسم التدريبي إلى ثلاث فترات، فترة الإعداد، فترة المنافسة والفترة الانتقالية تختلف فيما بينهما من حي استمرارها وأهدافها، ومحتوياتها حمل التدريب وتشكيله. كما تنقسم كل فترة من الفترات الثلاثة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما ينقسم الأسبوع الواحد إلى حصص تدريبية. (عبد الفتاح، شعلال، 1994، ص 357).

2-7-2- الخطة الجزئية (الشهرية):

2-7-2-1- مفهومها:

الخطط الجزئية ما هي إلا خطط لفترات أو مراحل تدريبية قصيرة تشمل في الغالب على فترة تتراوح ما بين أسبوع إلى أربع أسابيع (شهر)، ولها أهمية كبيرة بالنسبة لتنظيم عمل المدرب الرياضي. ويحتوي هذا النوع من التخطيط على المواد المختلفة للتدريب في الفترة المحددة للخطة. وكذلك طرق التنظيم ودرجة الحمل (دورة الحمل الأسبوعية، دورة الحمل الفترية وبطبيعة الحال تستمد الخطط الجزئية مواردها المختلفة من الخطة السنوية).

وفي بعض الأحيان يمكن استخدام مثل هذا النوع من التخطيط بالنسبة لفترة معينة من فترات التدريب المختلفة مثل الفترة الإعدادية أو فترة المنافسات أو الفترة الانتقالية مثلا تلك لسهولة التقويم والمتابعة (علاوي، 1990، ص 323)

إن الدائرة التدريبية الصغيرة تشكل منظومات وتشكيلات الدوائر التدريبية المتوسطة حيث تعتمد العملية التدريبية عليها وتكون من 04-06 دوائر تدريبية صغيرة وبطول كلي يتراوح بين 03-06 أسابيع. إن الدائرة التدريبية المتوسطة تعد مرحلة كاملة نسبيا للعملية التدريبية حيث يستطيع المخطط أن يضع منهجية وأسلوب عمل للتدريب يبلغ القيمة المقبولة في تنمية الصفات والإمكانات المختلفة، إضافة لذلك فغن فترات التدريب كمنظومات لدوائر تدريبية متوسطة تعطي إمكانية بلوغ التأثير العالي واستبعاد زيادة التعب لدى الرياضيين (خريبط ، 2001 ، ص53).

عند تجميع عدد من الدورات التدريبية الصغرى و في حدود من (3 - 6) دورات إذ ستكون دورة تدريبية متوسطة التي قد تتمثل في دورة الحمل الشهرية،و التي تتلازم مع الإيقاع الحيوي الشهري للقدرات البدنية و الوظيفية و النفسية و العقلية للرياضي.

كما تمثل الدورة التدريبية المتوسطة جزءا أساسيا يتكرر بإشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في إجمالها الدورة التدريبية الكبرى، والتي ترتبط بها مواسم التدريب المتعاقبة، وفي بعض الحالات تكون مدة هذه الدورة المتوسطة من (2 - 3) أشهر و تصل إلى (4) أشهر، ففي مدة الإعداد العام للدورات المتوسطة يمكن تمثيله في ثلاث دورات متوسطة والدورة تتمثل في أربع دورات صغرى، هذا إذا ما تمثلت الدائرة المتوسطة في دورة حمل شهرية، وكذلك مدة الإعداد الخاص، فضلا عن مدة المسابقات الإعدادية و الرئيسية، و على ذلك يمكن أن يتغير إيقاع الدورات الدوائر المتوسطة، إذ تستمر أكثر من (6) أسابيع و حتى (8) أسابيع إذ يتوقف ذلك على ما يلي :

- مستوى الرياضي وإمكانته في المقدره على التكيف و استعادة الاستشفاء .

- طرائق تخطيط و نظام الدورات الصغيرة.

أما مشكلة الدورات المتوسطة فيختلف شكل كل دورة متوسطة على وفق الهدف الذي وضعت من اجله، إذ يرتبط ذلك بأهداف مواسم أو مراحل التدريب من ناحية و موقع تسلسلها في الموسم التدريبي من ناحية أخرى، وعلى ذلك تم تقسيم الدورات المتوسطة إلى ما يلي:

- **الدورة الإعدادية:** وتهدف إلى تدرج مستوى اللاعب لأداء أحجام تدريبية عالية لرفع قدراتها للانتقال التدريجي من الإعداد العام إلى الخاص لتطوير التحمل الهوائي ونظام الدوري والتنفسي تستخدم غالبا في بداية الإعداد أو العودة من الإصابة.

- **الدورة التأسيسية:** هذه الدورة هي الأساسية والهامة في فترة الإعداد لرفع في مستوى الصفات البدنية والمهارات الفنية وحتى الجانب النفسي يتميز الحمل بزيادة حجم وشدة حمل التدريب نسبيا وزيادة وحدات التدريب ذات الحمل الأقصى.

- **الدورة التقييمية:** تعتبر دورة انتقالية ما بين الدورات الأساسية ودورات المنافسة لتحقيق الإعداد المتكامل يتميز البرنامج التدريبي بتمرينات الإعداد الخاص واستخدام شدة الحمل القصوى.
- **دورة المنافسات:** تقع هذه الدورة ضمن مرحلة الإعداد للمنافسة وتشكل بحيث يكون هناك دورة صغرى تمهيدية ودورة صغرى للمنافسة وتهدف إلى الاحتفاظ بالفورمة الرياضية والوصول بها إلى أعلى مستوى خلال المنافسات طيلة فترة المنافسات.
- **الدورة الإستشفائية (الانتقالية):** يوجد شكلان من طرف تشكيل هذه الدورة أحدهما بهدف الإعداد للمنافسات برفع مستوى الفورمة الرياضية عن طريق التحمل الخفيف والآخر بهدف الاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية التي وصل إليها اللاعب عن طريق التخفيف للتخلص من تأثير التعب الناتج عن الأعمال السابقة. (شغالتي، 2014، ص ص 119 - 120).
- أما حسب مات فيف فلقد قسم الدوائر المتوسطة كالآتي:
- التجاذبية .
 - القاعدية.
 - الرقابية.
 - الإعدادية.
 - قبل التنافسية .
 - التنافسية.
- ويمكن الواجب الأساسي للدائرة المتوسطة التجاذبية في إيصال الرياضيين لتنفيذ فاعل للعملية التدريبية التخصصية.
- وينفذ في الدائرة التدريبية المتوسطة العمل الأساسي لمضاعفة الإمكانيات الوظيفية لأنظمة الجسم الأساسية للرياضي وتطوير مواصفاته البدنية (خريط، 2010، ص ص 53 - 54).
- وتتوحد في الدائرة التدريبية المتوسطة الرقابية الإعدادية (عند استخدامها في نشاط تنافسي تخصصي) إمكانيات الرياضي التي بلغها في الدوائر المتوسطة السابقة أي يتحقق ما يسمى بالإعداد التكاملية (أوزولين). ولذلك يجب استخدام الواسع لتدريبات المنافسة وتدريبات الإعداد التخصصية القريب قدر الإمكان من تدريبات المنافسات .
- واستنادا إلى الحالة التي وصل إليها الرياضي عند بداية الدائرة التدريبية قبيل المنافسات يمكن للعملية التدريبية أن تبنى بدرجة أساس على الدوائر الصغيرة ذات الأحمال العالية والتي تعمل على مواصلة تطوير مستوى الإعداد التخصصي أو الدوائر الصغيرة ذات الأحمال الخفيفة التي تساعد على تكثيف عمليات الاستعادة و تمنع التعب العالي و تنفيذ عمليات التكيف بنمط عالي .
- يتحدد تشكيل الدوائر المتوسطة التنافسية حسب التخصص الرياضي وما تفرزه نتائج التقويم الرياضي وكفاءة درجة الإعداد.

2-2-7-2- أسلوب بناء الدوائر التدريبية المتوسطة:

إن الدائرة التدريبية الصغيرة تشكل منظومات و تشكيلات الدوائر التدريبية المتوسطة حيث تعتمد العملية التدريبية عليا و تكون من (4 - 6) دوائر تدريبية صغيرة و بطول كلي يتراوح بين (3 - 6) أسابيع، إن الدوائر المتوسطة تعد مرحلة كاملة نسبيا للعملية التدريبية حيث يستطيع المخطط أن يضع منهجيتا وأسلوب عمل للتدريب يبلغ القيمة المقبولة في تنمية الصفات والإمكانات المختلفة. (خريبط، 2010، ص ص 53-54).

2-2-7-3- العوامل التي تأثر على تشكيل الدوائر المتوسطة:

- نظام المنافسات (دوري - بطولة منفردة - بطولة متتالية).
- أسلوب التحميل وتوزيع الحمل خلال الدوائر الصغيرة.
- هدف الدائرة المتوسطة على وفق موقعها ضمن الدائرة التدريبية في الدائرة السنوية.

2-7-3- الخطة الأسبوعية:

2-7-3-1- مفهومها:

يقصد بالدورة التدريبية هنا أصغر تكوين مكتمل لدورة الحمل، والتي تتكون من مجموعة وحدات تدريبية منظمة تؤدي خلال عدة أيام، ومهما اختلفت أو تشابهت محتويات هذه الوحدات في مقادير الأحمال والتكرار فهي موجهة لتحقيق غرض أو هدف محدد أثناء سير العملية التدريبية خلال فترة معينة في الموسم التدريبي، وهي بذلك تعتبر أصغر وأول مقطع مركب في العملية التدريبية.

وتتراوح عدد أيام الدورة التدريبية الصغيرة ما بين يومين إلى عشرة أيام، ويتوقف تحديد عدد الأيام على الوجبات التدريبية المطلوب تحقيقها، ولسهولة تخطيط وتشكيل الحمل التدريبي وطبيعة العمليات البيولوجية وزيادة فاعلية التدريب فقد أجمعت آراء العلماء على أن أيام هي أنسب مدة لدورة الحمل الصغيرة وأكثرها استخداما ماتقيف (Matveyve 1981)، ديك (Dick 1992)، ولذا يطلق عليها البعض دورة الحمل الأسبوعية، وهذا لا يعني أن عدد مرات التدريب (جلسات) في الأسبوع تساوي عدد أيام الدورة التدريبية، فقد تتكون الدورة الصغيرة من ستة أيام تدريب ويوم راحة وقد يشمل اليوم التدريبي ثلاث جلسات تدريبية أو اقل وهنا تصبح عدد الجلسات الأسبوعية من 06-18 جلسة. (البساطي، 1998، ص 137).

2-2-7-3- العوامل والشروط المؤثرة في تركيب الدورة التدريبية الصغيرة:

تتحدد الدورة التدريبية الصغيرة طبقا لعوامل كثيرة لها تأثيراتها التي يجب مراعاتها عند تكوين أو تشكيل دورة الحمل، وقد حدد ماتقيف - Matveyve 1981 - هذه العوامل فيما يلي:

- أنظمة حياة، وخاصة النظام الغذائي والعمل فيجب أن يكون هناك ارتباط وتوفيق بين تنظيم الدورة التدريبية الصغيرة والنظام الكلي لحياة الرياضي ومراعاة النظام الغذائي ومستوى العمل عند تشكيل الدورة.
- عدد الجلسات التدريبية وقيم الحمل ككل والتي تتحدد طبقا لاتجاهات التدريب وخصائص النشاط الممارس وحالة الرياضي.

- رد الفعل الفردي لأحمال التدريبية، حيث تختلف ردود فعل الأجهزة الوظيفية الناتجة عن تأثيرات الأحمال التدريبية من رياضي لآخر ومن القدرة على استعادة الشفاء، وستدعي ذلك مراعاة العلاقة بين قيم الحمل والراحة عند تشكيل دورة الحمل.

- مكان دورة الحمل الصغيرة في النظام لعام لخطة التدريب، حيث يتحدد الغرض المراد تحقيقه من الدورة التدريبية بناء على التكوين على تكوين متغيراتها ويتوقف ذلك على مكان الدورة الصغيرة داخل الدورة المتوسطة والكبيرة خلال الموسم التدريبي (فترة الإعداد العام أو الخاص أو الإعداد للمنافسة أو المنافسة نفسها) (البساطي، 1998، ص ص 141-142).

2-7-3- أنواع الدورات التدريبية الصغيرة (الميكروسيكل):

- الدورات الإعدادية: الدورة التدريبية العادية أو المعتدلة ordinary - الدورة التصادمية shock.
 - الدورات المدخلية (الموصلة) introductory microcycles.
 - دورات المنافسة competitive microcycles.
 - دورات تكميلية Rehabilitaing microcycles (البساطي، 1998، ص ص 142-143).
- 4-7-2- الخطط اليومية:

لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يستلزم الأمر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية أو السنوية.

وتعتبر الوحدة التدريبية (الساعة التدريبية) أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في سلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي (علاوي، 1990، ص 324).

2-7-5- تخطيط الوحدة التدريبية:

2-7-5-1- مفهومها:

تعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر عليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي وينبغي أن تشمل الوحدة التدريبية على ما يلي:

- تحديد وسيلة وجرعة عملية للتهيئة و الإعداد والإحماء.
 - ترتيب وتسلسل تمارين الجزء الرئيسي.
 - تحديد حمل التدريب (كثرة التمارين ودوامها وعدد مرات تكرارها وفترات الراحة... الخ).
 - تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخططية. (البشتاوي، 2005، ص 166).
- 2-7-5-2- تكوين الوحدة التدريبية:

2-7-5-1- الجزء الإعدادي: يمكن تلخيص أهم الواجبات التي تهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي:

- الإحماء: العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة.

العمل على اتساع الأوعية الدموية، وزيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع و أعمق والعمل على رفع درجة حرارة الجسم.

- **التنظيم الحركي:** وهو الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة، ومحاولة الوصول لأقصى فترة استجابة لرد الفعل.
- **الناحية النفسية:** الاستشارة الانفعالية الايجابية للممارسة للتدريب ومحاولة خلق أقصى استعداد نفسي للتدريب.

كما يجب ملاحظة الارتفاع التدريجي في الحمل لضمان الانتقال للجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية.

وترتبط الفترة التي يستغرقها الجزء الإعدادي ارتباطا كبيرا بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكذلك بالنسبة للحالة المناخية وطبيعة الفرد. ويفضل البعض أن يستغرق الجزء الإعدادي حوالي ربع الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية.

2-7-5-2- الجزء الرئيسي:

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التي تهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد، وتحديد تلك الواجبات طبقا للهدف الذي إليه الوحدة التدريبية. وتتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريس العادي الذي يتكون من 90-120 د من الكلي للوحدة.

2-7-5-1- الجزء الختامي:

بهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقارب منها بقدر الإمكان وذلك بعد الجهة المبدولة.

وفي هذا الجزء من الوحدة التدريبية بخطط مقدار حمل التدريب الواقع على كامل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتلك الواجبات التي تتميز بصعوبتها أو بالمطالبة بتركيز الانتباه.

2-7-5-3- أشكال تنفيذ الوحدات التدريبية:

- 1- الوحدة التدريبية الفردية .
- 2- الوحدة التدريبية الجماعية.
- 3- الوحدة التدريبية المختلطة. (الحسناوي، 2014، ص 174).
- 2-7-5-4- تصنيف الوحدات التدريبية حسب أهدافها:**

- 1- الوحدات التعليمية.
- 2- الوحدات المساعدة.
- 3- الوحدات التدريبية.
- 4- الوحدات التقويمية.
- 5- الوحدات الاستشفائية .

6- الوحدات المخصصة لإتقان مهارة معينة (الحسناوي، 2014، ص 175).

يرى الباحث أن بناء وتخطيط الوحدات التدريبية تمثل القاعدة الرئيسية لهيكله التخطيط السنوي حيث أن نجاح البرامج التدريبية السنوية راجع إلى مدى إنجاح الوحدات التدريبية، وذلك من خلال تحقيق الأهداف المطلوبة، وموقعها في محتوى الدورة التدريبية الصغرى والمتوسطة.

2-8- الإعداد النفسي في خطة التدريب السنوي:

2-8-1- الإعداد النفسي في وحدة (جرعة تدريب) التدريب اليومية:

- يراعى أن الإعداد النفسي على مستوى وحدة (جرعة) التدريب يتم إما قبلها أو خلالها أو بعد الانتهاء منها.

- ينفذ الإعداد النفسي إما في حجرة الاجتماعات أو الحجرات المخصصة لذلك أو في ساحة التدريب.

- العمليات التطبيقية للإعداد النفسي قد تتم في صورة جلسات قد تكون فردية أو جماعة وتنفذ في شكل توجيه وإرشاد، أو قد تتم في مواقف التدريب في الساحة.

- تتم نسبة حوالي 50-60% من عمليات الإعداد النفسي قبل بداية وحدة التدريب، كما يتم حوالي 20-30% في خلال التدريب، ويتم 10-20% منها بعد انتهاء التدريب.

- توجه عناية خاصة في الإعداد النفسي للمصابين وذوي المشكلات الخاصة.

- يجب التخطيط لتنفيذ عملية واحدة فقط من عمليات الإعداد النفسي في وحدة (جرعة) التدريب سواء كان ذلك خاصا بالإعداد النفسي طويل المدى أو قصير المدى.

2-8-2- الإعداد النفسي في دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى):

- يفضل أن يخطط للإعداد النفسي ما بين 03-04 مرات أسبوعيا.

- يفضل ألا يتم تنفيذ عمليات الإعداد النفسي في اليوم التالي للمنافسة مباشرة.

- لا مانع من تنفيذ عمليات الإعداد النفسي قبل وحدات (جرعات) التدريب ذات الحمل الأقصى في دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى)

- ضرورة ربط عمليات الإعداد النفسي بالمنافسات في إطار دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى) ومراعاة تناسبها مع مستوى التنافس.

- يفضل أن يتم تنفيذ عمليات الإعداد النفسي طويل المدى في بداية دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى)

2-8-3- الإعداد النفسي في دورة الحمل الفترية (الكبرى):

- ضرورة التخطيط لربط زيادة معدل الإعداد النفسي طويل المدى بالأحمال التدريبية المنخفضة الشدة في دورة الحمل الفترية (الكبرى)، وربط الإعداد النفسي قصير بالحمال التدريبية المرتفعة الشدة. (حماد،

2001، ص ص 248-249).

يرى الباحث أن تخطيط التدريب الرياضي يتضمن جملة من الأنواع الموزعة على مدار السنة بحيث أنها تتكون من خطة سنوية تحتوي على دورتين تدريبيتين كبيرتين، تشمل كل دورة منها دورات تدريبية متوسطة

في مضمونها دورات تدريبية صغرى مختلفة من حيث الأهداف المرغوب فيها والمراد تحقيقها في كل دورة بالاعتماد على وحدات تدريبية موجهة نحو الهدف لتنمية الصفة البدنية أو خطط الركض أو تقنيات الركض أو التحضير النفسي والذهني للعداء حتى يتمكن من تحضيره تحضيراً متكامل بالتركيز على المهارات والأساليب النفسية والذهنية الضرورية خاصة أساليب الاسترخاء العضلي الذي يساعد على مجابهة الكثير من المشاكل النفسية التي أصبحت اليوم كابوس الإحباط في انخفاض المستوى في الأداء مع عدم القدرة على التكيف، وبالتالي عدم تحقيق ما هو مطلوب من العداء بما تسمح به قدراته البدنية والخطئية والمهارية عند الركض وحتى خبرته الناتجة على مشاركته في العديد من السباقات والتدريبات اليومية، لهذا فإن التدخل المباشر لتحضير العدائين من الناحية النفسية من أهم الإجراءات اللازمة في تخطيط البرامج التدريبية التي تتضمن في طياتها الطرق العلمية اللازمة للتخفيف من هذه المشاكل النفسية سواء التوتر أو الضغط النفسي مع العمل على تعزيز المهارات النفسية الايجابية وهذا يتم من خلال الاعتماد على مهارة الاسترخاء العضلي الذي له العديد من الأنواع بحيث أنها تختلف من حيث الوسيلة والطريقة لكن هدفها واحد، الأمر الذي يمكن عداء اقل من 17 سنة قادر على مجابهة التوتر والضغط النفسي والوصول إلى أقصى كفاءة ذهنية ونفسية من خلال الاعتماد أساليب التحضير النفسي والعمل على توجيههم بما تسمح به قدراتهم النفسية والعقلية تماشياً مع التغيرات التي تظهر على هذا الصنف.

2-9- المراهقة:

المراهقة هي حالة من النمو تقع بين الطفولة والرجولة أو الأنوثة ولا يمكن تحديد فترة المراهقة بدقة، لأنها تعتمد على السرعة الضرورية في النمو الجسمي، فهي متفاوتة، وبما أن عملية النمو السيكولوجي غامض من غير السهل أن تقرر هذه المرحلة حياة الإنسان حتى يصبح النظام الغددي نامياً بصورة كلية، ومما لا ريب فيه أن هذا الاحتمال يجب أن ينتهي في بداية العشرينات من العمر، المراهقة فترة تشمل الأفراد الذين هم بالعقد الثاني من الحياة، وتعد أول دراسة لظاهرة المراهقة جاءت على يد (الحافظ، 1981) (غباري، أبو شعيرة، 2015، ص224).

كما يستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة (مرحلة الإعداد لمرحلة المراهقة) إلى مرحلة الرشد والنضج.

فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشرة إلى التاسعة عشرة تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين (11-21) سنة. ولذلك تعرف المراهقة أحياناً باسم *the teen years* ويعرف المراهقون أحياناً باسم *teen agers* ومن السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك إلى أن بداية المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي، بينما تتحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة. (زهران، 1986، ص289).

هي مرحلة النمو التي تبدأ من سن البلوغ أي في سن 13 تقريباً، وتنتهي في سن النضج أي حوالي الثامنة عشرة أو العشرين من العمر، وهي سن النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي وتصل إليها الفتاة

قبل الفتى بنحو عامين وهي أوسع وأكثر شمولاً من البلوغ الجنسي لأنها تتناول كل جوانب شخصية المراهق (عيسوي، 1993، ص21).

ففي علم النفس تعني الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، ولكنه ليس النضج نفسه، لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ الفرد في النضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات (الشافعي، 2009، ص13).

كما أن المراهقة عند بعض علماء النفس هي المرحلة التي تبدأ من البلوغ إلى اكتمال نمو العظام، حيث تنتهي باستقرار النمو العضوي عند الفرد، وهذا يقع عادة بين سن الثانية عشرة والتاسعة عشرة، على تفاوت بين الأفراد وعلى تفاوت بين الجنسين (الفتيان والفتيات) وهي فترة نمو شامل ينتقل بها الإنسان من مرحلة الطفولة والاعتماد على الغير إلى مرحلة الرشد والاستقرار، وهي مرحلة تجمع بين مظاهر البلوغ المتعددة (النغمشي، 2001، ص09)

مرحلة المراهقة هي مرحلة انتقال خطيرة في عمر الإنسان، فالمراهق ليس طفلاً كما أنه ليس رجلاً فهو ينتقل في هذه المرحلة من مرحلة يكون فيه معتمداً على الغير إلى المرحلة يعتمد فيها على نفسه، وهي مرحلة تتسم بالثورة والقلق والصراع مليئة بالصعاب التي يكون فيها الفرد أحوج ما يكون للرعاية والتوجيه والأخذ بيد المراهق التي تقوده إلى اتجاهات مختلفة ومتضاربة لأنه ينتقل من مرحلة فيها أشياء ملموسة إلى أشياء معنوية وفكرية. ومن علاقات محددة بالأسرة إلى حياة اجتماعية خارجية على نطاق أوسع. ولذا فمسئولية التوجيه للمراهق مهمة شاقّة تبدأ من الطفولة حتى تجاوز هذه المرحلة فإن تم توجيهه بالشكل الصحيح (ضبط النفس واكتساب الكثير من المبادئ والمثل القومية)، فإن ذلك ولا شك يخرج شباباً سليماً معافى في عقله وتفكيره وفي قلبه وعاطفته وفي بدنه وجوارحه وعلى النقيض يخرج شباباً متلقياً تأثراً على نفسه وعلى مجتمعه بمعنى أنه يشقى نفسه ويشقى معه المجتمع الذي يعيش فيه. (الشافعي، 2009، ص13).

كما أن المراهقة هي مرحلة نمائية سريعة الانطلاق نحو تحقيق الذات الشابة، وتفجير طاقتها المدخورة، ولكنها خطيرة حين تتحرف عن السلوك السوي وتبعد عن الهدف المنشود وحين تفقد النهج التربوي الصحيح (قولي، 2006، ص301) نقلاً عن (هداية، 2016، ص87).

حيث تذكر لورا بيرك (1999) أن مرحلة المراهقة طويلة جداً، وقد جرت العادة بين الباحثين على تقسيمها إلى ثلاث مراحل فرعية، يطلق على الأولى المراهقة المبكرة وتمتد في الفترة ما بين (11) أو (12) سنة إلى (14) سنة، وهي فترة من التغيرات السريعة نحو البلوغ، والمرحلة الثانية هي المراهقة المتوسطة، وتمتد في الفترة ما بين (14-18) سنة حيث تكون التغيرات ذات العلاقة بالبلوغ قد اكتملت تقريباً، أما المرحلة الأخيرة وهي المراهقة المتأخرة فتغطي الفترة ما بين (18-21) عاماً (أبو جادو، 2011، ص407).

يرى الباحث أن مرحلة المراهقة من أهم المراحل العمرية التي يمر بها كل فرد، حيث تكون مصحوبة بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والعقلية والاجتماعية والنفسية وهي مرحلة خطيرة جدا قد تتسم بالعديد من المشاكل النفسية من القلق والتوتر والضغط النفسي، وتتكون من مظاهر النمو التي تؤثر كل واحدة في الأخرى.

2-9-1-مرحلة المراهقة (سن 15-18 سنة تقريبا):

النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني، ويلاحظ استعادة الفتى والفتاة لتناسق شكل الجسم، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة، ويزداد نمو عضلات الذراع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي.

ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا، إذا اتخذت ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا.

وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة، في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة ، إذا اتخذت ملامح الوجه والليونة، ويتحسن شكل قوام ويزداد حجم القلب.

ويكون الفتيان أطول وأثقل وزنا عن الفتيات.

النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرفي لتصل إلى درجة عالية من الجودة، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة.

وتعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي ويستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيرا على إمكان ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز والتمرينات الفنية.

وتسهم عمليات التدريب الرياضي المنظمة في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، كما تلعب عمليات التركيز الواعية والإرادية القوة دورا هاما في نجاح عمليات التعليم والتدريب وبلوغه درجة النجاح بسرعة فائقة.

كما يستطيع الفتى الوصول إلى اعلي المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة وكذلك الجمباز والتمرينات الفنية بالنسبة للفتيات. (علاوي، 1994، ص ص 146-147).

حيث يضيف مصطفى حسين باهي 2002 مظاهر للنمو عند مرحلة 15-18 سنة.

النمو الاجتماعي:

- الرغبة في تأكيد الذات
- الميل إلى مسايرة الجماعة
- البحث على مثل أعلى
- اختيار المبادئ والقيم والمثل
- تكوين فلسفة للحياة
- زيادة ميل كل جنس إلى الجنس الآخر
- القدرة على الانتظام في جماعات والتعاون معها بطريقة ايجابية.

النمو الانفعالي:

- الاعتماد على النفس ليحل الصراعات النفسية لديه.
- زيادة الصراع النفسي نتيجة لمحاولتهم الاستقلال عن أسرهم.
- تطور مشاعر الحب لميلهم نحو الجنس الآخر.
- فرط الحساسية الانفعالية.
- ازدياد النزعة إلى الاستغلال في الرأي
- تزداد الرغبة في المناقشة من اجل المناقشة فقط.

النمو العقلي:

- الوصول إلى أقصى كفاءة عقلية تقريبا
- نقص الخبرة يحد معرفتهم ويعوق قدرتهم على الاستخدام.
- تهدأ سرعة نمو الذكاء حيث انه يقترب من اكتماله. (باهي، 2002، ص ص 100-101).

مراحل المراهقة:

- ما قبل المراهقة: قال ويليام وتبرغ" نهاية مرحلة الطفولة تتحدد غالبا بفترة من النمو المتسارع في الجسم والتصرفات، غريبة الأطوار، والرغبة في البقاء مع مجموعة من نفس الجنس، أول علامة نفسية تظهر في سن التسع إلى عشر سنوات، وتنتهي المرحلة عندما يصل الذكر أو الفتاة إلى مرحلة من النمو الجسدي، مهتما فيها بالبقاء مع الجنس الآخر.
- المراهقة المبكرة: ويصل فيها المراهق لاستقرار نوعي من التغيرات البيولوجية وكذلك يستقل متخلصا من القيود المحيطة بذاته.
- المراهقة المتأخرة: مرحلة الاستقرار وتحديد الاتجاهات في السياسة والعمل (غباري، أبو شعيرة، 2015، ص 225).

يرى الباحث أن مرحلة اقل من 17 سنة لها علامات وخصائص جسمية وحركية واجتماعية وانفعالية وعقلية مترابطة فيما بينها، فزيادة الخصائص المرفولوجية عند هذا الفرد يؤثر وبشكل مباشر على النمو الحركي، كما

أن الحالة النفسية التي يكون فيها تنعكس بشكل مباشر على الحياة الاجتماعية والعقلية للفرد لهذا يجب الاهتمام بتطبيق الطرق والأساليب العلمية التي تستخدم في الإعداد النفسي والذهني للعائين حتى نتمكن من بلورة هذه الجوانب التي تسيير معا خلال هذه المرحلة وتخفيف المشاكل النفسية التي قد تعترضهم.

2-9-2- مظاهر مرحلة المراهقة ومشكلاتها:

ليس من شك أن هناك مواقف كثيرة حرجة يمر بها الفرد وأصعبها فترة المراهقة ومشكلاتها، فرغم انه في نهاية العمر، يواجه الإنسان مشكلة التعطل الوظيفي وهي فترة الخروج على المعاش، كما أن الطفل الذي يذهب إلى المدرسة لأول مرة يشعر بالخوف الشديد، وفقدان الأمن، إلا أن فترة المراهقة هي أشد قسوة من هذه المواقف ويرجع هذا إلى أن الدور الاجتماعي الذي ينبغي أن يلعبه الفرد غير واضح في مرحلة المراهقة، فرغم أن المراهق قد أصبح في جسمه يناهز، أو يشابه جسم أباه في ضخامته إلا أنه يحرم من أن يسلك مسلك أبيه، وأن يلعب دورا كدوره، هنا يواجهه الأب " انك ما زلت طفلا فلا ينبغي أن تفعل هذا أو ذاك" ثم بعد قليل يؤنبه والده أو والدته لأنه ينبغي أن يسلك مسلك الرجال، هنا يقع المراهق في حيرة شديدة، فإن عاد إلى الطفولة يؤنبونه لأنه أضحى ناضجا وتعدى مرحلة الطفولة، وإذا ما ذهب مذهب الرجال ردوه إلى الطفولة، فيصبح عاجزا عن تفهم طبيعة دوره المطلوب منه على الوجه الصحيح، فالطفل له دوره وهو واضح في نفسه ومخيلته، والرشد أيضا له دوره الواضح، والمشكلة هي مشكلة المراهق فقط.

على أنه ينبغي ملاحظة أن معدلات الجناح **Delinquency** تزداد في مرحلة المراهقة، وأيضا تتميز فترة المراهقة بازدياد حوادث الانتحار وإدمان المخدرات والخمور، كما تسود فيها مشاعر التعاسة، وهي الفترة التي تتحدد فيها قدرة الفرد أو عدم قدرته على التوافق السوي، والتوافق من الناحية الجنسية، فيتوافق المراهق توافقا جنسيا غيريا **Herto sexuality** وفي هذه الفترة أيضا يخطط الفرد لمستقبله المهني، وهذا أيضا يوضح لنا خطورة دور المدرسة في مرحلة المراهقة ودور المدرس أيضا، إذ ينبغي أن يتفهم المدرس طبيعة مشكلات المراهقة، وأن تسعى المدرسة لان تشبع رغبات المراهق إشباعا معتدلا على أن هناك مطالب خاصة بمرحلة المراهقة وهذه المطالب ما هي إلا مشكلات يواجهها المراهق:

- محاولة الوصول إلى علاقات جديدة تتسم بالنضج مع أقرابه من الجنسين.
- أن يتمكن من القيام بدور اجتماعي مقبول يتفق وجنسه.
- تقبل المراهق لنموه الجسمي
- محاولة الوصول إلى مرحلة الاستقلال الانفعالي عن الوالدين.
- محاولة الوصول إلى استقلال اقتصادي.
- اختيار إحدى المهن والتأهب لها.
- الاستعداد للزواج والحياة العائلية.
- التمكن من اكتساب المهارات العقلية والمفاهيم اللازمة للمؤثرات في الحياة العملية.

- تفضيل الفرد للسلوك الاجتماعي الذي يتسم بتقدير المسؤولين.

- اكتساب مجموعة من القيم ونظام أخلاقي يوجهان سلوكه. (عوض، 2006، ص ص 141- 142).

2-9-3- الاهتمام بمرحلة المراهقة:

مع استمرار التطور العلمي في مختلف مجالات الحياة، ومن بينها الدراسة الدقيقة لتطور الإنسان عبر مراحلها المختلفة، توصل علماء النفس إلى أن مرحلة المراهقة تعتبر أهم الفترات النمائية والتطورية في حياة الإنسان، إذ يتحدد فيها الطريق الذي يختاره الشباب فيما بعد، فهي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب تكتنفها العواصف والتوتر والشد والأزمات النفسية، وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق، لذا فإن الأمر يتطلب وضع هذه المرحلة تحت الدراسة العلمية من كافة جوانبها النفسية والجسمية والاجتماعية، وما يرتبط بها من الأمور العقائدية والخلقية ومما يمارسه المراهق من أنشطة رياضية وعقلية واجتماعية وفنية (الجمعية المصرية لعلم المراهقة، 2003).

ويرى أكسلس وآخرون (2004) accles et al أن السنوات العشر أو الخمس عشر الأخيرة شهدت تطورات دراماتيكية في الاهتمام بمرحلة المراهقة، حيث أن هذه المرحلة تتصف بعدد كبير من التغيرات التي تحدث في العديد من المستويات، نظرا للتغيرات التي تصاحب انتقال الفرد إلى مرحلة البلوغ، كما هو الحال بالنسبة لتغير الأدوار الاجتماعية والتطور المعرفي والانتقال إلى المدرسة وظهور الاهتمامات الجنسية، وفي الواقع فإن طبيعة هذه التغيرات وسرعة حدوثها تجعل مرحلة المراهقة فترة مثالية للتركيز على دراسة التطور الإنساني (أبو جادو، 2011، ص ص 405-406).

يرى الباحث أن هناك العديد من المظاهر التي ترتبط بهذه الفئة العمرية والكثير من المشاكل التي تسعى لحل معظمها إن لم نستطيع عليها كاملة، حيث أنه مع استمرار التقدم العلمي في مختلف العلوم عبر مراحل العمر الإنساني توصل العلماء المهتمين بعلم النفس إلى أن مرحلة المراهقة أهم مرحلة تطورية لدى الفرد، مما يتطلب منا الاهتمام بها من خلال بناء برامج تدريبية موجهة لتحقيق الأهداف المرغوب فيها لإعداد العداة إعدادا متكاملًا من كل الجوانب والارتقاء بمستوى الانجاز من خلال الاعتماد على برامج الاسترخاء العضلي لتخفيف المشاكل النفسية والذهنية.

خلاصة:

تلعب البرامج التدريبية دورا أساسيا لتحقيق المستويات الرياضية العالية سواء من الجانب البدني والمهاري والخططي أو من الجانب السيكلوجي للنواحي النفسية والعقلية وفقا لخصائص المرحلة العمرية، لهذا فإن التحضير النفسي للرياضي معادلة تساوي جميع أنواع الإعداد المختلفة للعداء وهذا من خلال الاهتمام ببناء برامج تدريبية للقدرات النفسية والعقلية التي تتضمن كل التدريبات العقلية والمهارات النفسية للتخفيف من مشكلة التوتر النفسي الذي يعاني منه العديد من العدائين عند الدخول إلى المضمار، مع القدرة على مواجهة الضغط النفسي الذي يهدد هذا العداء عند الركض وما يواجهه من صعوبات التكيف النفسي حيث أن قانون الركض وتواجد المنافسين مع الرغبة في تحطيم الرقم القياسي كلها تزيد من قيمة العبء النفسي مما يستلزم الأمر بالتركيز على أساليب الاسترخاء العضلي لهذه الفئة العمرية التي تستعد لمراحل تفجير الطاقة والوصول إلى أعلى مستويات الأداء الرياضي.

الفصل الثالث

الاسترخاء العضلي:

تمهيد:

3- أجهزة الجسم

3-4- الاسترخاء

3-4-1- مفهومه

3-4-3- تصنيف تقنيات الاسترخاء

3-4-4- أنواع الاسترخاء

3-4-4-6- الاسترخاء العضلي

3-4-4-6-1- مفهومه

3-4-4-6-2- الاسترخاء الذاتي

3-4-4-6-3- الاسترخاء العضلي التدريجي

3-4-4-6-4- الاسترخاء التخيلي

3-4-5- شروط الاسترخاء الفعال

3-4-6- أهمية الاسترخاء

3-4-7- فوائد الاسترخاء

3-4-8- فوائد الاسترخاء للاعب الرياضي

3-4-10- تنفيذ برنامج الاسترخاء

3-4-11- أهمية الاسترخاء في المنافسات الرياضية

3-4-12- كيف تسترخي راقدا

3-4-13- الهدف من تمارين الاسترخاء

3-4-13- تقييم المقدرة على الاسترخاء خلاصة للرياضيين



تمهيد:

يعد التدريب بالاسترخاء العضلي من أهم أساليب وتقنيات الاسترخاء والتي تستخدم لرفع كفاءة ومستوى العداء من الناحية النفسية لتخفيف التوتر والضغط النفسي الذي تعترضه والذات يؤثران سلبا على الجانب النفسي بمختلف التغيرات والأعراض المرتبطة بهما، فمن خلال تنمية وتطوير الاسترخاء العضلي في غضون بناء البرامج التدريبية السيكولوجية ودمجها مع النواحي الإعدادية الأخرى يجعل كل عداء قادر على مواجهة ومواجهة المشاكل النفسية الضاربة خاصة التوتر والضغط النفسي وهذا من خلال الاعتماد على الطرق والوسائل العلمية الحديثة لإعادة التوافق والتفاعل معها وتحقيق التكيف النفسي والذهني مع متطلبات الجهد البدني العالي.

3- أجهزة الجسم:

3-1- الجهاز العصبي:

3-1-1- مفهومه: هو الجهاز الذي ينظم العمليات الحيوية المختلفة الضرورية للحياة ويجعل كل عضو يقوم بعمله في الوقت المناسب ويسيطر على الحركات الإرادية واللاإرادية. (الكرمي وآخرون، بدون سنة، ص 31).

وكثيرا ما يشبه الجهاز العصبي بجهاز تلفون معقد بواسطته تتصل جميع أجزاء الجسم بالدمغ، وهذه الأجزاء بدورها ترتبط ببعضها والتشبيه هنا نافع ومفيد، إلا انه، كيره من التشبيهات الكثيرة الأخرى لا يكون مجديا، إذا ما ضغط أكثر مما ينبغي (ركس، مرجريت، ترجمة الجسماني، 1993، ص 27). وهو الجهاز الحيوي الرئيسي الذي يسيطر على أجهزة الجسم الأخرى، برسائل عصبية خاصة تنقل الإحساسات المختلفة (المثيرات) الداخلية والخارجية ويستجيب لها في شكل تعليمات إلى أعضاء الجسم، مما يؤدي إلى تكيف نشاط الجسم ومواعمته لوظائفه المختلفة الإرادية واللاإرادية الضرورية للحياة بانتظام وتكامل، بفضل الجهاز العصبي يستطيع الجسم أن يتفاعل مع بيئته الداخلية والخارجية (زهران، 2005، ص 84).

3-1-2- الأقسام الرئيسية للجهاز العصبي:

3-1-2-1- الجهاز العصبي المركزي: (central nervous system, CNS)

وهو أكبر كتلة عصبية في جسم الإنسان وهو الذي يراقب أجهزة الجسم الأخرى و يتحكم في أعمالها من حركات وانقباضات واستجابة للحواس، فهو أهم أجهزة الرقابة والتحكم في الجسم ويقسم إلى:

- الدماغ brain.

- الحبل الشوكي spinal cord (الصفدي، 2003، ص 36).

3-1-2-2- الجهاز العصبي الطرفي: peripheral nervous system:

يتكون من الأعصاب المخية (Cranial nerves) والأعصاب الشوكية (spinal nerves) والأعصاب ألياف رقيقة بيضاء تتكون من عدد من الخيوط المحاطة بغلاف رقيق موزعة على أجزاء الجسم، ويتفرع العصب باستمرار إلى فروع أدق حتى ينتهي بين خلايا الجسم بأجسام مجهرية تسمى النهايات العصبية وهي التي تتأثر بالمؤثرات الخارجة ولا ينتقل التيار العصبي إلا في اتجاه واحد والأعصاب بوجه عام ثلاثة أنواع:

- أعصاب حسية تنتقل فيها التيارات من أعضاء الحس إلى مراكز الحس.

- أعصاب حركية تنتقل فيها التيارات من مراكز الحس إلى العضلات.

- أعصاب مختلطة بعض أليافها حسية وبعضها حركية. (الكرمي وآخرون، بدون سنة، ص 38-39).

3-2-1-3- الجهاز العصبي الذاتي: autonomic nervous system:

و يسمى أحيانا التلقائي و ذلك:

- لأن الأعضاء المعصبة به تبدي تقلصات ذاتية عند وضعها وسط مناسب بعد فصلها عن الجسم.
 - لأن العقد الخاصة به توجد خارج الجهاز العصبي المركزي وهو يعصب الأعضاء اللاإرادية في الجسم مثل القلب و العضلات الملساء في الجهاز الهضمي... وغيرها.
- وينقسم إلى قسمي:

01- الجهاز الودي (Sympathetic Sytem)

02- الجهاز نظير ودي (Parasympathetic Sytem) (الصفدي، 2003، ص43).

هو جهاز عصبي لإرادي يتكون من الأعصاب المحيطة التي تجهز الأحشاء الداخلية ويسيطر على عملياتها الحيوية المختلفة كالهضم والإفرازات الغدية والقلب والجهاز التنفسي والإبرازي وتقلص العضلات الملساء (الصفدي، 2003، ص28).

ورغم أن الجهازين المبتاوي والباراسمبتاوي متضادان في عملهما، ولكهما يحققان توازن جيد....بينما يقوم الجهاز السمبتاوي بالدفاع ضد أي مسببات للضغط او الخطر يهدد الجسم، وذلك برفع استثارة الجسم من أجل القيام باستجابة القتال أو الهروب Fight fight Response فإن عمل الجهاز الباراسمبتاوي هو تنظيم نشاط الأعضاء أثناء الراحة ومساعدة الجسم على الاحتفاظ بطاقته والعودة إلى حالة الراحة بعد استجابة الاستثارة التي يقوم بها الجهاز السمبتاوي (راتب، 2004، ص 125).

والجهازان السمبتاوي والباراسمبتاوي ضروريان وليس في مجال تفضيل وظيفة على الآخر، نحن نحتاج لنشاط الوظيفة السمبتاوية لكي تبقى في حالة نشاط و تهيؤ لمواجهة التهديد أو الخطر، و نحتاج في نفس الوقت لنشاط الوظيفة الباراسمبتاوية حتى لا تزيد الضغوط والانفعالات مؤثرة على وظائف الجسم المؤدية في بعض الأحيان إلى الأمراض النفسجسمية ويتوقع أن تفيد تدريبات الاسترخاء في مساعدة الفرد على الارتقاء بعمل الجهاز العصبي الباراسمبتاوي وتحسين العملية المتبادلة لكل من الجهازين السمبتاوي والباراسمبتاوي (راتب، 2004، ص ص 127-128).

فالجهازان السمبتاوي والباراسمبتاوي جهازان متضادان في الحالة الطبيعية يعملان في توازن جيد يؤدي تناسق عمل العضو الذي يغذيانه، فالجهاز السمبتاوي هو جهاز دفاعي ضد أي خطر يهدد الجسم وهو مسئول بصفة عامة عن رفع كفاءة الجسم للاستجابات البدائية الضرورية (للقتال) أو الفرار في حالات الطوارئ للضغوط.

على عكس لنشاط السمبتاوي فإن نشاط الجهاز الباراسمبتاوي محدود و هو الذي ينظم نشاط الأحشاء أثناء الراحة ويساعد الجسم على أن يستعيد نشاطه ويرتاح من النشاط القتالي أو الفرار ويتعلق بتعزيز النشاطات التي تحدث الراحة(الجبوري، 2011، ص119).

3-2- الجهاز التنفسي:

3-2-1- مفهومه:

بمعناه الواسع هو التبادل الغازي بين الكائن الحي والمحيط الخارجي (يتميز بأخذ الأوكسجين و طرح ثاني وأكسيد الكربون) (العلوجي، 2014، ص178).

التنفس respiration هو مجموعة من العمليات التي تمكن الجسم من الحصول على حاجة من الأوكسجين وتخليصه من ثاني أكسيد الكربون، على ضوء ذلك يقسم التنفس إلى:
- التنفس الخارجي أو التهوية الرئوية: وفيه يتم تبادل الغازات بين الهواء المحيط والدم الرئوي في الرئتين.

- التنفس الداخلي: و عن طريقه تتم عملية تبادل الغازات بين الأنسجة والدم حيث يتحول الأوكسجين من الدم إلى الخلايا لأكسدة المواد الغائية ويخرج ثاني أكسيد الكربون من الخلايا للدم عبر السوائل البيئية.
- التنفس الخلوي: هو عملية إطلاق الطاقة داخل الخلايا الحية بعد أكسدة المواد الغذائية بواسطة الأوكسجين.

3-2-2- آلية التنفس (Mechanism of respiration):

يتم تحديد هواء الرئتين باستمرار عن طريق الشهيق والزفير وهما حركتان منتظمتان تعقب أحدهما الأخرى.

- آلية الشهيق (Inspiration):

هي عملية فعالة يتسع معها التجويف الصدري بسبب العضلات و الحجاب الحاجب، و يترتب على فعل الشهيق زيادة حجم التجويف الصدري (الصفدي، 2003، ص99).

إذا فإن عملية التنفس هي عملية ايجابية يصرف فيها جهد من قبل العضلات وهي العضلات ما بين الأضلاع intercostal و الحجاب الحاجز diaphragm وعضلات البطن.

- نتيجة لتقلص عضلات ما بين الأضلاع intercostal muscles تأخذ الأضلاع وضعاً أفقياً بعد أن كانت مائلة إلى الأسفل قليلاً وتتقدم نهاياتها إلى الأمام وهذا يؤدي إلى توسع القفص الصدري.

- تتقلص عضلات الحجاب الحاجز و يتخذ الحجاب وضعاً مستويًا بعد أن كان محدباً إلى الأعلى.

- يؤدي توسع القفص الصدري إلى انخفاض الضغط في تجاويف الجنب pleural cavities وإلى انخفاض الضغط داخل الحويصلات فيدخل الهواء إلى الرئتين (العلوجي، 2014، ص187).

- آلية الزفير Expiration:

عندما ينتهي الشهيق وتسترخي العضلات التنفسية وينقص حجم التجويف الصدري بسبب انخفاض الأضلاع وارتفاع قبة الحجاب الحاجز مما يؤدي إلى زيادة الضغط داخل الرئتين ويسبب خروج الهواء من الحويصلات الهوائية إلى الوسط الخارجي يعتبر الزفير عملية سلبية أو تلقائية passive بمعنى أنها لا

تتطلب جهداً لحدوثها (الصفدي، 2003، ص100).

لذلك التنفس العميق من الوسائل الجيدة لمقاومة الآثار السلبية، وتخفيف حدة الضغوط، ويتم ذلك بتمرين بسيط اخذ شهيق ببطء عن طريق الأنف مع مد عضلات بطنك، اخرج الزفير عن طريق فمك مع شد عضلات بطنك لإخراج كل الهواء من رئتيك، استمر على هذا التمرين حتى تشعر بأن معدل تنفسك عاد إلى المعدل الطبيعي له، وستشعر بهدوء وصفاء كبيرين (عبد الرحمن، 2012، ص 139).

3-2-3- التنفس الصحيح:

يجب أن يكون التنفس من اجل الاسترخاء معتدلا، بطيئا، وإيقاعيا، لا تحبس نفسك، وعلى النقيض لا تشهق بأنفاس قصيرة لاهثة، إن صدرك كله يجب أن يكون متورطا في التنفس - وليس فحسب، النصف الأعلى منه - لذا استخدم كلا من عضلات الصدر والحجاب الحاجز، لا تشهق أو تزفر تماما، وفوق ذلك كله لا تجعل تنفسك قويا اجعله طبيعيا، تنهد أو قم ببعض التنفس العميق إذا اضطررت إلى ذلك ولكن حاول أن تجعله معتدلا ويطيئا وإيقاعيا (شيخاني، 2003، ص 70).

وتعتبر عملية التنفس الصحيحة هي مفتاح انجاز أو أداء الاسترخاء لأنها تعتبر إحدى الوسائل الهامة والسهلة والفاعلة للتحكم في التوتر العضلي.

كما أن التنفس الصحيح ليس فقط بمثابة استرخاء ولكنه يساعد الأداء عن طريق زيادة كمية الأكسجين في الدم، وهو الأمر الذي يسهم في وصول المزيد من الطاقة للعضلات.

وعندما يكون اللاعب الرياضي تحت ضغط أو توتر ما فإن تنفسه يصبح قصيرا و غير منتظم، أما عندما يكون اللاعب الرياضي هادئا وواقعا من نفسه وقادرا على التحكم في ذاته فان تنفسه يكون عميقا وإيقاعيا. (علاوي، 2002، ص 218).

3-2-4- تنفس لتسترخي:

لكي تسترخي يتعين عليك أن تتبع تقنية التنفس الصحيحة، أتبع الخطوات التالية لتحسن من تقنية التنفس:

- حاول أن ترتخي فكك وكتفيك.
- تنفس بعمق و ببطء، أشهق من أنفك وأزفر من فمك وفيما تتنفس وسع بطنك ثم ارفع قفصك الصدري وفتح المجال أمام الهواء ليدخل إلى رئتيك حتى تمتلآن.
- احبس نفسك من ثلاث إلى ست ثوان ثم اتركه ببطء وأفرغ رئتيك بشكل كامل وأفسح المجال أمام معدتك وقفصك الصدري للاسترخاء.
- لا تقلق على إيقاع نفس بطيء وعميق طوال جلسة الاسترخاء.
- تذكر أن تتنفس بعمق وانتهبه كيف يسري شعور السعادة الجسدية في جسمك. (وياكسون، ترجمة منعم، 2013، ص ص 54-55).

أول ما يجب أن نقوم به لمعالجة أي وضع سلبي نمر به قبل السباق أو المباراة أو خلالها هو أن نأخذ (استراحة) فرصة ذهنية Mental break ولا يمكن الحصول على هذه الفرصة إلا بعد أن نضع

جسمك في حالة استرخاء لان أي توتر أو شد عضلي سيعزز التغذية الراجعة السلبية، وبعد أن تأخذ الراحة الذهنية هدوء أي بعد أن تتقطع عن مسبب التوتر النفسي تضع خطة لمعالجة المثير، إذا عليك أن تتعلم كيف تضع جسمك في حالة استرخاء.

عندما تبدأ الاسترخاء تكون قد وجهت مشاعرك وانتباهك إلى نفسك وإلى الداخل، بذلك تكون قد صرفت نظرك عن المثير السلبي. (تيرس، 2002، ص84).

3-3- الجهاز العضلي:

3-3-1- مفهومه:

يعتبر الجهاز العضلي هو المسئول عن تحريك أعضاء الجسم، ويشمل جسم الإنسان على حوالي 600 عضلة متنوعة الشكل والحجم والنوع تبعاً للعمل الذي تقوم به، ومن أساسيات البناء والوظيفة للنظام العضلي هو أن لكل عضلة وظيفة وعمل معينة تقوم به لتحريك العظمة المتصلة بها من قبض أو بسط، أو تقريب أو تباعد للجزء المتصل به من الجسم، وأحياناً تشترك مجموعة من العضلات معاً لتؤدي وظيفة محددة. (جلال الدين، 2004، ص 06)

تشكل العضلات حوالي نصف وزن جسم الإنسان وتتكون العضلة من نسيج من الألياف المتماصة والمحاطة بغشاء رقيق و كل ليفة من هذه الألياف تتكون من عدد من الخلايا العضلية.

تتصل كل عضلة من طرفها بعظمتين أو أكبر، ونظراً لطبيعة تركيب العضلة يمكنها بتأثير العصب المحرك أن تتقلص أو ترتخي ونتيجة لهاتين العمليتين يتحرك أحد العظمين أو كلاهما حول المفصل الذي يربط بينهما، أي أن وظيفة العضلات تحريك أجزاء الجسم المختلفة، وهناك عضلات لا تتصل بعظام كعضلات القلب والأعضاء الداخلية، ويعمل على ربط العضلات بالعظام أحبال ليفية متينة مرنة هي الأوتار (الكرمي وآخرون، بدون سنة، ص ص72-73).

3-3-1- أنواع العضلات:

- عضلات مخططة إرادية (voluntary muscles) سميت كذلك لأنها تقع تحت سيطرة الدماغ الواعي بمعنى أن الإنسان يستطيع أن يتحكم في انقباضها و ارتخائها، وتكون هذه العضلات مخططة طولياً و عرضياً، وهذه العضلات تكون في العادة خارجية و تتصل بعظام الهيكل العظمي.

- عضلات اللاإرادية (involuntary muscles) وهي عضلات لا تقع تحت سيطرة الإنسان بل تحت سيطرة مراكز خاصة في المخ والمخيخ والنخاع المستطيل وأعصاب الجهاز الذاتي، وتشمل هذه العضلات عضلات الجهاز الهضمي وعضلات الأوعية الدموية واللمفاوية وعضلات قنوات الغدد.... وغيرها (الكرمي و آخرون، بدون سنة، ص73).

3-3-2- كيفية الحركة في العضلات الهيكلية:

تعمل العضلات الهيكلية على شكل مجموعات و يمكن تقسيم العضلات إلى:

- شادات (agonists):

هي العضلات المحركة الأولية فعندما تقلص ترتخي العضلات الصادة antagonists وقد تكون نفس العضلة شادة أو صادة اعتمادا على نوع الحركة.

- مؤزازات (Synergists):

هي التي تساعد الشادات على العمل بفعالية مانعة الحركة غير مرغوب فيها فعلى سبيل المثال تتأزر العضلات الباسطة للرسغ مع المثنية للأصابع عند القبض.

- مثبتات (fixtors):

تثبت هذه العضلات أصل الشادات لتمكنها من العمل بفعالية مثال: عند تحريك اليد تعمل العضلة الدالية Deltoid عند تقلصها على إبعاد اليد عن الجسم ولا يتم ذلك إلا بعمل العضلة التي تثبت عظم اللوح على ظهر الصدر.

- صادات (antagonists):

هي العضلات التي تعاكس عمل الشادات لتمكنها من القيام بوظيفتها. (الصفدي، 2003، ص52).

3-4- الاسترخاء:

3-4-1- مفهومه:

الاسترخاء هو انسحاب مؤقت، متعمد في وقت معين ومدروس، يسمح للاعب بفرصة لإعادة تعبئة الطاقة البدنية، العقلية، والانفعالية مما يمكنه من التحكم والسيطرة على أعضاء الجسم لمنع حدوث التوتر أو التخفيف منه (عبد العزيز، 2005، ص110).

حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسدي شاق، وقد يكون لاسترخاء غير إرادي (عند الذهاب إلى النوم) بحيث تتحول كهرباء الدماغ من ألفا (في حالة الاستقطاب) إلى دلتا (في حالة النوم)، أو إرادي عندما يتخذ المرء وضعا مريحا و يتصور حالات باعثة على الهدوء عادة أو يرخي العضلات المشاركة في أنواع مختلفة من النشاط، وأحد الأساليب الفعالة لتعليم الاسترخاء وإحداث تجارب عن طريق أجهزة تكشف من مستوى النشاط الكهربائي لتجعله في متناول إدراك الشخص (عثمان، 2001، ص147).

الاسترخاء ليس هو التمارين الرياضية أي السويدية والتي تمارس بشكل عام مع الرياضيين فقط، ولكن هي بعيدة عن ذلك كما يقولون بعد السماء عن الأرض، وإن كانت هي مجموعة من التمارين الجسدية إلا أنها حالة من حالات الفكر تؤدي بمن يمارسها إلى التخلص من التوتر والقلق الدائم المفروض عليه من حياته العملية اليومية، مما ينتج عنها من نتائج جسدية و فكرية ونفسية، كما يؤدي إلى تطوير شخصيته وقبول الحياة بما فيها من اضطرابات و توتر للأعصاب و قلق دائم مستمر.

فالاسترخاء هو رياضة جسدية نفسية فكرية فيها يخضع الإنسان جسده بوظائفه الإرادية بتلقائية واللاإرادية العصبية لمحض إرادته، فهي تعمل على انسجام الجسد مع النفس والعقل (رسلان، 2013، ص 85-86).

الاسترخاء (relaxation) يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات وهذا يعني (فك أسر) أو (إطلاق سراح) أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي (علاوي، 2002، ص 216).

وحسب توماس وكول "يمثل الاسترخاء آلية التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشاط الدماغي الشعوري حيث تعكس تفاعلات الجسم مع التوتر على مستوى العضلات الحشائية الإرادية (Thomas, 1991, P259)

وحسب Bousingen فإن الاسترخاء يمثل تقنية تساعد في الوصول إلى التحكم في القدرات النفسية بواسطة استخدام الضبط الجسدي، فهو يساعد على تنمية قدرة التركيز والحشد السريع للطاقة من خلال إثارة الفطنة والانتباه والتنشيط، مما ييسر التحكم في التوتر والقلق والتسيير الأمثل للحياة الانفعالية. فالاسترخاء يمثل أداة ثمينة بالنسبة لكل من يريد البحث عن التحكم في الجسم (Bousingen, 1996, P125) نقلا عن (رضوان، 2013، ص 36).

كما يشر محمد العربي شمعون " إلى أن الاسترخاء هو استجاب مؤقت ومؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية" (شمعون، 2001، ص 157)، ويشير عبد الستار إبراهيم (1998) إلى " أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر" (علاوي، 2002، ص 216) ، كما يشير لوسكانف و فاموس (FAMOSE 1999 c.LeScanff et J- إلى أن الاسترخاء هو وسيلة لتفعيل لإنشاء مستوى فعال وامتثل للأداء" (Hervé, 2002, p67). كما يشير دورند (Durand De Bousingen) " الاسترخاء هو تقنية بحث عن الراحة لزيادة فاعلية ممكنة ، وفي نفس الوقت عن اقتصاد في القوة العصبية التي تشارك في النشاط العام للفرد " (Nicolas , &Johan, 2007, p148).

الاسترخاء هو مهارة القدرة على مواجهة المنافسات الهامة، أو مقابلة مستوى عال من الضغط العصبي، والتوتر والقلق بأنواعه المختلفة والتغلب عليها وليس الاسترخاء طريق الخطوات التقليدية والمكان المريح والإضاءة المناسبة ولكن تلك التي تحتاج إلى التدريب الشاق المتواصل قبل وأثناء المنافسات وفي مواقف الحياة الضاغطة، كما أنه يعرف بأنه غياب النشاط والتوتر (شمعون، 1999، ص 273).

أما التحكم بالنفس يقرب الشهيق والزفير لديهم ما بين (16 - 20) مرة في الدقيقة ، ولكن أثناء التمرن بإطالة فترة الزفير تصبح دائرة التنفس تأخذ تقريبا (10 ثواني) إلى استنشاق تقريبا 6 مرات كل دقيقة

والتنفس من أسهل وأكثر الطرق فاعلية في السيطرة على القلق والتوتر العضلي (Weinberg, Robert, & Gould, Daniel, 2006 p,249 نقلا عن (علي، 2017، ص81).

يعني الاسترخاء Relaxation انسحاب الشخص مؤقتا ومتعمدا من النشاط بما يسمح له الإعادة والاستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الانفعالية. فكأن الاسترخاء لا يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات المصاحبة للتوتر العضلي فحسب، ولكن يتضمن حالة الصفاء الذهني و غياب الأفكار السلبية فضلا عن الشعور بالسعادة. قدم سيوني 1987 sweeney مفهوما عاما للاسترخاء بأنه " حالة أو استجابة مدركة إيجابية يشعر فيها الشخص بالتخلص من التوتر أو الإجهاد (راتب، 2004، ص 123).

ومن أهم أهداف التدريب العقلي انه يساهم في زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوطات البدنية والعقلية والانفعالية حتى يكون أكثر ايجابية في المنافسات الرياضية (شتيوي، 2013، ص155). يعتبر الاسترخاء تقنية ممتازة يمكنك الاستفادة منها عند الشعور بالضغط النفسي، إذ يساعدك على تقليل القلق والتغيرات النفسية، فعلى سبيل المثال يمكنك القيام بتمارين ترخي الأعصاب المشدودة وتقلل من ضغط الدم وتساعدك أيضا على النوم عندما تتوي ذلك (ويلكنسون، ترجمة منعم، 2013، ص53). كما أن المفهوم التقليدي يرى أن العضلة السليمة حتى أثناء الراحة تكون في حالة الترقب أو الانقباض الخفيف وهو ما يسمى بالنغمة العضلية muscle tone، بينما دراسات إدموند جاكسون باستخدام الرسم الكهربائي (EMG) لم تعضد هذا المفهوم وأظهرت أنه يمكن للعضلات الإرادية أن تحقق حالة الاسترخاء الكامل أثناء الراحة، لذلك حدد الهدف من التدريب الاسترخائي في التخلص الكامل من التوتر، فالاسترخاء الكامل يتحقق عندما يصل إلى نقطة الصفر zéro point ويطلق على مقدار التوتر المتبقي في العضلة أثناء الراحة بمقدار المتبقي Residual، وأن هذا المقدار من التوتر المتبقي يمكن التخلص منه بالاسترخاء العميق. (راتب، 2004، ص 508).

إن من المفيد أن تنتظر إلى الاسترخاء على انه شيء يجب أن يتم بشكل منتظم، و ليس على انه شيء تؤجله لوقت لاحق، عن بإمكانك أن تسترخي في اللحظة والتو، وذلك سيساعدك على تذكر أن الأفراد الذين يسترخون يمكن كذلك أن يكونوا من بين الأفراد الذين يحققون انجازات خارقة، وفي واقع الأمر، فإن الاسترخاء والإبداع متلازمان .

إن الاسترخاء بدرجة أكبر ينطوي على أن يستجيب بشكل مختلف لمأسى الحياة، إن ذلك يأتي جزئيا من تذكير نفسك مرارا أو تكرار (بحب وصبر) بأن ل كان تختار الطريقة التي تستجيب بها لمجريات الأمور، حيث بإمكانك أن تتعلم تفسير تفكيرك و كذلك الظروف المحيطة بك بطرق جديدة، فاتخاذ هذه الاختيارات سوف يحولك إلى شخص أكثر استرخاء. (توني، 2010، ص ص 79-80). يرى الباحث أن الاسترخاء من أهم التقنيات المستخدمة في عملية تحضير العدائين نفسيا الذي يمثل انسحاب

مؤقت ومعتمد من النشاط مما يسمح بإعادة الاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية كما أنه يساعد على التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر والضغط الذي يتعرض له الفرد.

3-4-2- تصنيف تقنيات الاسترخاء:

لقد اقترح "بوزنقن" تصنيف تقنيات الاسترخاء إلى:

3-4-2-1- التقنيات التحليلية:

يعتبر الاسترخاء التدريجي أساس التقنيات التحليلية التي من خلالها نتمكن من تحقيق الشعور بالاسترخاء العضلي بواسطة التعود في القيام على سلسلة من الشد والارتخاء.

3-4-2-2- التقنيات الكلية:

من بينها تقنية الاسترخاء الذاتي لشولتز، حيث تركز هذه التقنيات ذات المنطق النفسي العلاجي على تقنية "شولتز" والتي تكون فيها الناحية الفكرية والنشاط الذهني والتصوري مستهدف، حيث تستخدم التصور الذهني للاسترخاء من أجل الوصول إلى الاسترخاء بحد ذاته، حيث تركز على تصور الاسترخاء وطريقة تفسير الجانب العضلي والانفعالي لجانب الشخصية.

ملاحظة: يجب الانتباه إلى التكامل القائم بين التقنيات التحليلية والتقنيات الكلية في تصور آلية الاسترخاء، وهذا من أجل تفعيل الاستراحة، و محاولة تعلم مدى اقتصاد الطاقة العصبية والفيولوجية التي تدخل في مختلف النشاطات. (آمنة، 2011، ص 68).

يرى الباحث أن التدريب على تقنيات الاسترخاء من أنجع الطرق و الأساليب لتخفيف التوتر و الضغط النفسي لدى العداء بل يمثل عامل مهم و ضروري في البرامج التدريبية من الناحية النفسية و خاصة منذ بداية الفترات الإعدادية وهذا من خلال تحقيق نتائج ايجابية على التقليل والحد من المشاكل النفسية للعداء من خلال استخدام أهم أساليب هذه المهارة (الاسترخاء) التي تحتوي على التمرينات لحل معظم الصراعات الداخلية قد يتعرض لها فرد ركض المسافات النصف طويلة نتيجة الاستجابة للمثيرات الخارجية المحيطة به عند تطبيق التدريبات والاشتراك في السباقات، والتي تظهر أعراضها وأثارها بارزة على العداء من الناحية الفسيولوجية والسلوكية... الخ حيث أثبتت التجارب العلمية أن الاهتمام بمهارة الاسترخاء بمختلف أنواعها من الإجراءات المستعملة لإعداد العداء إعدادا متكاملًا من كل الجوانب البدنية والتقنية والتكتيكية وغيرها.

3-4-3- أنواع الاسترخاء:

تختلف درجات الاسترخاء مع وجود علاقة كبيرة فيما بينها حيث أن حدوث استئارة في إحداها يؤدي إلى تغيير في مستوى استئارة الآخر.

مما يحدث استرخاء في الحالة الجسمية، الانفعالية والعقلية، وللاسترخاء أقسام وتقنيات منها:

3-4-3-1- تقنيات التأمل والتفكير:

اليوجا: ظهرت علوم اليوجا من أجيال طويلة في الهند، وفي غيرها من البلاد الشرقية، وأخذ معلمو "اليوجا" ينظمون لها دراسات مستمرة لصالح البشرية وتقدمها الروحي والصحي والعقلي، وحتى أصبح لها معاهد مختلفة، وطلبة ومدرسون، وصارت علما يدرس في مدارس الهند القديمة. تنقسم اليوجا إلى عدة أفرع، تبدأ من فرع العانية بالجسد والسيطرة عليه، وتنتهي إلى طريق المعرفة الروحية ومعراج الرقي فيها وللناس في ذلك مذاهب مختلفة كل له مشرب ينهل منه (المسيري، بدون سنة، ص ص 25-26).

الزان: أصل هذه الكلمة صيني بحيث أخذت من SU SANSKRIT DHYANA الذي أعطى كلمة Tch'an يعني Zen باللغة اليابانية، ومعنى هذه الكلمة هو التأمل والتفكير بغير هدف معين وهذا باستعمال التركيز، وليس باستطاعتنا تحديدها أو حصرها في مفهوم معين ولا يمكن التفكير في فهمها لأنها تخص ممارسة تعلمنا أن نكون في تركيز كامل للقطعة المعاشة في الحاضر فقط، وهذا لأي عمل أو حركة في الحياة اليومية.

3-4-3-2- التنويم المغناطيسي:

في النصف الأخير من القرن الثامن عشر اكتشف القس الفرنسي lenoble طريقة لعلاج بعض الأمراض وذلك بتدليك الأجزاء المصابة بقطعة معدنية ممغنطة، وتم بعد ذلك شفاء العديد من الأمراض. وأعقبه مسمر franz mesmer وهو طبيب ألماني الأصل ولد في izhang على ضفاف بحيرة constance (1734-1815)، والذي استبدل المعدن المغناطيسي بأصابعه التي كان يمر بها فوق مواضع الألم، وأسس النظرية المغناطيسية الحيوانية المسماة المسميرية (غالي، 1997، ص 13). كما أن التنويم المغناطيسي ظاهرة طبيعية -إنها حالة معتادة ستقوم باستخدامها لتعليم وتوجيه القدرات والموارد الواسعة لعقاك الباطن لتطبق العنان للقدرات التي سوف تصبح مهارات مشحودة بشكل ممتاز، وذلك سيسمح لك بالتحكم في تقليل حالات الضغط العصبي، والتحكم في الألم، والتخلص في المخاوف القديمة، وتحقيق الامتياز وتغيير العادات غير المرغوب فيها (إيسون، 2010، ص 13).

ومن بين أهداف التنويم المغناطيسي :

- تحسين قدرة التركيز ومقاومة الخوف والتوتر.
- تساعد الفرد على تغيير الأفكار السلبية بالإيجابية.
- تمكن الفرد من إيجاد الحلول المناسبة للاضطرابات (رضوان، 2013، ص 40).

3-4-3-3- البرمجة اللغوية العصبية:

تتعامل البرمجة اللغوية العصبية مع طرق بنائنا وصياغتنا لتجارنا الشخصية في أذهاننا، وكيفية تنظيمنا لما نراه ونسمعه ونشعر به، وكيفية وصفنا لتجارنا في كلمات وكيف نتصرف بوعي أو بدونه، وذلك للحصول على نتائج معينة.

ومثل التفكير الايجابي فإن البرمجة اللغوية العصبية لا تتعامل مع مبدأ الفشل - فليس هناك ما يسمى الفشل، وإنما هناك نتائج فإذا ما وجدنا أننا لا نرغب في النتائج التي حصلنا عليها، فإننا بحاجة لاكتشاف طريقة تمكننا من تغيير أفكارنا أو معتقداتنا أو مفاهيمنا عن العالم لكي نحصل على النتائج التي نرغبها. إن اكتشافات البرمجة اللغوية العصبية يمكن أن تمنحنا طرقاً مفيدة كثيرة والتي يمكننا إعادة صياغتها لكي تناسب احتياجاتنا الشخصية، باستخدام مصادرنا الشخصية. (بيفر، 2006، ص 143)، ويضيف "ستيف أندرياس" مؤلف كتاب (البرمجة اللغوية العصبية هي التكنولوجيا الجديدة للانجاز) أن: البرمجة اللغوية العصبية هي دراسة التفوق الإنساني..، وهي القدرة على بذل قصارى جهدك أكثر فأكثر.. وهي الطريقة الجبارة والعملية التي تؤدي إلى التغيير الشخصي..، وهي تكنولوجيا الانجاز الجديدة" (الفقهي، 2008، ص 14).

3-4-3-4- الاسترخاء الذهني:

يعد الاسترخاء من أدم أنواع الاسترخاء، ويتميز كل شعب بنوع معين من الاسترخاء الذهني. وهو يشبه اليوجا فعند اليابانيين يوجد ما يسمى الزن، وهو يعد استرخاء ذهنياً. كما أن الصينيين يمارسون رياضة التو، وهي أيضاً تعد استرخاء ذهنياً، وكذلك ما كان يقوم به الصوفية سابقاً وتعد عبارة لديهم وتندرج تحت الاسترخاء الذهني. (رسلان، 2013، ص 151). ويمكن استخدام هذا الاسترخاء الذهني بالتسبيح لله تعالى، فهو يعد نوعاً من الاسترخاء. وأهم ما يميز الاسترخاء الذهني هو الانفصال بذهنك عن العالم الخارجي، والتركيز على صورة معينة في مخيلتك أو كلمة و ترددها ببالك ومخيلتك بتركيز دون أن تشغل تفكيرك بشيء غيرها، وتستمر بذلك لمدة لا تقل عن 15 دقيقة.

3-4-3-4-1- شروط الاسترخاء الذهني:

- اخذ وضع مريح سواء جلوس أو استلقاء أو حتى وقوف.
- يجب أن يقوم الإنسان بها في مكان يسوده الهدوء التام.
- استخدام التنفس العميق و تنظيم التنفس يثير حالة الاسترخاء.
- التركيز على موضوع معين طوال فترة التأمل الفكري. (عبد الرحمن، 2012، ص 147).

3-4-3-5- الرفلوكسولوجي:

الرفلوكسولوجي هي فرع أساسي من فروع الطب البديل، يدرس في العديد من الجامعات في الولايات المتحدة وأوروبا ولندن والصين واليابان والسويد وألمانيا، وغيرها من البلدان المتحضرة في العالم. (عمر، 2004، ص 11).

وهو تطبيق عريق يعتمد على نقاط ضغط معينة في أخمص القدم وجوانبه. تنعكس على كل عضو في باقي أنحاء الجسم وتجعله يمارس وظيفته الطبيعية.

حيث إن الرفلكسولوجي بمثابة ميزان يعدل ما هو غير متوازن في الجسم، والقيام بجلسات الرفلكسولوجي يؤدي إلى مستقبل صحي خال من أي عواقب أو عدم توازن، إن الإنسان الصحي الخالي من أي أمراض أو اضطرابات أو خلل لا يحتاج إلى أكثر من أربع جلسات في السنة ليستمر في صحة جيدة ولتجنب أي عدوان من قبل الجراثيم والفيروسات المحيطة بنا في كل مكان، وتنشيط عام للعقل والجسم معا (عمر، 2004، ص 13).

وتوجد أنواع من الاسترخاء:

3-4-3-6- الاسترخاء العميق و الاسترخاء الموجز:

استطاعت "روزماري" أن تحدد الفرق بين الطرق التي تؤدي إلى الاسترخاء العميق وتلك التي تحدث الاسترخاء الموجز فتقول إن لفظ الاسترخاء العميق يعود إلى الإجراءات والوسائل التي تحدث تأثيرا عميقا والتي يمكن الحصول عليها من خلال بيئة هادئة عندما يستلقي المتدرب على ظهره على سبيل المثال كما في الاسترخاء التدريجي والمتولد ذاتيا، في حين يعود لفظ الاسترخاء الموجز إلى التقنيات والأساليب التي تحدث تأثيرا فوريا، والتي يمكن استخدامها من قبل الفرد الذي تواجهه أحداث عصبية انفعالية، والهدف هو التخلص السريع من الانفعال الزائد، ولهذا فإن الاسترخاء العميق يعود إلى العملية الكاملة لاسترخاء الجسم بأكمله.

3-4-3-7- الاسترخاء المتدرج:

يشترط فيه أن تكون الغرفة هادئة، و به مكان يمكن الاستلقاء عليه و قد تحقق "جاكسون" من درجة التوتر اللازم لاتخاذ نشاط الاسترخاء، فقد حدد فروقا بين بعض العضلات التي تحقق النشاط وتقوم به، وبعض عضلات المجموعة الأولى في التدريبات تحتاج إلى أدنى معدل من التوتر متناسب مع أداء المهمة، و المجموعة الثانية قد تسترخي بشكل تام أو تسترخي بأقصى حد ممكن و قد درس "جاكسون" هذا التفاوت في درجة التوتر المطلوبة من أجل تخفيض الجهد الإضافي.

2-4-3-8- السيطرة المتولدة ذاتيا:

استطاع جاكسون أن يستحدث و يطور وسيلة جديدة للاسترخاء أطلق عليها اسم التحكم والسيطرة الآلية الذاتية، وفيه تكون مبادئ التخلص من القلق و التوتر هي ذاتها المستخدمة في الاسترخاء المتدرج، و لكن يتم التركيز هنا على التوجيه الذاتي، حيث يستطيع الفرد السيطرة على توتر عضلاته والتحكم فيها من خلال أحداث حياته اليومية بدون مدرب أو نعالج، فقد تعلم يف يراقب كل إحساسات التوتر، في الوقت واحد أن للعمليات الفكرية دورها في التقليل من حدة التوتر، وهذا النوع من الاسترخاء يستغرق وقتا في تعلمه.

2-4-3-9- الاسترخاء العصبي العضلي التأثري(القابل للتأثيرات الخارجية):

التقنية الموصوفة في هذا النوع شبيهة بالتدريب الذاتي، وهي طريقة عصبية عضلية تفترض وجود ترافق في التوتر في العضلات مع التوتر في الدماغ، وعندما يتم التخلص من التوتر في العضلات يقل

الشعور بالقلق والانفعال وينقلص، وفي هذه الطريقة يطلب التركيز على مجموعة من العضلات في وقت واحد (الحويلة، 2010، ص ص 85-86).

ويمكننا هذا الأسلوب من تخفيف مستويات القلق، والوصول إلى مستويات عميقة من الاسترخاء، وكلما زادت ممارسة الاسترخاء زادت فعاليته في التخلص من التوتر.

2-4-3-10- الاسترخاء المتباين (المتفاوت):

يركز الاسترخاء المتباين على التحكم ومراقبة مستويات توتر العضلات عندما يشارك الفرد في بعض الأنشطة، وعلى الرغم من ضرورة وجود بعض التوتر عند القيام بمهمة ما، فإن المعدل عادة يكون أكثر من المطلوب، وهذا ينطبق على كل من العضلات المشاركة في النشاط اللازم لأداء المهمة، و العضلات المشاركة بشكل غير مباشر فيه، فإن مستويات مختلفة من التوتر (أو الاسترخاء) مطلوبة منهما، و حيث إن القدرة على تعرف توتر العضلات في مستوياتها المتفاوتة ضروري و مهم لتطویر هذه التقنية والمهارة وتحسينها، فإن الاسترخاء المتباين يوفر ذلك بعد أن يتم التدريب على الاسترخاء المتدرج.

2-4-3-11- الاسترخاء السريع:

طبق هذا النوع لتقليل الوقت المستخدم للوصول إلى حالة الاسترخاء فيتم في البداية تهيئة بيئة المتدرب، ومن ثم فان الأدوات المستخدمة بانتظام تعمل كما لو كانت مثيرات للاسترخاء.

2-4-3-12- الاسترخاء المصغر:

هو أي نشاط يستخدم مجموعات العضلات الخاصة، وبالنسبة للعضلات غير المشاركة يمكن لها أن تسترخي، فعلى سبيل المثال يمكن لليدين أن تسترخيا أثناء الكلام، و كذلك الفم، و الحلق و التنفس عندما تعمل بشكل مفرد، لذلك فإن الاسترخاء المصغر شكل من أشكال الاسترخاء المتباين، والاسترخاء المصغر يمكن أن يطبق أثناء العمل (الحويلة، 2010، ص ص 87-88).

وهناك الأسلوب المعروف بالاسترخاء التفاضلي أو الفارقي Differential Relaxation، و يسهل فهم هذا الأسلوب واستخدامه بعد تدريب محدود، والنقط الأساسية هي أن مجموعات عضلية تكون مسترخية وأخرى تكون متوترة عندما نجلس، أو نقف، أو نمشي، أو نركض، وما إلى ذلك، فنحن ننزع إلى على إحداث توتر في عضلات كثيرة في أثناء النهار، ونحن نفعل ذلك لأننا نشغل أنفسنا بشكل كامل بما نفعل وأحياناً نبالغ في ذلك، ومن الواضح أن عضلات كثيرة تكون مسترخية عندما نكون جالسين، و لكن حتى في أثناء المشي أو الركض، فإن عضلات الذراعين، والكتفين، والظهر، والوجه يمكن إحداث استرخاء فيها. (سي بوجين، 2001، ص 154).

كما إن الفرد أمام هذه الضغوط يمكن له أن يقوم بعدة أدوار وأعمال للتخفيف من هذه المشاكل، فهو لا يستسلم أبداً بالفطرة، ويقوم بالمقاومة وبات عليه أن يتعلم إستراتيجيات فعالة لمواجهة هذه الضغوط حيث أن هناك تصنيف لأساليب المواجهة هي:

1- المواجهة الموجهة نحو الانفعال: حيث يحاول العامل التحكم في مشاعره السلبية كالغضب والإحباط.

2- المواجهة الموجهة نحو المشكلة: حيث يحاول العامل وضع خطط واقعية للتفاعل (عبد القادر، 2020، ص 33).

يرى الباحث أن الاسترخاء مهارة نفسية وعقلية تمكن العداة على السيطرة في القدرات النفسية من خلال ضبط التوتر والضغط النفسي، حيث تختلف أنواع الاسترخاء من حيث ممارستها وكيفية تطبيقها لكن لها تقريبا نفس الأهداف ومن بين هذه الأنواع الاسترخاء العضلي.

3-4-4- الاسترخاء العضلي:

3-4-4-1- مفهومه:

يعرف "هوفمان" الاسترخاء العضلي بأنه طريقة فنية تتدرج تحت أكثر المصطلحات شمولية " الاسترخاء" وقد صمم من اجل إتاحة الفرصة أمام الفرد لتحقيق الاسترخاء الكامل للعضلات والعقل ويقول:

إن التشديد على مساعدة الفرد على تعلم الفرق بين طرفي التوتر والاسترخاء يتم عن طريق تشغيل سلسلة من حركات التوتر - الاسترخاء من اجل تحقيق استرخاء تام، كما أن الاسترخاء التام يتم الوصول إليه عن طريق إرخاء عضلات الفرد حتى تحت ظروف يمكن أن تحدث توترا (الحويلة، 2010، ص77).

يعتبر الاسترخاء (relaxation) واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر و القلق... وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل، وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم و النفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمارين الجسم كله على الارتخاء و زوال الشد العضلي.

والحقيقة أن هناك عدة طرق وأشكال مختلفة للوصول إلى الاسترخاء العضلي و النفسي.... ولكنها متشابهة في نتائجها و تأثيرها الايجابي، وهناك بعض الأجهزة الحديثة (biofeedback instruments) (الأجهزة العاكسة للوظائف الحيوية) والتي تعكس وظائف الجسم المختلفة مثل درجة الشد والتوتر العضلي في عضلات الجبهة والرأس أو الكتف أو الظهر أو الساعدين أو غيرها من العضلات، وأيضا درجة الحرارة المحيطة في أصابع اليدين أو القدمين حيث تزداد برودة اليدين في حالة التوتر والقلق.... وتزداد حرارتها مع الراحة والاسترخاء، إضافة لعدد من الوظائف الأخرى مثل دقات القلب والضغط والتعرق(توني، 2010، ص82).

كما إن الجسد بحاجة إلى الاسترخاء من (10-20) دقيقة بمعدل وسطي كل يومين لكي نحافظ على سلامة أجسادنا ذهنيا و فيزيائيا في آن واحد، من شأن بعض التقنيات، كالتخيل والتأمل والاسترخاء

العضلي والتنفسي أن يساعد على الاسترخاء، ويتمثل هدفك بإبطاء سرعة القلب وخفض ضغط الدم عبر تقلص التوتر العضلي (السيد عبيد، 2008، ص214).

نلاحظ عندما تنقبض كل عضلة من الجسم وينتج من الانقباض والانبساط ألام من الشحنات الكهربائية، وهذه الشحنات تنتقل إلى جزء في المخ، وبالتالي تقوم الأجهزة الفسيولوجية بنقل الشحنات الكهربائية إلى الهايبوثالاموس الذي يصبح في توتر شديد.

إن أي تغير جديد في حياة الإنسان تحل إلى عامل من عوامل الضغوط و الاسترخاء يعمل على تقليل هذه الشحنات المتتالية من الكهرباء بإرجاع الجسم و الهايبوثالاموس إلى حالة الاتزان، ولهذا يقوم الإنسان بعملية الاسترخاء بعد مواجهة ضغوط الحياة بأنواعها المختلفة.(رسلان، 2013، ص138)

إن حالة من الاسترخاء العميق تحقق بواسطة التأمل أو التنويم المغناطيسي الذاتي هي فعلا مريحة أكثر من النوم، من الناحية الفسيولوجية، وهذه التقنيات يستحسن تعلمها عبر مقررات دراسية تدريبية رسمية، تقدم في أماكن متنوعة، والكتب وأشرطة الاسترخاء المسجلة يمكن استخدامها عندما لا تتوفر المقررات الدراسية، أو هي تتجاوز حدود ميزانيتك، وفي الأيام التي لا يكون فيها التمرين ممكنا، تضحى تقنيات الاسترخاء طريقة ممتازة لتخفيض مستوى الضغط في الجسم، وفي حين أن التمرين يبذل طاقة الضغط فإن تقنيات الاسترخاء تلاشيها، محدثا تأثيرا مهدئا أو ملطفا، وتوفر فترة 20 دقيقة من الاسترخاء مرة في اليوم أو مرتين اثنتين له فائدة عظيمة(شيخاني، 2003، ص68).

هو انخفاض التوتر في العضلات إلى درجة تقترب من النشاط العضلي وذلك عن طريق التمييز بين الانقباض وانبساط العضلي والتركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول إلى الدرجة المناسبة من الاسترخاء ويتضمن الاسترخاء العضلي أنواعا متعددة تشترك جميعها في الهدف، ولكنها تختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة (شمعون، 1995، ص66).

ونذكر منها:

- الاسترخاء الذاتي.

- الاسترخاء التدريجي.

- الاسترخاء التخيلي.

إن استرخاء أي عضلة يعني الانعدام التام لكافة الانقباضات فلا تبدي العضلة أي مقاومة للشد و تبدو ساكنة مرخية الخ حيث أن الاسترخاء العام يعني الانعدام التام لكافة الحركات، وهو يعني أيضا عدم الاحتفاظ بأي جزء من الجسم صلبا أو مشدودا.

عندما تكون العضلات مسترخية تماما فإن الأعصاب الذاهبة إليها و الآتية منها لا تحمل أي رسائل حركية أو حسية، بمعنى أنها تكون ساكنة كلية، وينعدم النشاط الكهربائي(عثمان، 1993، ص81).

عندما يقتصر الاسترخاء على مجموعة معينة من العضلات أو على جزء من الجسم مثل الساق أو الذراع فإنه يسمى استرخاء موضعيا، أما إذا شمل الجسم كله فإنه يسمى استرخاء عاما.

إننا نسمي الاسترخاء متدرجا لأسباب ثلاثة:

- أن الشخص يرخي مجموعة من العضلات على سبيل المثال العضلات التي تثني الذراع الأيمن إلى مدى أبعد وأبعد كل دقيقة.
- أنه يتعلم أن يرخي مجموعات العضل الرئيسية لجسمه الواحدة تلو الأخرى، ومع كل مجموعة لجسمه جديدة يرخي في وقت واحد الأجزاء التي تعلم ممارستها إرخائها من قبل.
- عندما يمارس الاسترخاء يوما بعد يوم فإنه يتقدم تجاه الهدوء، فينتجه إلى حالة يصبح الهدوء فيها محتفظا به أوتوماتيكيا (عثمان، 1993، ص 88).

نشر (كافل) في الثلاثينات من القرن الماضي كتابا عنوانه الارتخاء المتدرج والذي يحوي على أساليب دقيقة في تخفيف الشد العضلي المتبقي في الأفراد الذين يمتلكون هذا الشد والذي يؤثر سلبا على أدائهم الطبيعي، جوهرها يتمكن الأسلوب وضع الأفراد في وضعية مريحة ثم بعدها مساعدتهم للحصول على وعي في الدرجة المطلوبة للشد العضلي في كامل إحساسهم وفي عدة أجزاء الجسم وبالأخص في منطقة الرأس والرقبة، المريض مثلا يطلب منه أولا للشد كل عضلاته أشد ما يمكنه، وبعد فترة في الارتخاء لشد كل عضلاته بنصف قوة الشدة، ربع واحد من قوة الشد وهكذا حتى يتضح ظاهريا أن الرد باستطاعته تقليص العضلات بالمقدار المرغوب، الإجراءات كذلك تتضمن الطلب من الفرد لتقليص ودرجات مختلفة عضلات في مناطق محددة من الجسم وبعدها عضلات معينة جزء معين الجسم (عبد المجيد، العزاوي، 2005، ص 168).

إن هناك خطأ مباشرا من النظام العضلي إلى الحالة العاطفية وعند حصول سيطرة عالية في العضلات الهيكلية الخارجية، تكون الحالة الداخلية للفرد ببساطة تحت سيطرة ذاتية أفضل تستعمل خلال سنوات من قبل عدد من المعالجين الطبيعيين ومن قبل بعض علماء النفس والنفسانيين التحليليين وكان الاستخدام الأول لهذه الطريقة للأفراد المصابين باختلال عاطفي والذين يعانون من ارتفاع في الشد ضمن الناس الاعتياديين.

الأساليب المنظمة عادة لها طرائق منهجية في:

- على الأفراد مدركين بوجود الشد العضلي المتبقي في أجسامهم.
 - مساعدتهم لاكتشاف مقدار الشد وتنظيم مستويات الشد العضلي.
 - مساعدة الأفراد لتقليل مستويات الشد العضلي الزائد غير المطلوب في النشاطات الاعتيادية اليومية.
- تعتمد الأساليب المنظمة على فرضية مفادها أن مستويات الشد في العضلات الهيكلية والتغيرات مرتبطة بالحالة العاطفية - الإثارة الداخلية وهذه فرضية مرتبطة بالنظرية المركزية للشد العضلي، ومهما يكن فالبعض يعتقد أن النظرية المحيطة (الخارجية) هي أكثر قبولا، وهي أن التغيرات في الشد العضلي على المحيط الخارجي ربما لا تكون مرتبطة بقوة مع الحالات الذهنية العاطفية الداخلية، ومن المحتمل أن الرياضيين مختلفين في هذا الجانب حيث أن البعض (ربما الغالب حيث العديد يتعامل مع حالات تهديد

ومع جهد بدني والنظام العضلي الذي يخدمهم بشكل جيد) يهدئون عندما يتعرضون إلى تدريب ارتخاء، بينما الذين يتعاملون مع التهديد بأشكال أخرى لا يفعلون ذلك.

لذلك فإن تدريب الارتخاء يجب أن ينطبق بشكل فردي للغاية و المحاولة يجب أن تهدف مثلا لتحديد أي المجاميع العضلية عادة يصاحبها أغلب الشد الزائد في الرياضي المطلوب مساعدته ومع انتباه خاص يهدف إلى تنظيم مستوى الشد في تلك العضلة أو المجموعة العضلية.

وبالنظر لكون الشد النفسي والشد العضلي يرتبطان أحيانا فإن أسلوب الارتخاء يستخدم أحيانا بالإضافة إلى طرائق الذهنية من أجل الوصول إلى تغيرات إيجابية في مستويات المهارة. (عبد المجيد، العزاوي، 2005، ص ص 169- 171).

وللتأكد من نجاح التدريب على الاسترخاء والإحساس بفائدته يستحسن أن يتم تدريب كل عضو على الاسترخاء من خلال الإثارة العضوية للتوتر فيه... أي من خلال عملية شد- استرخاء لكل عضو، والهدف من ذلك هو اطلاع الشخص المصاب بالقلق على المشاعر التي تصاحب كل عنصر من الشد والاسترخاء، ومن الأفضل أن تكون أفكار الشخص كلها مركزة في الجسم بتشجيع المريض بين الحين والآخر على التركيز في جسمه فقط، وإلا يتجول بأفكاره بعيدا عن موقف الاسترخاء.

ولكي يتحقق أكبر قدر ممكن من النجاح يستحسن أن يكون الاسترخاء مصحوبا بتخيلات هادئة. وبالرغم من أن التدريبات الأولى على الاسترخاء تحتاج لبعض الوقت أي من 20 دقيقة إلى 40 دقيقة حتى يكون بإمكان الشخص إتقان الاسترخاء، فإن النجاح التدريجي والتدريب المكثف عليه ينتهي بالشخص إلى الدخول في استرخاء عميق بمجرد ترديد كلمة "أنا الآن مسترخي"

وفضلا عما للاسترخاء من آثار انفعالية مهدئة بشكل عام، فإنه يمكن كمصاحب لأسلوب العلاج التدريجي السابق، وبذلك بإثارة الاسترخاء في كل موقف من المواقف التي تعبر عن درجة معينة من القلق أو التوتر.... ويستخدم أسلوب الاسترخاء أيضا للتغيير المتعدد من الاعتقادات الخاطئة التي يتبناها المريض وتكون أحيانا سببا رئيسا من أسباب إثارة القلق، بحيث يمكن للشخص أن يفكر بصورة عقلانية هادئة (إبراهيم، 2002، ص ص 86-87).

يرى الباحث أن الاسترخاء العضلي يعد من أكثر أساليب الاسترخاء استعمالا في البرامج التدريبية للتحضير النفسي الرياضي بواسطة استخدام مجموعة من الأنواع من الاسترخاء الذاتي والتدريجي والاسترخاء التخيلي ضمن التدريبات التي يمارسها العداء لتقليل وتخفيف التوتر والضغط النفسي المرتبط بالأحمال التدريبية خاصة في فعالية ركض المسافات النصف طويلة التي تتميز بجهد بدني عالي جدا وكذا صعوبة السباقات التي يشترك فيها العداء للحصول على المرتبة الأولى و تحطيم الرقم القياسي، لذا فإن التدريب على الاسترخاء العضلي يسهم بشكل كبير في خفض من مستوى النشاط العضلي أو التوتر العضلي والقدرة على التحكم في الاستثارة العضلية والشعور بالراحة النفسية والهدوء حتى نتمكن من تخفيف التوتر والضغط النفسي لدى هذا العداء.

3-4-4-2- الاسترخاء الذاتي:

3-4-4-1- مفهومه: هو عبارة عن إجراء أسلوب من الاسترخاء الذاتي المركز، فمن خلال مجموعة من التمارين المبنية على بعضها البعض يسعى إلى الوصول إلى أن تتأثر الحوادث الجسدية من خلال التركيز على عبارات محددة، و يحدث هذا من خلال جعل الأحاسيس الجسدية حساسة في أثناء الاسترخاء ومن خلال ربط مثل هذه الأحاسيس مع عبارات من مثل "الذراعان ثقيلان" ويمكن إجراء الاسترخاء الذاتي فردياً أو ضمن المجموعة (غراوه، دوناتي، ترجمة رضوان، 1999، ص 204).

إن التدريب الذاتي Autogenic training يشبه التدريب الاسترخائي التدريجي إلا أن أوجه الاختلاف الأساسي بينهما يكمن في أن التدريب الاسترخائي التدريجي مركز على الاسترخاء، في حين أن التدريب الذاتي يرتبط بالمشاعر الناجمة عن حالة الاسترخاء مثل دفء وثقل العضلات، كما يتطلب بعض أنواع الإيحاء الذاتي من الفرد نفسه، إذ يستطيع اللاعب بمفرده بدون مساعدة من الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أداء عملية الاسترخاء والانقباض.

ويرجع الفضل إلى الطبيب النفسي الألماني شولتز Schultz (1929) الذي قدم المصطلح الألماني selbstentspannung أي استرخاء ذاتي self-relaxation على أساس الإيحاء الذاتي وتصورات Imagery الفرد وهو الأمر الذي يستدعي لدى الفرد الشعور بالدفء وثقل العضلات والقدرة على التحكم في أجزاء الجسم المختلفة للوصول إلى حالة من التوازن النفسي (علاوي، 2002، ص 235)

وقد أسس تقنية الاسترخاء الذاتي بداية القرن التاسع عشر بحيث قام بنشر أعماله عام 1932، أما في سنة 1971 الطبيب السوفيتي أودا سكي ODESSKY قام بنشر نموذج تمارين يومية تسمح بالتحكم في هذه التقنية التي ساهمت في نجاح العديد من الرياضيين خاصة ممارسي الرقص الكلاسيكي والشطرنج التي كانت رياضات مشهورة في ذلك الوقت (Ostrander S, Schroeder L, 1982, p17).

هذا ويعتبر الاسترخاء الذاتي شكلاً من أشكال الاسترخاء التعاقبي، حيث يعتمد بدرجة أساسية على تعرف اللاعب على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم، ثم استخدام التنفس البطيء السهل، وأثناء ذلك يتصور اللاعب خروج التوتر من الجسم خلال الشهيق والزفير العميق (راتب، 2000، ص 278) نقلاً عن (بن رقية، قندز، 2019، ص 42).

هذه الطريقة شكل من الاسترخاء التعاقبي، حيث يتصور اللاعب خروج التوتر بعيد عن الجسم مع التأكد على التنفس الهادئ البطيء، ويقوم اللاعب بعملية الاسترخاء بمفرده. وفي حالة مواجهة صعوبات يأتي دور أخصائي النفسي في توجيه إرشادات للاعب.

3-4-4-2- أهداف الاسترخاء الذاتي:

إن الهدف من الاسترخاء الذاتي وهذا حسب شولتز هو إحداث عمليات الاستراحة خلال الأزمات النفسية الفزيولوجية، وكبح الانفعال ومنعه أن يصبح مرضياً، والتخلص الفوري من التعب والتوتر (Shultz J, 1974, P14)

- تقليل الفترة الزمنية للاسترخاء الكامل لجميع أجزاء الجسم.
- الوصول لمراحل الاسترخاء.

- أن تكن التعليمات الذاتية لاسترخاء كل مجموعة عضلية.

3-4-4-2-3- مراحل التدريب الذاتي " الشولتز " :

إن التدريب الذاتي مقسم إلى ستة مراحل متسلسلة بالترتيب، وهذا طبعا حسب الطبيب "شولتز" وهي كالاتي:

- الإحساس بالثقل في نهاية الأعضاء.

- الإحساس بالحرارة على مستوى نهاية الأعضاء.

- ضبط النشاط القلبي.

- ضبط النشاط التنفسي.

- الحرارة على مستوى العضلات.

- انتعاش جبهة الرأس.

حتى يكتسب الفرد الكفاءة في هذه التقنية، لابد من التدريب المنتظم الشهور كثيرة من 10 إلى 40 دقيقة يوميا.

3-4-4-2-4- شروط نجاح التدريب الذاتي الشولتز :

قام " شولتز" بوضع مجموعة من الشروط ، تسمح بالتوصل إلى حالة الاسترخاء تتمثل في :

- اتصاف الفرد بنوع من الاستقلالية.

- موافقة الفرد على ممارسة هذا النوع من التدريب.

- أن يكون للفرد اتجاهات ايجابية نحو التدريب الذاتي.

- خلق مكان مريح من خلال إيجاد غرفة هادئة ذات حرارة متوسطة و إنارة ملائمة

وتجنب الألبسة الضيقة.

- توجيه الاهتمام نحو مثيرات داخلية، وهذا بالتخفيف من المثيرات الخارجية.

3-4-4-2-5- توجيهات الأداء في تدريب تقنية الاسترخاء الذاتي الشولتز:

بعد التأكد من توفر كل الشروط اللازمة لإنجاح عملية الاسترخاء، نقوم بتوجيه الفرد إلى أن يقوم بإغماض عيناه، بعدها نتكلم عن السكون والهدوء، وبعد هذا نوجه الفرد إجراء تجربة الثقل (ذراعي ثقيلة)، ويستلزم أن نبدأ باليمين باليمينين والعكس صحيح، وبعد القيام بعملية نقل الثقل إلى الجسم كله نمر بعد ذلك إلى الشعور بالحرارة (ذراعي ساخن أو حار)، نقوم بهذه التدريبات حوالي 03 مرات في اليوم وعندما نتحكم في الشعور بالثقل والحرارة - بعد حوالي 15 يوما على الأقل - يتمرن على تمارين المراقبة التنفسية، والمرحلة الآتية هي مرحلة تخصيص الحرارة على مستوى عضلات البطن، وفي الأخير يركز الفرد على فكرة انتعاش جبهة الرأس، إذ يجب توليد فمرة برودة خفيفة ولا يجب الإيحاء بالبرد الشديد.

ينبغي أن تكيف هذه التقنية وفقا لحالة كل فرد ويستغرق التدريب في هذه التقنية من 12 إلى 18 أسبوع، وتعد الحالة العقلية من الشروط الأساسية لنجاح التمارين بحيث يجب أن يكون التصور تأملي.

إن التدريب الذاتي يحتوي على مستويين هما:

المستوى السفلي: ويتضمن الشعور بالثقل، الحرارة، مراقبة القلب والتنفس.

المستوى الأعلى: لا يمكن المرور إلى هذا المستوى إلا بعد التمكن من التحكم في المستوى السفلي، وهو مخصص للأخصائيين في الأمراض العصبية ذوي التجربة. (أميرة، 2013).

3-4-4-2-6- مبادئ الاسترخاء الذاتي:

أن تكون التوجيهات بطيئة و هادئة.

- أن تكون فترات الراحة بم يساعد عملية الاسترخاء.

- أن يساعد اللاعب في التركيز على المجموعات العضلية.

- مساعدة اللاعب على الشعور بالاسترخاء.

- تمكن اللاعب من تركيز الانتباه على مجموعة عضلية وتحويل الانتباه على مجموعات أخرى عند الحاجة لذلك.

- يرى البعض إمكانية الدمج بين الاسترخاء الذاتي والاسترخاء التخيلي. (عبد العزيز، 2005، ص ص 122-123).

يرى الباحث أن الاسترخاء العضلي الذاتي إحدى أهم أنواع الاسترخاء العضلي الذي يعمل على التخفيف من التوتر من خلال الإحساس بالثقل والحرارة في نهاية الأطراف مع انتعاش جبهة الرأس وله العديد من الشروط لنجاح هذا النوع من الاسترخاء العضلي، حيث يعد من أهم أشكال الاسترخاء العضلي التدريجي.

3-4-4-3- الاسترخاء العضلي التدريجي:

3-4-4-3-1- مفهومه:

يعرف هذا الأسلوب بطريقة جاك تيرنز، وقد يعود أول من استخدمه هو ادموند جاكسون ويحتوي على بعض الأساليب ضد القلق والتوتر، وهناك الكثير من طرق الاسترخاء التي عرفتتها معظم الشعوب منذ زمن طويل، حيث تقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على مجموعة من التمارين البسيطة التي تهدف إلى راحة الجسم وذلك باستخدام التنفس العميق وتمارين الجسم كله على الارتقاء وزوال الشد العضلي، كما صممت أساليب الاسترخاء العضلي التدريجي لتكون مفيدة في علاج العديد من المشاكل فعلى سبيل المثال قد تستخدم في علاج صعوبات النوم والصداع والتوتر الزائد وضغط الدم المرتفع وقلق الاختبار وكذا قلق الحديث والتحكم في الغضب والصعوبات الجسمية المتنوعة (علي، 2017، ص ص 91-92).

قد يرجع تاريخ تدريب الاسترخاء إلى عام 1930 عندما نشر " إدموند جاكسون كتابا بعنوان التدريب التدريجي (التصاعدي) progressive training.

ويتضمن بعض الأساليب خفض التوترات العضلية الزائدة لدى الأفراد والتي تؤثر على أدائهم في حياتهم اليومية العادية بصورة سلبية. (علاوي، 2002، ص222).

وقد ابتكر الطبيب والأخصائي النفسي إدموند جاكسون (Edmund jacsbon) في عام 1920 أسلوب الاسترخاء التدريجي (progressive relaxation) كأسلوب لخفض التوتر لدى الأفراد، وفي هذا الأسلوب يتعلم الأفراد أن يقوموا بشد مجموعة من عضلاتهم، ثم يقوموا بإرخائها مرة أخرى، ويضاف إلى هذه التمارين التي وجدت في الغرب تمارين من الشرق الأقصى مثل اليوجا التي تمارس منذ وقت طويل وتؤدي إلى تنظيف إيقاع نبضات القلب وحركة التنفس التي تؤدي إلى شعور عميق بالاسترخاء لا يبلغ حد النعاس أو النوم (النواسية، 2013، ص88).

الاسترخاء العضلي التعاقبي التدريجي progressive relaxation هو احد أنواع الاسترخاء العضلي ويقصد به تعاقب الانقباض من مجموعة عضلية أخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية في الجسم (شمعون، 1996، ص 191) نقلا عن (علي، 2017، ص99).

يستخدم الاسترخاء العضلي التدريجي في علاج الاضطرابات التي من أعراضها التوتر المستمر في خفض التوترات الانفعالية المصاحبة لحالات التهتهة والربو والقرحة والتهاب القولون التشنجي والتقيؤ اللاإرادي وخفقة القلب الانسدادية (عبد المنعم، 1999، ص 185).

يقوم أسلوب الاسترخاء التدريجي عن المبدأ القائم على أن القلق واسترخاء العضلات لا يمكن أن يجتمعا معا، وبالتالي فإن تعلم الناس كيفية تحقيق استرخاء عضلاتهم لن يؤدي ذلك إلى شعورهم بالاسترخاء البدني فحسب بل يقلل أيضا من شعورهم بالقلق، لذا يعكس أسلوب الاسترخاء التدريجي التقابل الذي يتم بين الجسم والعقل، استرخ وستشعر بصفاء البال، ويعد أيضا طريقة للاستخدامات العضلات التي يستطيع الفرد السيطرة عليها بهدف تحقيق استرخاء أجهزة الجسم الأخرى المستقلة التي لا يستطيع السيطرة عليها (كريستين، 2005، ص52) نقلا عن (علي، 2017، ص99).

وتعتمد هذه الطريقة على سلسلة من التطبيقات العضلية يتبعها استرخاء، والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الانقباض العضلي) والإحساس بالاسترخاء(عند الاسترخاء العضلي) (richard, 2005, p203).

ويمكن تقسيم التدريب الاسترخائي التدريجي إلى نوعين:

- التدريب الاسترخائي التدريجي الايجابي: و يتضمن قيام اللاعب بعملية قبض ثم استرخاء العضلات.
- التدريب الاسترخائي التدريجي السلبي: و يتضمن استرخاء العضلات دون الحاجة إلى انقباضها أولا و يتأسس على إتقان النوع الأول. (علاوي، 2002، ص 226).

3-4-4-2- أهداف الاسترخاء العضلي التدريجي:

- اكتساب القدرة على الاسترخاء، التخلص من التوتر خلال فترة قصيرة.
- القدرة على الاستجابة لرموز Cues للاسترخاء في المواقف الضاغطة.

- التدريب على الاسترخاء تحت ضغوط بسيطة، المتوسطة ثم في المنافسة الرياضية (عبد العزيز، 2005، ص 122).

وبصفة عامة فإن طريقة التدريب التدريجي لجاكسون تهدف إلى ما يلي:

- جعل الفرد يدرك أن لديه توترات عضلية زائدة.
- مساعدة الفرد على أن يتبين و يدرك المستويات المختلفة من التوتر العضلي.
- مساعدة الفرد على أن يقلل من مستويات التوترات العضلية المتزايدة التي لا يحتاج إليها في أنشطة حياته اليومية (علاوي، 2002، ص 222).

كما تهدف طريقة الاسترخاء العضلي التصاعدي التي طورها جاكسون 1838 ومتغيراتها إلى التعلم التدريجي للسيطرة على التوتر والاسترخاء لمجموعات عضلية معينة، ويتضمن التدريب الكامل أنه في البداية يتم وفق تعليمات المعالج الشد لوقت قصير لأجزاء متفرقة بالتتالي من عضلات الذراعين والرأس والقسم العلوي من الجسد والخصر والرجلين وبعد ذلك إرخاؤها واسترخاؤها بشكل كامل قدر الإمكان ومع التقدم بالتمرين يتم إلغاء طور التوتر بالتدرج من خلال إحياءات الاسترخاء من قبل المعالج (غراوه، دوناتي، ترجمة رضوان، 1999، ص 203).

3-4-3-4-3 مبادئ الاسترخاء العضلي التدريجي:

إن المبدأ الأساسي الذي كتبه جاكسون، أن الاسترخاء العضلي يتم الحصول عليه عن طريق الانقباض والانبساط أو استرخاء جميع المجموعات العضلية في نسق منظم لوقت كافي حدده الكاتب جاكسون 1980 هذه التقنية جد سهلة وسريع وحساس فالاسترخاء يحتاج إلى تدريب وتطبيق عملي لمواجهة إعراض القلق وأعراض أخرى قدمها الموضوع (Dominique, 2009, p 27) ومن أهم المبادئ نجد:

- تبادل الانقباض والاسترخاء كاملاً.
- الاسترخاء يحقق خفض التوتر العضلي وهذا يؤدي لخفض التوتر العقلي (عبد العزيز ، 2005 ، ص، 122).

يرى الباحث أن الاسترخاء العضلي التدريجي من أكثر أنواع الاسترخاء العضلي استخداماً لتخفيف من التوترات والضغوط النفسية من خلال العمل بتعاقب الانقباض بين العضلات من عضلة لأخرى بحيث يغطي جميع المجموعات العضلية، وله العديد من الأهداف منها التخلص من ظاهرة التوتر والضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد.

3-4-3-4-3 شروط الاسترخاء التقدمي (التدريجي):

هذا وتتضمن الشروط المثلى لتقديم الاسترخاء التقدمي ما يلي:

- غرفة هادئة.
- اتخاذ الشخص وضع الرقود كما يمكن تعليم هذه الطريقة من وضع الجلوس.

و يراعى قبل التدريب على هذه الطريقة شرح الأسس التي تعتمد عليها، حيث تشرح التبريرات والأهمية لاستخدامها (راتب، 2004، ص 509).

3-4-4-4- الاسترخاء التخيلي:

3-4-4-4-1- مفهومه:

يتطلب تصور الاسترخاء Relaxation imagery أن يتصور الفرد نفسه في بيئة أو مكان سبق له الإحساس بمشاعر الاسترخاء والراحة في هذه البيئة أو في ذلك المكان، وقد تكون هذه البيئة أو المكان في منزله أو في غرفته الخاصة أو في حديقة أو في أي مكان خاص ارتبط بالنسبة له بالهدوء والسعادة والراحة النفسية والاسترخاء العضلي والعقلي (علاوي، 2002، ص 244).

ويعرف بالتخيل الاسترخائي (Relaxtion Imagéry) كما عرف بطريقة ديفيد كايوس للاسترخاء، في هذا الأسلوب يتخيل اللاعب أنه في مكان هادئ يرتبط به الشعور بالراحة والاسترخاء ثم يمارس الاسترخاء لتحقيق أهدافه وفق مبادئ محددة.

3-4-4-4-2- أهداف الاسترخاء التخيلي:

- تغيير المكان داخل العقل حينما لا يمكن تغيير البيئة المحيطة باللاعب.
- استخدام قدرة العقل البشري على التخيل للأحداث الماضية أو المتوقعة.

3-4-4-4-3- مبادئ الاسترخاء التخيلي:

- اختيار المكان الذي يصاحبه الشعور بالاسترخاء.
- القدرة على تحقيق مستوى من التصور العقلي يضمن تصور واضح للمكان.
- استمرارية التدريب على التخيل
- ممارسة الاسترخاء في مواقف غير ضاغطة ثم في مواقف أكثر صعوبة (عبد العزيز، 2005، ص 119).

يرى الباحث أن الاسترخاء التخيلي يتمثل في قدرة العدا على تخيل الأماكن الهادئة والمريحة التي تجعله أكثر راحة بواسطة أبعاده عن المواقف والأحداث الموترة والضاغطة.

3-4-4-4-4- خطوات الاسترخاء وفق هذا الأسلوب:

- لإيجاد مكان هادئ.
- اتخاذ وضع مريح، اليقظة، وعدم التأثر بالأحداث السابقة.
- تكوين اتجاه ايجابي و صريح نحو الاسترخاء.
- غلق العينين، والتفكير في تخيل أفضل مكان للاسترخاء، سواء هذا المكان حقيقي (واقعي) أم نبتكر وفق ما يحقق للاعب المزيد من الاسترخاء، من خلال إعطاء الوقت الكافي والشهيق العميق والزفير البطيء.
- تركيز الانتباه على الإحساس الجسمي مع إبعاد الأفكار السلبية عن الذهن.

تستمر هذه الممارسة لمدة 05-10 ثواني.

- يصاحب ذلك تخيل المكان الهادئ، التدريب على الاسترخاء في مواقف الحياة اليومية، ثم في المواقف الضاغطة قبل الإحماء التدريب و المنافسة و قبل المنافسة في حالة زيادة توتر اللاعب.
 - يستغرق أداء التمرين على الاسترخاء وفق هذه الطريقة فترة تتراوح بين 15-20 ثانية.
 - و مما يجب ملاحظته أن الاستجابات المصاحبة لحالات الاستثارة و القلق تحدث دون وعي من الفرد بينما الاسترخاء بإتباع الفرد إجراءات محددة بوعي كامل.
 - كذلك حينما يدرك اللاعب مواقف المنافسة كمواقف تهديد يصاحب ذلك ردود فعل معرفية، فسيولوجية، و سيكولوجية، و أكثرها ظهورا التغيرات الفسيولوجية و من أهمها في حالات الاستثارة والقلق:
 - استهلاك عالي للأوكسجين و طرد ثاني أكسيد الكربون
 - ارتفاع معدل نبضات القلب وسرعة التنفس
 - انخفاض مقاومة الجلد.
 - انخفاض موجات ألفا في الدماغ.
 - ويظهر عكس ذلك في حالات الاسترخاء:
 - استهلاك الأوكسجين و طرد ثاني أكسيد الكربون
 - انخفاض معدل ضربات القلب و بطئ التنفس.
 - زيادة مقاومة الجلد.
 - ارتفاع موجات ألفا في الدماغ (عبد العزيز، 2005، ص ص 19-21).
- أن الأساس المنطقي الذي يعتمد عليه هذا الأسلوب مفاده كان من المعتذر على الرياضي تغيير البيئة الواقعية فأنه يستطيع أن يغير من البيئة من خلال التصور الذهني وبعض الرياضيين لا يعتقدون بجدوى تدريب المهارات النفسية ومن ثم لا يقدمون على هذا النوع من التدريب بجدية ورغبة صادقة والبعض الآخر يعتقدون في آمال وتوقعات غير واقعية ظنا" منهم أن دقائق قليلة من التدريب يجبان تؤدي إلى تغيير سحري في مهاراتهم النفسية لكن الصحيح أن الثقة في أهمية هذا التدريب النفسي والافتناع بان ذلك يتحقق من خلال التدريب المنظم والوقت اللازمين، وان استخدام العبارات الايجابية بشكل منظم كجزء من برنامج تدريب الاسترخاء التخيلي يعد احد افصل الطرائق لإضعاف قوة الخيال السلبي وفي هذا الحال لا تعتبر الاقتراحات الايجابية كأوامر والتماسات لفظية(شمعون، 1999، ص 187).

يرى الباحث أن الاسترخاء التخيلي يقوم على أساس تغيير العداء للبيئة المحيطة به من خلال تخيله لإحدى الأماكن الهادئة والمريحة وله العديد من الأهداف.

ويهدف الاسترخاء التخيلي إلى تغيير المكان داخل عقل اللاعب إذا لم يكن قادراً على تغيير الجو المحيط به واستخدام القدرة على التخيل التي تمثل إحدى ميزات العقل البشري التي يفضل استخدامها (شمعون، 1999، ص 190) نقلا عن (حميدي وآخرون، 2006، ص ص 05). ويتطلب هذا الأسلوب من الاسترخاء أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء والراحة الكاملين، مثال على ذلك يتخيل نفسه مستلقيا على شاطئ البحر، والشمس تملئ الجو بدفئتها والنسيم عليل، والهدوء خيم من حوله (عباس و آخرون، 2018، ص 174).

3-4-5- شروط الاسترخاء الفعال:

3-4-5-1 الوقت: الاسترخاء العضلي يحقق اكبر فائدة إذا كان بمعدل مرتين في اليوم بفارق زمني ثمان ساعات.

3-4-5-2 المكان: احرص على أن يكون المكان الذي ستمارس فيه التمرين هادئا بعيدا عن الضوضاء بأنواعها وبعيد عن الأسرة حتى لا يقطعك أحد الأفراد أثناء ممارستك الاسترخاء.

3-4-5-3 وضع الجسم: يمكن ممارسة الاسترخاء العضلي العميق على وضعين:

الأول: النوم على سرير مريح أو الأرض على شرط أن يكون الجسم في وضع استقامة.

الثاني: ونحن في وضع جلوس على كرسي مريح، و يفضل أن يحتوي على ذراعين و ظهر عال.

في حالة النوم على الأرض يمكن وضع وسادة تحت الرقبة لسند الرأس، ويجب تجنب أي شيء يسبب الشد للجسم، ويفضل إغلاق العينين و الابتداء بالتنفس العميق. (عبد الرحمن، 2012، ص 142).

وفي كتاب شاهين عبد الستار رسلان لكي يكون لعملية الاسترخاء الأثر الفعال يجب:

- ممارسة الاسترخاء العضلي مرتين في اليوم بفارق من 08-10 ساعات.

- تجنب الاسترخاء بعد تناول الطعام مباشرة، ويجب أن يكون قبل النوم من 03-05 ساعات تقريبا.

- يجب اختيار مكان الاسترخاء بعيدا عن الضوضاء أو مقاطعة عمل الاسترخاء.

- يجب الاسترخاء على سرير مريح أو على كرسي أو على الأرض.

- أغلق العينين - تنفس تنفسا عميقا (رسلان، 2013، ص 139).

يرى الباحث أن الاسترخاء يقوم ويعتمد على العديد من الشروط خاصة منها الوقت والمكان الذي يجري فيه التدريب وكذا وضعية الجسم وله أهمية كبيرة في حياة العداء خاصة والرياضيين بصفة عامة.

3-4-6- أهمية الاسترخاء:

- يعتبر الاسترخاء مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد، وخاصة أعضاء و أجهزة الجسم الأكثر تهيؤا لحدوث أمراض التوتر.

- يعتبر الاسترخاء مدخلا علاجيا حيث يفيد في التخلص أو التخفيف من حدة التوتر في حالات الصداع النصفي، والأرق وعدم استطاعة النوم الهادئ، القرحة، والمشكلات الجنسية، والتشنج القلواني، ودقات القلب غير المنتظمة.

- يعتبر الاسترخاء مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط coping skill والتغلب عليها بنا يسمح بتحقيق الصفاء الذهني، والتفكير الفاعل... فكما هو معروف أن التوتر الزائد قد يعوق العمليات العقلية، بينما الاسترخاء يساعد على استعادة ووضوح التفكير، حيث يمكن التعامل مع الأفكار في الذاكرة على نحو أفضل عندما يكون الفرد في حالة استرخاء، وعلى ضوء ذلك يمكن استخدام الشخص لمهارات الاسترخاء في مواقف الحياة الضاغطة والتغلب عليها، ومن ذلك ضغوط العمل (الضغوط المهنية) ضغوط مواقف المنافسة الرياضية. (راتب، 2004، ص124).

كما تكمن أهمية تدريب الاسترخاء Relaxation training في الجوانب التالية:

- الإسهام في خفض مستويات الضغط والقلق لدى اللاعب الرياضي سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضية.

- القدرة على خفض مستوى النشاط العضلي أو التوتر العضلي تحت أي ظرف من الظروف.

- القدرة على ضبط مستوى الاستثارة العضلية أو الانفعالية.

- المساعدة في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية و الهدوء والطمأنينة.

- الوعي بالفروق الجوهرية ما بين الاسترخاء والانقباض أو التوتر العضلي.

- زيادة القدرة على اكتساب بعض أنواع من الإدراكات الحس حركية.

- التخلص من بعض التوترات العضلية في بعض المجموعات العضلية المعينة طبقاً لرغبة اللاعب.

- الإسهام في تأخر ظهور التعب العضلي أو العقلي وسرعة الاستشفاء من المجهود البدني أو العقلي.

- كعامل من العوامل المساعدة على النوم أو التغلب على الأرق الذي قد يصاحب اللاعب ليلة اشتراكه في المنافسة الرياضية.

- اكتساب الانفعالات الايجابية السارة.

- اكتساب القدرة على التحكم في الاستجابات البيولوجية مثل معدل ضربات القلب أو درجة حرارة الجسم

أو النشاط الكهربائي لسطح الجلد أو غيرها من الاستجابات الحيوية. (علاوي، 2002، ص ص216-

217).

يرى الباحث أن الاسترخاء له أهمية كبيرة في حياة كل عداة سواء قبل أو أثناء أو بعد التدريبات أو

المنافسات، حيث أنه يساعد على الحصول على مستويات من الراحة النفسية والهدوء التام والطمأنينة مع

ضبط مستويات الاستثارة العضلية وغيرها والقدرة على تأخير ظهور التعب العضلي والعقلي وسرعة عملية

الاستشفاء من أي مجهود بدني.

3-4-7- فوائد الاسترخاء:

3-4-7-1- الفوائد الفسيولوجية:

- عمق و بطء التنفس.

- احتياج واستخدام أقل للأكسجين.

- خفض معدل ضربات القلب.

- استرخاء العضلات.

- خفض مستوى حامض اللاكتيك في الدم.

- تحقيق توافق أفضل بين موجات المخلص.

3-4-7-2- الفوائد البدنية:

- زيادة طبيعية لضغط الدم

- معدل طبيعي للوزن

- التخلص من الأرق.

- تأخير ظهور التعب.

- الاكتشاف المبكر للتوتر العضلي وتحقيق القدرة على الاسترخاء.

- تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب.

3-4-7-3- الفوائد النفسية:

- الشعور بالهدوء.

- تطوير الثقة بالنفس وتقدير الذات.

- تطوير الصحة العقلية.

- تطوير التوافق بين العقل والجسم.

- عدم الاستجابة للاستشارات السلبية.

- إدراك أفضل للقدرة الدافعية.

- تطوير الانتباه، التركيز والذاكرة.

- خفض القلق والتوتر والسلوك السلبي (عبد العزيز، 2005، ص ص 113- 114).

يرى الباحث أن التدريب على أساليب الاسترخاء له العديد من الفوائد البدنية من تأخير ظهور التعب والتخلص من الأرق وغيرها كما أن له فائدة من الناحية الفسيولوجية من خلال زيادة عمق وبطء التنفس وخفض معدل ضربات القلب وغيرها، والشعور بالهدوء وتطوير الثقة بالنفس وتطوير الانتباه والتركيز من الجوانب النفسية .

3-4-8- فوائد الاسترخاء للاعب الرياضي:

يستجيب اللاعب الرياضي للاضطرابات الانفعالية بتغيرات وزيادة الأنشطة العضلية و تتركز بعض هذه التغيرات في الجبهة وتوترات في الرقبة ومفاصل الذراعين والركبتين والعضلات الباسطة، وعضلات الأعضاء الداخلية كالمعدة والقفص الصدري، وعندما يتعرض اللاعب لمنبهات انفعالية شديدة تزداد الحركات اللاإرادية في اليدين والذراع.

ويلاحظ أن التوتر العضلي الشديد يضعف قدرة اللاعب على التوافق والنشاط والأداء والكفاءة العقلية.

فباللاعب في حالة التوتر والقلق تنهار مقاومته وقدرته على الاستمرار في النشاط العقلي والجسمي بسبب عجزه عن توظيف العضلات توظيفاً سليماً في الأداء المطلوب. تغيير الاعتقادات الفكرية الخاطئة التي قد تكون أحياناً من أسباب آثاره كالأضطرابات الانفعالية (إدراك أن المواقف المهددة بصورة عقلية منطقية). إذن الاسترخاء هو توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. (رسلان، 2013، ص 91).

3-4-9- تنفيذ برنامج الاسترخاء: puttingé the progéram into action:

تتميز ممارسة الاسترخاء ببساطة ولكنها ليست سهلة، وإن تعلم الاسترخاء والتعود على ممارسة تدريباته تعني حدوث تغيير في العادات اليومية دون حدوث توتر في الفرد ولتأصل ذلك في الفرد يمكن إتباع الاقتراحات التالية:

- 1- جدولة الاسترخاء *sehedule relaxtion* كأحد الأعمال اليومية.
- 2- استخدام البطاقات المفكرة *reminder cards* وهذه يمكن استخدامها بطرق متعددة منها:
 - استخدام بعض الألوان و التمسك بالنظر إليها مع تكرار كلمة استرخاء من 03-05 مرات و أن توضع هذه البطاقات في أماكن يسهل رؤيتها بصفة منتظمة ويمكن النقر الخفيف على شيء زجاجي أو خشبي فهذا يجعل عملية التذكر العقلي للاسترخاء ميسرة عند مشاهدة البطاقة.
 - الأسلوب الثاني الفعال لاستخدام البطاقات المفكرة هو تسجيل تمرينات الاسترخاء خلف البطاقات والاحتفاظ بعدد مرات و زمن الأداء لهذه التمرينات.
- 3- المفكرات الإضافية: *substitution reminder*:

يمكن اختيار عدة موضوعات ذات مغزى يرتبط بها الاسترخاء ذاتي ومن ثم تكون كمفتاح للممارسة مهارة القدرة على الاسترخاء، كما يرتبط الاسترخاء بالعادات الثابتة *linr rzlaxation with an established habit* مثل الاسترخاء بعد ممارسة التدريبات اليومية، الاسترخاء حين شعور بنقص القدرات اليومية للعمل حيث يعتبر هذا انقطاع طبيعي عن العمل المعتاد، قبل النوم وفي أوقات الانتظار في أوقات وأماكن مختلفة.

كما يعتبر ارتباط الاسترخاء بأوقات الضغوط غير مرغوبة أو أوقات ألام الرقبة أو حينما يتواجد الفرد في بيئة هادئة *relat it to stress quietness* كما قد يكون وقت مشاهدة التلفاز دافعا للاسترخاء، أو ارتباط المقدرة على الاسترخاء باستخدام منظر جميل كإشارة لذلك *using seenery as a cue*. كما أن نتائج الاسترخاء قوة دافعة للاسترخاء *results themselves may be motivational* حيث أن استمرار ممارسة تدريبات الاسترخاء تقلل التوتر والشعور بالضغوط و الألام وتحقق القدرة على النوم بعمق مما يؤدي لخفض واضح لضغط الدم مما يخلق حالة لتذكر وممارسة تدريبات الاسترخاء ليتحقق ثبات الاسترخاء *instant relaxation (I.R)* الذي يحقق العديد من المزايا:

- أساليب الاسترخاء الثابتة يسهل القيام بها في أي مكان كما أنها تحقق العزل العقلي عن البيئة.
- أساليب الاسترخاء الذاتية سريعة الأداء فيمكن أن تتم خلال 05-10 ثواني.
- يمكن لهذه الأساليب إزالة التوتر الجسمي و نقل الإحساس بالتعب العضلي.
- ثبات استخدام تمرينات الاسترخاء خلال مرحلة الزفير من دورة التنفس تجعل هذا التوقيت علامة للاسترخاء الجسمي (عبد العزيز، 2005، ص 140-142).

3-4-10- أهمية الاسترخاء في المنافسات الرياضية:

- خفض مستوى التوتر العالي للسيطرة بصورة ايجابية قبل وأثناء المنافسة الرياضية.
- تحقيق مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.
- التغلب على حالات القلق.
- مساعدة الرياضي في الدخول للنوم أيام ما قبل المنافسة.
- الاستفادة من فوائد الاسترخاء في الفترات البينية حسب ما تسمح به ظروف التدريب أو المنافسة.
- يعتبر الاسترخاء مدخل للاسترجاع العقلي لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الايجابي. (عبد العزيز، 2005، ص 113)
- 3-4-11- كيف تسترخي راقدا.

إن أهداف السيطرة على التوتر تتضمن أن يتعلم الشخص أن يتحول من حالة قلق التي تميز الحياة المعاصرة إلى حالة من الاسترخاء الملحوظ خلال بضع دقائق ثم يكرر ذلك مرة بعد مرة حتى يصبح الاسترخاء معتادا.

ويستغرق البرنامج التدريبي بضعة أسابيع أو شهور أو ربما سنوات ليكتمل، ولا يمكن أن نتوقع اكتساب عادة الاسترخاء و التخلص من التوتر في غضون بضع دقائق أو ساعات. الكثيرون من الأشخاص اكتسبوا عادات إجهاد أنفسهم في كل شيء يفعلونه لدرجة أنهم يقبضون بعض العضلات عند محاولة الاسترخاء، وهم بذلك يصعبون الأمور العادية ويعرف هذا بخطأ المحاولة(عثمان، 1993، ص 91).

وأفضل وضع هو الاستلقاء على الظهر لان الانبطاح على الصدر والبطن أو الاضطجاع على أحد الجانبين يؤدي إلى إجهاد بعض أجزاء الجسم.

ويرعى أن يستقر الذراعان على الفراش مباشرة وأن تفصلهما مسافة على الساقين، كما يراعى بسط اليدين وتجنب وضع ساق على الأخرى بحيث يكون كل جزء من الجسم مرتكزا مباشرة على الفراش.

هذه التعليمات التمهيدية يتعين إتباعها بالنسبة للمبتدئين، ولكن يجب أن نؤكد أن الاسترخاء يمكن أن يتم في أي وضع مألوف، كما نؤكد أن الأشخاص الذين يتعلمون الاسترخاء أثناء الرقاد على الظهر يمكنهم الخلود إلى النوم في أي وضع آخر يستريحون إليه (عثمان، 1993، ص 92).

3-4-12- الهدف من تمارين الاسترخاء:

إن هدف الاسترخاء الوصول إلى الاطمئنان النفسي من خلال التحكم في الأعصاب وإزالة القلق والتوتر.

أصبح الاسترخاء ضرورة من ضروريات الحياة يجب تعلمه لمواجهة ضغوط الحياة والتغلب على مشاكلها.

إذا لم يستطيع اللاعب التغلب على الضغوط المختلفة (حياتية- في الملعب- في البيت- في النادي...الخ).

يسيطر عليه التوتر النفسي فعندئذ لا يستطيع أن يفكر/ يلعب بشكل سليم وحينئذ يصبح رد فعله غير طبيعي والذي ينعكس على صحته النفسية والجسمية.

يؤدي التعرض المستمر والمتزايد للتوتر إلى حدوث بعض الاضطرابات في الجهاز الهضمي/اضطرابات نفسية لكل الاكتئاب/ فقدان الرغبة في العمل وذلك نتيجة زيادة إفراز بعض الهرمونات والتي قد تؤدي إلى نقص الدورة الدموية الأعضاء الحيوية مثل(القلب-المخ) وحدثت جلطة.

ونستطيع إزالة التوتر والتغلب عليه بالاسترخاء الذي يساعد على التخلص من التوتر.

إعادة برمجة اللاعب الرياضي من خلال إعادة تأهيل الأجهزة للأداء الصحيح من جديد بعد الاضطرابات المختلفة من أعباء النشاط الرياضي نتيجة التدريبات أو الضغوط المختلفة.

كما يعتبر الاسترخاء أحد طرق العلاج النفسي للتوتر والقلق وحدثت الطمأنينة.

إذا يتركز الهدف من تمارين الاسترخاء اكتساب إدراك حسي وهذا لا يكون سهلا في معظم الأحيان لان المشاعر أو الأحاسيس أمور غامضة وغير مميزة ولا يكون بعضها في مناطق محددة بوضوح إلا أنه بعد تنفيذ بعض هذه التمارين تصبح الإحساسات أكثر وضوحا وأكثر تحديدا وبخاصة مع التمرين المستمر، ويجب على الموقف العام للعقل وهو ينجز التمارين أن يكون متساهلا، دون أن يحاول الإسراع أو الاندفاع، ويجب أن تنجز التمارين على نحو جسدي بسهولة، وأسلوب فاتر بطيء بحيث يبقى العقل منتبها تماما (رسلان، 2013، ص ص 99-100).

يرى الباحث أن استخدام تمارين الاسترخاء تساعد على الوصول بالعداء إلى الاطمئنان النفسي من خلال التحكم في الأعصاب وإزالة التوتر والقلق والضغط النفسي، حيث أن برمجة العداء من خلال تأهيل الأجهزة للأداء الصحيح بعد الاضطرابات المرتبطة بطبيعة الأعباء الناجمة عن التدريب والسباقات تمكنه من التخفيف لمختلف المشاكل النفسية التي قد تصاحب العملية التدريبية والسباقات التي قد يشترك فيها لهذا يجب الاعتماد على تقييم قدرة العداء الاسترخاء لتحقيق الأهداف المرغوب فيها.

3-4-13- تقييم المقدرة على الاسترخاء للرياضيين:

يحتاج المدرب الرياضي إلى التعرف على تأثير استخدام المهارات النفسية بشكل عام، واستخدام أساليب الاسترخاء الجسمي أو المعرفي بصفة خاصة على خفض التوتر لدى الرياضي، ومدى تحسن مقدرة على الاسترخاء، قد يتطلب ذلك الممارسة المركزة من أربعة إلى ستة أسابيع لبعض الرياضيين حتى يمكن ملاحظة الفرق والتحسين في الأداء، وهنا من الأهمية استخدام الوسائل الملائمة التي تعكس تقييم الانجازات الرياضية. (راتب، 2007، ص 304).

يرى الباحث أن تدريب العدا في القدرة على الاسترخاء العضلي الذي يمثل مهارة نفسية عقلية مهمة يجب إكسابها وتدريبها مع باقي الجوانب التحضيرية ودمجها ضمن البرامج التدريبية للموسم الرياضي مما يشكل لها أهمية كبيرة في التخلص من التوتر والضغط النفسي من خلال خفض بعض التوترات العضلية في المجاميع العضلية وإدراك الفرد بالفرق الجوهرية بين الشد و الاسترخاء العضلي كما يساعد الاسترخاء العضلي على إبعاد العدا من كل الموقف الضاغط والموتر بالتخيل وغيره مما يساعد الفرد الرياضي في التغلب سيكولوجيا على المشاكل النفسية التي ترتبط بالنشاط الرياضي الممارس سواء من التوتر أو الضغط النفسي.

خلاصة:

من خلال ما سبق ذكره عن تدريب الاسترخاء والاسترخاء العضلي بمختلف أساليبه والتي يجب أن تتناول في البرامج التدريبية نستنتج أنه يعتبر أسلوب مهم جدا لتخفيف التوتر والضغط النفسي لدى العداء مع تحسين مختلف العمليات النفسية والذهنية التي ترتبط بطبيعة ممارسة النشاط الرياضي التخصصي، كما يعتبر من أهم الوسائل والطرق للارتقاء بمستوى اللياقة النفسية وإعدادها إعدادا متكامل مع باقي الجوانب وجعلها أكثر استجابة ايجابية بواسطة بناء البرامج السيكولوجية وفقا للأسس والمبادئ العلمية لتحقيق الأهداف المرغوب فيها طيلة الاشتراك في تدريبات والسباقات المنظمة.

الفصل الرابع

التوتر:

- تمهيد

4- التوتر

4-1- مفهوم التوتر

4-3- أسباب التوتر

4-4- خمس أخطاء نرتكبها أثناء القيام بواجباتنا

4-5- درجات التوتر

4-6- اعرض التوتر

4-8- بيولوجيا التوتر

4-9- كيفية التعامل مع التوتر (المصحوب بالإجهاد):

4-12- مصادر التوتر النفسي

4-14- الاستجابة للتوتر النفسي

3-15- الاستجابة الطبيعية للتوتر

4-16- التوتر أو القلق مستوياته وآثاره

4-17- الاسترخاء والتوتر كمنقيضين

4-18- عوامل التوتر النفسي عند الرياضي

4-19- إدارة التوتر بفعالية يتطلب ستة عوامل رئيسية.

4-24- مستوى التوتر المطلوب للوصول إلى قمة الانجاز

- خلاصة



تمهيد:

يعتبر ركض المسافات النصف طويلة من أكثر الفعاليات الرياضية في العاب القوى عرضة إلى المشاكل النفسية المرتبطة بعملية التدريب والتحضير وكذا بالسباقات التي يخوضها العداء خلال الموسم الرياضي، زيادة إلى الظروف الاجتماعية والأسرية لكل عداء مما يجعله أكثر توترا لعدم التنسيق الواضح بين ما هو مطلوب منه وبين قدراته خاصة وان معظم المواقف تمثل له أهمية كبيرة مع عدم القدرة على التكيف مع البيئة المحيطة، حيث يصبح العداء في حالة توتر مصحوبة بالعديد من الأعراض الفسيولوجية والنفسية والعقلية والاجتماعية وغيرها التي تتركها أثارها على الفرد العداء بمختلف درجاتها ومستوياتها، ويرجع اهتمامنا بتناول التوتر من أجل التخفيف من درجاتها و مستوياتها والتقليل من أعراضها المتفاوتة عند العدائين والذين لا يملكون الطرق الفنية للقدرة على مواجهتها والتخفيف منها، فمن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى التعرف على التوتر ومختلف أعراضه على الفرد عامة والرياضي بصفة خاصة، مع التعرف على مصادر التوتر وتحديد أسبابه وكيفية التعامل معه، وكذا إبراز المراحل التي يمر بها الفرد المتوتر.

4- التوتر:

4-1- مفهوم التوتر:

عرفه **ديراني (1992)** على ظاهرة لا يمكن رؤيتها والتي يشعر فيها الفرد بالتهديد والاضطراب والعصبية وزيادة الحساسية، وتجعله غير قادر على التكيف مع البيئة التي تحيط به مما تنعكس على سلوكياته مع الآخرين (**ديراني، 1992، ص 201**).

وعرفه **راتب (1997)** عدم التوازن بين ما يدركه الفرد لما هو مطلوب عمله وبين قدراته في القيام بهذا العمل مع الأخذ في الاعتبار نتيجة التي تمثل نتائج هامة لهذا الفرد (**راتب، 1997، ص 441**). ويرى كل من **كوفر و ابلي (cofer and appley)** إلى أن التوتر هو حالة خطر يتعرض لها الفرد ككل لدرجة يحتاج معها إلى توجيه كل طاقته لحماية نفسه (**Schewbel, 1990, p55**) نقلا عن (**ذنون، سلطان، 2010، ص ص 88-89**)

وعرفه **سوليفان (Sullivien) (1953)** مظهرا من المظاهر المهمة في شخصية الفرد سواء كان مصدره الحاجات العضوية، وأنه صادر عن مشاعر القلق، وإن الإنسان يسعى إلى خفض توتره الذي يأتي إليه الانشراح والنشوة (**العزة، الهادي، 1999، ص 121**).

وعرفه **الخولي (1976)** تستخدم هذه الكلمة في علم الوظائف لتوتر العضلات ولاسيما العضلات الملساء مثل انقباض عضلات جدران الجهاز الهضمي أو الخيوط العضلية لجدران الأوعية الدموية وكذلك للعضلات الهيكلية أحيانا، وشد الأعضاء وارتفاع ضغط الدم، كما تستخدم الكلمة في المجال النفسي بمعنى التوتر النفسي (**Psychological tension**) وصفا لعدم الارتياح وعدم الاستقرار المصاحب لعدم إشباع الرغبات أو عدم تحقيق الأهداف أو عند حدوث صراع داخلي بين أكثر من دافع (**الخولي، 1976، ص 444**).

عرفه **هانز سيلبي (Hans-Sely) (1979)** استجابة الفرد للتهديدات النفسية الناتجة عن التغيرات التي تحدث في حياة الفرد مثل التغيرات في بناء العائلة، فقدان الوظيفة، المشكلات الأكاديمية (**دحادحة، حداد، 1998، ص 52**).

كما عرفه **داود ونسيمة (1995)** هو عدم التوازن بين المتطلبات المفروضة على الفرد كما يدركها والمصادر المتاحة له (**قدراته وإمكانياته**) وتلبيته لهذه المتطلبات كما يدركها أيضا (**داود، نسيمة، 1995، ص 3674**) نقلا عن (**حسن و آخرون، العدد 11، ص ص 126-127**)

إن التوتر إذا هو نمط أو أسلوب استجابات الجسم للتأثيرات والاحتياجات أو الضغوط، وهذه الاستجابات تكون في بعض الأحيان سارة وتكون مؤلمة في أحيانا أخرى، كما أنها تكون بعض الأحيان مفيدة، وتكون ضارة في أحيانا أخرى (**ليفي، 1995، ص 09**) نقلا عن (**مصلح، 2003، ص ص 59-60**).

التوتر stress- طبقا لقاموس ويبستر- هو حالة من الشد الجسدي أو الذهني الناتج عن عوامل تنزع إلى تغيير توازن موجود، في الأصل كان التوتر مصطلحا في علم المعادي يستخدم لبيان القوة التي يبذلها كائن غير حي ضد آخر، أما في الوقت الحالي فعندما نتحدث عن التوتر فنحن نتحدث عن البشر. إن أجسادنا ليست مهياة لمواكبة التكنولوجيا التي نحن أنكيا بما يكفي لابتكارها، فمن الناحية الجسمانية، نحن لا نزال بدائيين إلى حد بعيد، وردود أفعالنا في المواقف المثيرة للتوتر هي نفس ردود أفعال أجداننا الأصليين، فأجسادنا تستجيب للتوتر عن طريق ضخ الأدرينالين إلى أجهزتنا الجسدية كطريقة للإعداد لمواقف " القتال أو الهروب" فعضلاتنا تنقبض، ونكون على استعداد للقتال أو الهروب للنجاة بحياتنا (ليفلي، 2010، ص01).

هناك الكثير من التعريفات للتوتر، ولقد وجدنا تعريفا مفيدا هو كما يلي تتعرض للشعور بالتوتر حين تفوق الضغوط قدرتك الواعية على التكيف و التحمل.

إن الأمر لا يتوقف على الضغوط الخارجية وحسب مثل الوفاء بالمواعيد النهائية لتسليم العمل، بل ويتوقف أيضا على اعتقادك بأنك تستطيع التعامل مع الوقت الذي تراه مهما أو ينطوي على تهديد، ومن الواضح أنه كلما كنت متمرسا أو ماهرا في نشاط معين، مثل تقديم عرض تقديمي أو انجاز المشروعات في موعدها، قل احتمال تعرضك للتوتر. (ستيفن بالمر، 2014، ص ص 09-10).

يطلق علماء النفس على النتائج المتراكمة للتكيف مع المزيد والمزيد من الظروف الصعبة مسمى "التوتر الكامن"، وعلى الأرجح فإنه ما لم تكن قد بالفعل وبشكل مكثف الاسترخاء بعمق، فإنك تعاني من هذا التوتر في الوقت الحاضر (ماكينا، 2012، ص11).

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشاكل التي تواجه معظم الرياضيين، وله العديد من الآثار السلبية مثل: تبديد الطاقة البدنية، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء، إضافة إلى انه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الاعتزال المبكر عن الممارسة (راتب، 2007، ص271).

في المجتمع المتقدم يصبح التوتر أكثر الأمراض شيوعا وخلال الأوقات الصعبة، مثل التضخم وفقدان الوظائف، فإن التوتر يقلل الكفاءة الشخصية، ولا يوجد مبرر لدى أي شخص حاليا لاعتقاد بأنه خال من التوتر.

سبب التوتر هو الجهد المفرط، والجهود التي تبذل للتغلب على الصعاب وتحقيق النجاح تحددتها أنماط معقدة من المحددات الوجدانية، وكل شخص يكتسب أنماطا خاصة من الجهد، وأي كانت تلك الأنماط فإن التوتر العالي يؤدي إلى أعراض و شكاوي معروفة لكل طبيب على الرغم من أنها نادرا ما تشخص تشخيصا صحيحا (عثمان، 1993، ص11).

يحدث التوتر النفسي عندما ينعدم التوازن بين ما مدركات الرياضي وبين ما هو مطلوب منه في البيئة، وبين مدركاته بالنسبة لاستعداداته لخوض المنافسة الرياضية، كما إن الرياضي عندما يكون متوتر نفسيا عند اقتراب موعد المباراة سيشعر بزيادة في دقات القلب وشد العضلات.

إن استمرار التوتر النفسي يترك العضلات متشنجة ويؤدي ذلك إلى استثارة القلق، وبذلك يعمل على عكس النتيجة المطلوبة، ويتبين على الرياضي المتوتر نفسيا ضعف في الذاكرة وضعف في التركيز وظهور أفكار يصعب التحكم فيها، ومن مظاهر التوتر النفسي (عدم الاطمئنان للناس وعدم الثقة بالأصدقاء والإحساس بالتعب المزمن رغم بذل جهد جسدي يفسر ذلك (كريم، 2011، ص 05).

التوتر (stress) كلمة إنجليزية مشتقة من الضغط (ألم) (بؤس) (إرهاق) ويستعمله هانس سيلبي (Hans Selye 1936) لتحديد الردود العامة للجسم لتأثير موجة إليه.

يبين سيلبي Selye أنه من بين العوامل الضاغطة التي تهدد التوازن البدني أو النفسي للشخص: الملل، الفوضى، البرودة أو الحرارة المفرطة، تسمم أو التهاب ميكروبي، فقدان الشخص عزيز... الخ.

أما النجاح، الانتصار، عودة شخص افتقد طويلا، يسبب توترا إيجابيا (custrss)، الحياة تتكون من التوتر لكن شدته وحدته تختلفان، فهو قليل بالنسبة للشخص في حالة راحة، وشديد بعد حادثة، عملية جراحية، السجن، العديد من الأمراض الجسمية والعقلية (Robert, 1995, P1143).

التوتر ضغط داخلي هذه الكلمة تعني في الطب: مختلف عناصر العدوانية التي تسبب (مرض - صدمة جراحية - حرارة - برودة الانفعال... الخ).

ومجموعة الظواهر الفيزيولوجية الداخلية التي يمكن أن تسببها (Professeur, 1987, p968) نقلا عن (سليم، 2011، ص 45).

يشار إلى التوتر النفسي عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتلاءم مع تنفيذ مهمة إنجاز الهدف، وفسولوجيا يعرف التوتر النفسي بدرجة تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي، ويصنف سيلبي وهامفري seley, hemfhry طبيعة التوتر النفسي بالإشارة إلى جانب الموجب منه (eustrss) أو الجانب السلبي منه (distrss) (عنان، 1995، ص 698) نقلا عن (سليم، 2011، ص 47).

إن مصطلح التوتر النفسي مصطلح لاتيني الأصل (stress) مشتق من الاسم اللاتيني (strictus) بمعنى الشدة (tight) أو الضيق (narrow)، وهذا الاسم اللاتيني مشتق بدوره من الفعل اللاتيني (stringere) بمعنى يشد (to tighter) (smith, 1993, p 08).

ومن ناحية الاتجاه العام لنتائج بعض البحوث ولعل الاتساق العام والوضوح فيها بين عينتي البنين والبنات وسواء أكانت الفروق بين الثلث الأعلى والمتوسط أو بين الثلث الأدنى والمتوسط ما يعطي إنطبعا وفهما عميقا بأننا كنا بإزاء ظاهرة حقيقية في الملية الإبداعية، ظاهرة كانت تستحق بالفعل أن نوليها جهدا في البحث والدراسة، وأن نحاول أن نصل فيها إلى مفاهيم وارتباطات أساسية.

وقد اتفقت النتيجة مع معظم الدراسات التي تناولت مفهوم التوتر، بل إن الباحثين قد أثبتوا في دراساتهم أن التوتر يساعد ويسهل العمل العقلي سواء كان هذا العمل تذكرا أو تعلما أو أداء، وسواء كان هذا كان هذا الأداء تجريبيا أو كان في مدرسة أو كان أداء صناعيا لدرجة معينة بحيث إذا زاد التوتر عن هذا القدر أو يقل عنه أصبح معطلا لنمو القدرة الإبداعية في منطقة معينة من هذه السمة وهي المنطقة الوسطى، بعبارة أخرى فإن التوتر يمكن أن يساعد على نمو وثناء القدرة الإبداعية ولكن حتى نقطة معينة فإذا زاد التوتر عن هذه النقطة أو عن هذا الحد الأمثل وكذلك إذا قل عنه أصبح معوقا للقدرة على أقل تقدير لن يكون له بها ارتباط أو لعله ارتباط ضئيل جدا لا يكاد يكفي بالمرّة لنمو وخصوبة القدرات الإبداعية (الملا، 1986، ص ص 151-152) .

ويعرف فلدمان (Feldman, 1989, p527)، التوتر النفسي بأنه " عملية تقييم الأحداث كمواقف مهددة ومتحدية ومرهقة والاستجابة لها عبر تغيرات جسمية وانفعالية ومعرفية وسلوكية". ويخلص فونتانا (Fontana, 1995, p 391) إلى أن التوتر "عبارة عن متطلبات وأعباء ملقاة على عاتق القدرات التكيفية للعقل والجسم" ويتضمن هذا التعريف جانبيين هامين، الأول: أن التوتر يمكن أن يكون حسنة أو سيئة، الثاني: أن التوتر هو نتيجة غير مباشرة لقوة المقاومة الجسمية والنفسية للفرد. في حين يعرف جرينبرج (Greenberg, 1990, p12) أن التوتر يتضمن المثير والاستجابة حيث يعرف التوتر بأنه "ارتباط Combination بين المثير الذي أطلق عليه مصدر التوتر Stressors وردود أفعال التوتر Stress Reactivity إذ أن مصدر التوتر يملك القوة الكامنة في انتزاع ردود أفعال التوتر" (الدحوح، 2010، ص ص 66-67).

وذكر هاينجا (hayonga) 1984 أن التوتر النفسي هو إحساس الفرد بالقلق عند تعامله مع المنبهات الخارجية أو تأثير عدد من المنبهات الداخلية (من داخل الفرد) ومن ثم يقترّب معناه مما أشار إليه عدد من الباحثين من مفاهيم مثل العصابية، أو الإحساس العام بالتهديد، والشعور بانفقاد الفاعلية أثناء تفاعل الفرد مع البيئة (عويضة، 1996، ص 176) نقلا عن (سليم، 2011، ص 48).

يرى الباحث أن التوتر ظاهرة نفسية فسيولوجية ومن أكثر المشاكل النفسية التي يعاني منها العديد من العدائين مصحوب بالعديد من الآثار السلبية من الحرمان بالاستمتاع لممارسة النشاط الرياضي الممارس وتبديد للطاقة الحيوية، والذي يحدث نتيجة لعدم توازن بين مدركات الفرد لبعض الواقف والأحداث وما هو مطلوب منه مع تحديد أهمية هذا الموقف.

التوتر النفسي فقد ركز علماء النفس على مصادر التوتر المستترة في أعماق اللاوعي، وكثيرا ما ينجح الأطباء النفسيون في علاجها، ولكن في معظم الحالات تكون العضلات التي شملها التوتر قد اكتسبت عادات لا يسهل التخلص منها، حتى ولو تم الشفاء من المشكلة الأصلية، وكثيرا ما يفشل العلاج النفسي بسبب هذه العادات السيئة.... لتعود فتسبب توترا من جديد.

التوتر العضلي وهذا ينتج من الناحية الفسيولوجية عن عدم مقدرة بعض المجموعات العضلية على الاسترخاء، فكل مجموعة عضلية في جسم الإنسان وظيفتها واحدة تقوم بها، ما عدا عضلة الحجاب الحاجز، فرغ الذراع مثلا من واجب مجموعة معينة، وخفضها من واجب أخرى، وما دامت تلك المجموعات منسجمة في عملها بتوازن تام، فلن ينشأ هناك توتر عضلي (البرغوثي، 2019، ص 22).

ورغم هذا الاتفاق بينهم حول مفهوم التوتر النفسي إلا أنهم اختلفوا حول ردود فعل التوتر النفسي، فقد صنف (Beech et-al ,1982 p,29) ردود فعل الفرد على التوتر النفسي إلى عدة أنواع:

- ردود فعل فسيولوجية: وتتمثل في زيادة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، والتوتر العضلي، واضطراب في الجهاز الهضمي، وزيادة إفراز الأدرينالين.

- ردود فعل معرفية: وتتمثل في اضطراب التفكير، وتناقص القرارات، وأسلوب التفكير المثير للقلق.

- ردود فعل سلوكية: وتتمثل في تناقص مستوى الأداء، وتجنب المواقف المثيرة للاضطراب.

وتظهر آثار التوتر النفسي من خلال عدة ردود للفرد، وهي:

- ردود فعل جسمية: مثل : فقدان الشهية، واضطرابات في الجهاز الهضمي وتظهر آثارها على الجلد، وارتفاع ضغط الدم، وإنهاك جسدي.

- ردود فعل نفسية: مثل: التعب، والإرهاق، وفقدان الرغبة في العمل، والقلق، والاكتئاب، وانخفاض في مفهوم الذات. (الدحوج، 2010، ص 68).

ويمكن تعريف حالة التوتر بأنها حالة من التوتر أو عدم التوازن الشخصي ولدت استجابة للضغوط البيئية (Tessier et al, 1990). لذلك فهو ظاهرة ديناميكية حيث توجد أعراض توتر وعواقب طويلة المدى هي نتيجة تفاعل بين العامل والجوانب المختلفة لعمله (دولان وآخرون، 2002)، في أي وقت التفاعل بين الفرد وبيئته يساعد في تحديد وجود أعراض التوتر ويؤدي في النهاية إلى عواقب لا رجعة فيها (LYSANNE, 2003, p11).

ويعرف كثير من الباحثين مثل كوكس (cox) وفرنش (french) ولازاروس ورفاقه (lazaruse et al) و ماسون (mason) وماتشي (matheny) أن التوتر النفسي هو عدم التوازن بين المطالب المفروضة على الفرد كما يدركها، والمصادر المتاحة له (قدراته وإمكاناته) لتلبية هذه المطالب كما يدركها أيضا (داود، 1995، ص 3674).

4-2- تلخصت مفاهيم ليفين الرئيسية والخاصة بنظام التوتر في المفاهيم الآتية:

4-2-1- الطاقة Energy: يفترض ليفين أن الشخص نظام معقد من الطاقة - ويسمى نوع الطاقة التي تقوم بالأعمال النفسية باسم الطاقة النفسية، وتطبق الطاقة النفسية عندما يحاول الجهاز النفسي العودة إلى التوازن بعد أن يوضع في حالة من انعدام التوازن، وينتج انعدام التوازن هذا عن ازدياد التوتر في جزء من أجزاء الجهاز بالقياس إلى بقية أجزائه، سواء أكان ذلك نتيجة تنبيه خارجي أو تغير داخلي،

وعندما يتساوى التوتر داخل الجهاز كله مرة أخرى يتوقف توليد الطاقة ويتجه بأسره إلى الراحة. (الملا، 1986، ص ص 12-13).

4-2-2- التوتر **tension**: إن التوتر حالة يكون عليها الشخص، أو بعبارة أدق هو حالة المنطقة الشخصية الداخلية بالقياس إلى الناطق الشخصية الداخلية الأخرى، وعندما يشير ليفين إلى الخصائص الدينامية لمنطقة أو خلية للغلاف الشخصي الداخلي فإنه يسمى هذه المنطقة نظاماً أو نسفاً **system**. (الملا، 1986، ص 13).

وللتوتر خاصيتان تصورتان هامتان:

4-2-2-1- الخاصية الأولى: هي أن حالة لتوتر في نظام معين تميل إلى مساواة نفسها بكمية التوتر في النظم المحيطة، وتسمى الوسيلة النفسية التي يتم عن طريقها تعادل التوتر باسم عملية (**process**)، وقد تكون العملية تفكيراً أو تذكراً أو وجداناً أو إدراكاً أو عملاً، فمثلاً الشخص الذي يواجه عملاً يقتضي حل مشكلة ما، يصبح متوتراً في أحد نظمته، ولكي يحل هذه المشكلة ومن ثم ينخفض التوتر، فليس من المجتمع أن يستطيع كائن ما أن يصل إلى حالة من التخلص التام من التوتر.

4-2-2-2- الخاصية التصورية الذهنية للتوتر: هي انه يواصل الضغط على حدود النظام، فإذا كانت الحدود تتميز بالصلابة بصفة خاصة، انتقال التوتر من نظام إلى النظم المجاورة له سيعاق، أما إذا كانت الحدود ضعيفة فإن التوتر ينتقل في سهولة من نظام إلى بقية النظم، وفي مثل هذه الحالات قد تكون مقاومة جزء من الحدود أضعف من مقاومة أجزاء أخرى من نفس الحدود، ويسمح هذا للتوتر بالمرور في اتجاهات معينة بقدر من الحرية لا يسمح به في اتجاهات أخرى، وتمثل الحدود من الناحية الدينامية منطقة أو حاجز فهي كحاجز تمثل قوة صادمة أو مانعة (مصلح، 2003، ص ص 60-61)

4-2-3- الحاجة **Need**: يسبب ازدياد التوتر في منطقة شخصية داخلية استثارة الحاجة، هذه الحاجة قد تكون ظرفاً فسيولوجياً كالجوع أو العطش أو الجنس وقد تكون رغبة في شيء ما كوظيفة، فالحاجة إذن مفهوم دافعي يماثل الاصطلاحات الأخرى كالدافع أو الرغبة أو الباعث أو المحرك، ويذكر ليفين فيما يتعلق بالحاجات أنه يمكن تمييز ثلاث حالات: حالة جوع، وامتلاء، وامتلاء مفرط.

ويقابل هذه الحالات تكافؤ ايجابي ومحايد وسلبى لمناطق النشاط المتصلة بحاجة معينة، ويعني فرط الامتلاء أن الموضوع الذي كان مرغوباً من قبل قد أصبح غير مستساغ بفعل الخبرة المستمرة به، فالإسراف في شيء يؤدي إلى التخمّة أو النقرز، كذلك يفرق ليفين بين الحاجات وأشباه الحاجات، فالحاجات ترجع إلى حالة داخلية كالجوع، على حين يماثل شبه الحاجة قصداً محدداً كإطفاء الجوع بتناول الطعام في مطعم معين، ويقرر ليفين أن حاجات الشخص تحددها إلى حد كبير العوامل الاجتماعية.

4-2-4- التكافؤ **valence**: التكافؤ خاصية تصورية ذهنية لمنطقة البيئة النفسية، إنها قيمة هذه المنطقة عند الشخص وهناك نوعان من القيمة- ايجابية وسلبية، فالمنطقة ذات القيمة الايجابية هي تلك

التي تحتوي على موضوع هدف يخفض التوتر إذا ما دخل الشخص هذه المنطقة، فمثلا المنطقة التي تحتوي على طعام يكون لها تكافؤ ايجابي عند الشخص الجائع، أما المنطقة ذات القيمة السالبة فهي التي تزيد من التوتر، فبالنسبة للشخص الذي يخاف الكلاب يكون لأي منطقة تحتوي على كلب تكافؤ سلبي، إن التكافؤات الايجابية تجذب، أما التكافؤات السلبية فتطرد.

- ويقصد به لفين اتجاه جذب الموضوعات أو قوتها، قد عرف ليفين مفهوم القوة عدة تعاريف، ولذلك يصعب تحديد المعنى الذي قصده، إلا أن احد هذه التعاريف هي أنها " وجهة وشدة النزعة إلى التغيير" وهناك عدة أنواع من القوى طبقا لليفين.

فالقوى الدافعة هي التي تدفع الشخص نحو مركز انتباه أو مكافئ موجب أو بعيد عن مركز سالب، وحين تعوق الحركة عوائق فيزيقية أو اجتماعية فإننا نسمي هذه الحواجز قوى معوقة لأنها لا تؤدي إلى حركة، ولكنها تؤثر في مجرى تأثير القوى الدافعة. وقد تكون القوة الدافعة رغبة في احتلال مركز قيادي في الجماعة، بينما قد تكون القوة المعوقة مقاومة الآخرين أو الإمكانيات المحدودة للفرد أو كلا الأمرين.

والقوى المقحمة induced هي القوى التي تكون وجهتها مضادة للقوى الدافعة للشخص ولكنه يعمل بمقتضاها رغما عن ذلك، بفعل الضغوط الاجتماعية وبفعل غيرها من الضغوط، وحين تعمل هذه القوى المقحمة، فإن الفرد العمل طبقا لرغبات الآخرين أكثر مما يعمل طبقا لحاجته أو قواه الذاتية، وتسمى القوى التي لا تتفق مع الحاجات الذاتية والتي لا تتفق مع مطالب الآخرين قوى لا شخصية impersonal ويحدد وجود هذه القوى استجابة الفرد كما تحدد جو الموقف أو الجماعة.

4-2-5- المعوقات barriers: وتكون في شكل أشياء أو أفراد أو رموز اجتماعية أو أي شيء يمكن يعوق تحقيق دافع الكائن الحي في تحركه نحو هدفه.

4-2-6- العودة إلى التوازن: يريف انعدام التوازن بأنه حالة من عدم تساوي التوتر داخل النظم المختلفة للشخص، بان يكون واحدا من النظم الشخصية الداخلية في حالة من التوتر المرتفع، على حين يكون مستوى التوتر منخفضا في بقية النظم الشخصية الداخلية الأخرى.

إن إحدى الطرق التي يمكن بها الوصول إلى التوازن هي أن ينتشر التوتر من نظام إلى جميع أجزاء النظم الأخرى حتى يتعادل التوتر في أنحاء الغلاف الشخصي الداخلي، أما إذا ما افترضنا أن الطاقة لم تفقد فإن نتيجة هذا الانتشار أن يرتفع مستوى التوتر للنظام بأسره، وبتزايد الضغط الواقع على الحدود الفاصلة بين النظم الشخصية الداخلية والطبقات الإدراكية الحركية، وأكثر الطرق انتشارا في استعادة حالة التوازن هي القيام بتحريك مناسب في البيئة المناسبة، و التحرك المناسب هو الذي يقود الشخص إلى منطقة بها موضوع مشبع الهدف، وقد يؤدي تحرك بديل إلى خفض التوتر واستعادة التوازن، أحيانا تؤدي تحركات تخيلية خالصة إلى خفض التوتر، فالشخص الذي يتخيل انه قد أنجز عملا صعبا أو انه يشغل منصبا مرموقا يحصل على إشباع بديل عن طريق مجرد أحلام اليقظة. (الملا، 1986، ص ص14-16).

4-3- أسباب التوتر:

4-3-1- الأفكار المكبوتة: ألام فشل ماضي والخوف من المستقبل.

4-3-2- الرغبات والاحتياجات والتوقعات غير المسددة في مجال: العلاقات - الانجازات-

الممتلكات-المظهر - محبة الآخرين- و الشهرة.

4-3-3- عوامل حيوية: كإثارة الجهاز العصبي الذاتي مما يؤدي إلى ظهور زمرة من الأعراض

الجسمية، وذلك بتأثير مادة الانبفرين على الأجهزة المختلفة، وقد وجدت ثلاثة نواقل في الجهاز العصبي

تلعب دورا مهما في القلق النفسي وهي:

- النورابنفرين (Nor epinephrine)

- السيروتونين (Serotonin)

- الجابة (Gaba)

4-3-4- العوامل الوراثية: أثبتت الدراسات وجود عوامل وراثية واضحة في القلق لاسيما في مرض

الفرع (panic disorder) (الفقهي، 2009، ص 28).

يرى الباحث أن الفرد المتوتر له العديد من الأسباب التي قد ترجع إلى المعاناة من فشل في الماضي وغيره

أو قد يكون راجع إلى عوامل حيوية كإثارة الجهاز العصبي وغيرها من العوامل المسببة له، حيث أن البيئة

الرياضية مليئة بالمواقف الموترة.

ويحدث التوتر عندما يوجد توازن واضح بين ما يدركه الرياضي انه مطلوب منه في البيئة، وما

يدركه بالنسبة لاستعداداته وقدراته، إضافة إلى ذلك إدراك أهمية ذلك الموقف، وعلى ذلك فإن التوتر

يتضمن ثلاثة عناصر: البيئة Environment، الإدراكات perceptions، واستجابات Response

الرياضي لذلك في شكل استثارة (تنشيط العقل والجسم).

فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر، فإنه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب، وعادة

يوجه اللوم إلى البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة، عدم ملائمة الأماكن التي تؤدي فيها

المباراة...الخ. إننا غالبا نميل إلى توجيه اللوم إلى الأحداث الموجودة في بيئتنا كمسببات للتوتر بشكل

إلى بعيد عن التفكير.

إضافة إلى ذلك فإن البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر، ولكن كيف يدرك الرياضي

الأحداث، و من ذلك مثلا أن أحد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا وفييرا يحضر المباراة فإنه يعتبر ذلك

فرصة سائحة أن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداء له، بينما رياضي آخر يكون خائفا ومرتبكا من

الخطأ أو التقصير في الأداء أمام هذا الجمهور الوفير، أن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير

إلى المباراة، ولكن بينما احد الرياضيين يدرك ذلك بشكل ايجابي فإن الرياضي الأخر يدركه على نحو

سلبي. (راتب، 2007، ص 271).

والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استثارة، وهو البعد المرتبط بشدة السلوك، ويستخدم مصطلح الاستثارة هنا أكثر من الطاقة النفسية، ويرجع ذلك إلى أن الاستثارة لا تعني الطاقة النفسية، أو التنشيط الذهني للشخص فقط، ولكن تشمل التنشيط الفسيولوجي والسلوكي كذلك، ويلخص الجدول العديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التي تحدث للخص عندما يكون متوترا، وعندما نبحث عن فهم كيف نتعامل مع التوتر فمن الأهمية أن نضع في الاعتبار جميع هذه المظاهر للتوتر.

التغيرات الفسيولوجية	التغيرات النفسية	التغيرات السلوكية
- زيادة نبضات القلب .	- عدم السرور	- التحدث بسرعة.
- زيادة ضغط الدم.	- الشعور بالارتباك.	- قضم الاظافر.
- زيادة إفراز العرق.	- عدم القدرة على اتخاذ القرار.	- النقر بالقدم.
- زيادة نشاط الموجات المخية.	- الشعور بالاضطراب.	- انقباض العضلات.
- زيادة تمدد بؤبؤ العين.	- عدم القدرة على التركيز.	- الحركات المفاجئة غير الإرادية.
- زيادة معدل التنفس.	- عدم القدرة على توجيه الانتباه.	- عبوس الوجه.
- زيادة انسياب الدم في الجلد.	- عدم الشعور بالسيطرة و	- فتح العينين وإغماضهما على
زيادة التوتر العضلي.	التحكم.	نحو لا إرادي.
- زيادة استهلاك الأوكسجين.	- الشعور غير المألوف.	- التثاؤب.
- زيادة سكر الدم.	- ضيف مجال الانتباه.	- الارتجاف(الارتعاش)
- جفاف الحلق.		
- تكرار التبول.		
- زيادة إفراز الأدرينالين.		

الجدول رقم (01): يمثل التغيرات الشائعة المرتبطة بزيادة درجة التوتر. (راتب، 2007، ص 272). وتشير الدلائل إلى أن التوتر يحدث نتيجة الأفكار السلبية، و التغيرات في الاستثارة كاستجابة للبيئة، ومع ذلك يوجد نمطان من التوتر اعتمادا على أنهما يحدث أولا هل الأفكار السلبية أم التغيرات في الاستثارة، و يبين هذين النمطين المقترحين للتوتر.

صيغة التوتر (01)

المثيرات البيئية ← الاستثارة ← الأفكار السلبية = التوتر.

صيغة التوتر (02)

الأفكار السلبية ← الاستثارة ← المثيرات البيئية = التوتر.

صيغة التوتر 01:

عندما يذهب الرياضي إلى غرفة الملابس قبل المباراة (ذلك يمثل المثبرات البيئية) يشعر فجأة بزيادة التوتر العضلي، تعرق راحتا اليدين، اضطراب المعدة، إضافة إلى الانشغال بالأفكار المرتبطة بالأحداث السابقة (الاستثارة)، إن زيادة الاستثارة في هذا المثال ليست نتيجة أن غرفة الملابس تمثل تهديدا للرياضي، ولكن نتيجة الارتباط الشرطي لسنوات طويلة بين تواجد الرياضي في هذا المكان وزيادة الاستثارة.

صيغة التوتر (02):

يحدث خلال اللحظات التي تسبق بداية المباراة أن يشاهد منافسة يؤدي الإحماء (المثبرات البيئية) يفكر انه من المستحيل هزيمته، ويتخيل كيف يؤثر ذلك في تقديره لذاته أمام الجمهور (الأفكار السلبية)، ثم يشعر بعد ذلك بزيادة نبضات القلب، ارتعاش الركبتين، توتر العضلات في الرقبة وأعلى الظهر، وتتباين الأفكار في اتجاهات مختلفة في محاولة للتحليل المركز للموقف (الاستثارة).

يتضح من خلال في الصيغة 02 أن الأفكار السلبية تسبق زيادة الاستثارة بينما في الصيغة 01 فإن أعراض الاستثارة تحدث أولا ثم يتبعها الأفكار السلبية. (راتب، 2007، ص ص 272-273).

وبناء على ذلك يتبين أن البيئة نفسها ليست هي السبب حدوث التوتر ولكن تفسير البيئة أي الأفكار السلبية هي التي تجعل البيئة مصدرا للتهديد والتوتر، أي إدراك الرياضي للبيئة المحيطة به وليس البيئة ذاتها هي التي تشكل طبيعة انفعالاته، ولكن ذلك لا يلغي أن هناك ظروفًا بيئية تمثل مصدرا لخبرة التوتر لدى الرياضي، أو على الأقل يمكن أن نفترض أن بعض الأحداث البيئية تؤدي إلى الأفكار السلبية على نحو يزيد عن أحداث بيئية أخرى، هذا وبصرف النظر عن الحدث ذاته فإنه لا يصبح مصدرا للتوتر إلا من خلال التفسير السلبي له.

وتجدر الإشارة إلى أن التفاعل بين الاستثارة و الأفكار السلبية سواء كان في صيغة التوتر (01) أو صيغة التوتر (02) فإن ذلك يؤدي غالبا إلى حلقة مفرغة من التأثير السلبي، فعلى سبيل المثال فإن خبرة التوتر في الصيغة (02) قد يقول الرياضي لنفسه " أنا أشعر بالارتباك الآن" (أفكار سلبية) ثم يمر بخبرة الاستثارة التي تدعم إدراكه بالارتباك، وتقوده إلى المزيد من الأفكار السلبية حول الموقف والتي تقود بدورها نحو المزيد من الاستثارة.

هذا وتعتبر الصيغة (01) أقل انتشارا وحدثا في الرياضة مقارنة بالصيغة (02) التي تحدث كثيرا، ولذلك أن يتجه التركيز في توجيه التوتر على أساس أن الأفكار السلبية تسبق وتقود إلى زيادة الاستثارة (راتب، 2007، ص ص 273 - 274).

يرى الباحث أن للتوتر الذي يتعرض له العداء العديد من الأسباب كالخبرات السلبية والخوف من المستقبل أو الشيء المراد تحقيقه في فترة زمنية معينة، وكذا من أهم الأسباب لمرتبطة بالتوتر النفسي طبيعة ونوع

العلاقات والشهرة التي يتحصل عليها الفرد في غضون مشواره الرياضي، هذا وتعتبر العوامل الحيوية والوراثية من أسباب حدوث التوتر النفسي ويكون مصحوب بالتغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية.

4-4-4- خمس أخطاء نرتكبها أثناء القيام بواجباتنا:

4-4-4-1- عدم وضع جدول تنظيمي للوقت.

4-4-4-2- الافتقار إلى التنظيم.

4-4-4-3- تشابك الأفكار: إن الانطباعات المختاطة عامل على بلبلة الأفكار وضياح التركيز، مما يؤدي إلى الإجهاد الذهني، ذلك لأن معالجة مواضيع متعددة في آن واحد أمر صعب المنال، فنظرة خاطفة مثلا على العناوين الرئيسية في صحيفة ما، إلى التشويش، لأنها تترك انطباعا مبهما، على عكس قراءة كل عنوان بتركيز وانفراد، وهذا الخلط هو حافز على الفشل في اتخاذ القرار السليم والنظرة الواقعية للأمر.

4-4-4-4- كبت الشعور: أرجو ألا تصدم حيث أقل لك إن معظم التوترات، بدنية أم ذهنية أم نفسية، لها جذورها عميقة تمتد إلى تربيتنا الأساسية على الأخلاق الحميدة، لان كبت الغريزة الطبيعية ينتهي دائما بالتوتر، وسنبحث هذا فيما بعد بشكل مفصل، ولكن نلمح هنا إلى أن الفضيلة المغرورة في نفوسنا بالتربية والتهديب من شأنها أن تقاوم الميول الطفولية وتضبطها، فما تأثير هذا على الجهاز العصبي؟ خذ مثلا عند اضطرارك للجلوس في مجموعة لا تتسجم معها ولا تحب المشاركة في حديثها، ألا هذا من توترك، وبما أنك مجامل لبق، فلن تجرؤ على إظهار مشاعرك، وهذا ينطبق أيضا عندما يتهم أحدهم عليك بنقد لاذع، فتجبر على ضبط النفس ومدارة المشاعر بابتسامة صفراء، لكي تبدو كيسا أمام الآخرين.

4-4-4-5- الاستخدام السيئ للعضلات: من بين العوامل الكثيرة المسببة للتوتر، يتجلى أوسعها انتشارا وأعظمها إضرارا بالأداء الجسدي السليم، هو سوء استعمال الفرد لعضلاته، ويعود أصل البلاء إلى الاستيطان في المدن عوضا عن الريف، والنتيجة الحتمية هي التخلي عن كثير من العضلات التي قلت حاجة الإنسان إليها، فبدأت في الضمور مع مرور الزمن وزاد الضغط على مجموعات عضلية أخرى، فما كان منها إلا أن تعترض على هذا الحكم الحائر بالآم وتوتر، أثرت على إلية الجسد كله، كما يذبل النبات ويموت إذا يموت إذا نما في تربة لا يتكيف معها، فكذلك الإنسان..... حيث يحل به الاضطراب جسديا ونفسيا متى وجد ذاته في بيئة لا ينسجم معها ولا تتفق مع ميوله(البرغوثي، 2019، ص ص 30-31).

4-4-5- درجات التوتر:

4-4-5-1- التوتر البالغ الشدة: الذي يحدث للإنسان نتيجة حادثة ذات اثر كبير على الفرد، كوفاة احد المقربين، أو فسخ علاقة مهمة، أو الإصابة بمرض شديد.

4-4-5-2- التوتر الشديد: وهو توتر يصاحب أحيانا تغيير العمل أو التخصص الدراسي. و في رياضة العاب القوى ركض المسافات النصف طويلة بعد ما كان العداء يشترك في سباقات العدو الريفي.

- 4-5-3- التوتر المعتدل: وهو توتر يحدث نتيجة مشاكل دراسية أو مشاكل مع الرئيس في العمل، وفي رياضة العاب القوى هناك بعض المشاكل في فعالية ركض المسافات النصف طويلة.
- 4-5-4- التوتر الضعيف: وقد يحدث نتيجة بعض الظروف العائلية، أو تغيير عادات الطعام والحمية. (الفقهي، 2009، ص29)
- 4-6- اعرض التوتر:

- تختلف أعراض التوتر من شخص لأخر بحس قدرة الشخص على التعامل مع المواقف نجم عنه التوتر، وبشكل عام يمكن تقسيم هذه الأعراض إلى:
- اعرض نفسية: و تشمل الشعور بالعصبية أو التحفز، الخوف وعدم الإحساس بالراحة، الكسل وفقدان الشهية أو زيادتها، الأرق، ضعف التركيز، الضحك أو البكاء بدون سبب.
 - أعراض جسمية فسيولوجية جسمية: كخفقان القلب، مشاكل في التنفس، رعشة في اليدين، اللام في الصدر، برودة في الأطراف، اضطرابات المعدة، وغير ذلك (الفقهي، 2009، ص30).
 - إذ توصلت الدراسات إلى أن التوتر ربما يكون مسئولاً عن الإصابة بعدة أمراض من بينها:
 - النوبة القلبية - السكتة القلبية.
 - ارتفاع ضغط الدم.
 - داء السكري.
 - الذبحة.
 - السرطان.
 - اللالتهاب الروماتويدي.
 - الأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب، ومن بينها الانهيار العصبي. (ستيفن بالمر، 2014، ص13).

- ويرى العالم النفسي ألبرت أليس أن سبب اضطراب الإنسان يعود إلى:
- الشعور بالاكتئاب أو القلق أو الهلع أو الإحباط عندما تقول لنفسك (لا بد أن يكون أدائي ممتازا... وأن يستحسنه الآخرون، وإلا...فانا شخص غير محبوب).
 - الشعور بالغضب الشديد أو الحنق، أو المرارة، عندما تفكر (يجب أن يعاملني الآخرون برفق وعدل وإلا فهم سيئون، ويستحقون العذاب خاصة من عاملتهم برفق).
 - خيبة الأمل، أو الاكتئاب، أو الشعور بالإشفاق على الذات عندما تقول لنفسك:(لابد أن تكون الظروف التي أعيشها سهلة وممتعة، وإلا فإن العالم مكان رهيب لا أطيع احتمالاه، ولن اعرف السعادة أبدا).
 - هذه العناصر اللاعقلانية الثلاثة تحدد طريقة تعاملك مع نفسك، ومع الآخرين، ومع الظروف المحيطة بك.....فأنت تقسو عندما تلزمها بكثير من الأوامر الملحة ... والتي تشعرك عدم قدرتك على القيام بها

بالإحباط، وتجعل نفسك رهنا للآخرين حين تنتظر منهم الثناء... وتخدع نفسك حين تظن أن ظروف الحياة ينبغي أن تكون ملائمة لك.... وإلا فانك ستسحب منها (السيد عبيد، 2008، ص29).

يرى الباحث أنه ليست كل المواقف والأحداث التي يمر بها العدا في ركض المسافات النصف طويلة لها نفس القدر من التأثير الكريزما السيكولوجية، ولكن تكون لها تأثيرات متباينة ومختلفة ويمكن تقسيمها إلى درجات تعبر عن شدة الموقف والحدث من التوتر البالغ الشدة كتعرض الفرد إلى موقف ذات اثر كبير عليه، والتوتر الشديد غالبا ما يصاحب البيئة التي ينشط بها الفرد، وكذا التوتر المعتدل الذي كنتيجة لبعض المشاكل البسيطة، في حين قد يتعرض العدا إلى التوتر الضعيف كبعض الظروف العائلية ومع الزملاء وكل هذه الدرجات تختلف من شخص لآخر وفقا لقدرته على التعامل مع التوتر النفسي، حيث أنه لكل درجة مجموعة من الأعراض النفسية والجسمية والفيولوجية... الخ.

4-7- بيولوجيا التوتر:

- عندما يدرك الشخص انه في موقف ينطوي على تهديد ولا يستطيع التعامل معه، فإن الرسائل التي تحملها الخلايا العصبية من القشرة المخية (حيث تحدث عمليات التفكير) والجهاز الحوفي إلى الوطاء (الموجود في المخ) و يتكون الوطاء من عدة أجزاء منفصلة.
- ينتج الوطاء الأمامي استثارة عصبية للجهاز العصبي الذاتي والجهاز العصبي الذاتي عبارة عن جهاز يتحكم في القلب والرئة والأوعية الدموية والمعدة والغدد، ونظرا لعمل هذا الجهاز، فإننا لسنا بحاجة إلى القيام بأي جهد واع لتنظيم التنفس أو ضربات القلب، وكل هذا يحدث دون تفكير منا.
- يتكون الجهاز العصبي الذاتي من جهازين مختلفين، الجهاز العصبي السمبثاوي والجهاز العصبي الباراسمبثاوي.
- يحتفظ الجهاز العصبي الباراسمبثاوي بمستويات لطاقة ويساعد على الاسترخاء.
- يزيد الجهاز العصبي الباراسمبثاوي من الإفرازات مثل اللعاب والدموع والمخاط والعصارة المعدية التي تساعد على حماية الجسد وتساعد عملية الهضم ، ومن ثم حين تشعر بالاسترخاء يؤدي جهازك المناعي وظيفته.
- يرسل الجهاز العصبي الباراسمبثاوي رسائله عبر مادة كيميائية تعرف بالناقل العصبي يطلق عليها استيل كولين، وتخزن هذه المادة الكيميائية في الأطراف العصبية. (ستفين بالمر، 2014، ص24).
- يعد الجهاز العصبي السمبثاوي الجسم للتصرف، هذا جزءا من استجابة "الكر والفر" المرتبطة بالتوتر.
- في المواقف الباعثة على التوتر، يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي بما يلي:
 - 1- زيادة قوة عضلات الهيكل العظمي.
 - 2- زيادة معدل ضربات القلب.
 - 3- زيادة النشاط الذهني ودرجة التركيز.
 - زيادة مستوى السكر و الدهون بالدم.

- الإقلال من حركة الأمعاء.
- منع إفراز الدموع والإفرازات المساعدة على الهضم.
- مساعدة على ارتخاء المثانة.
- توسيع حدقة العين.
- زيادة التعرق.
- الإقلال من زمن تجلط الدم.
- الضغط على معظم الأوعية الدموية و تسوية الأوعية الدموية الموجودة في القلب -عضلات الذراع- القدم.
- الناقل العصبي السمبثاوي الرئيسي يسمى نور أدرينالين، الذي يفرز في الأطراف العصبية.
- تشمل استجابات التوتر على نشاط الغدد الكظرية، والغدة النخامية و الغدة الدرقية.
- تتواجد الغدتان الكظريتان فوق كلية من الكليتين، الجزء الأوسط من الغدة الكظرية تسمى لب الغدة الكظرية، ومرتبطة بالجهاز العصبي السمبثاوي من خلال الأعصاب، وبمجرد أن يحفز الجهاز العصبي السمبثاوي، فإنه يصدر أوامر لللب الغدة الكظرية لإفراز الأدرينالين ونور أدرينالين (هرمونات الكظر) التي تفرز في مجرى الدم. (ستفين بالمر، 2014، ص 25).
- يعد الأدرينالين الجسد لاستجابة الفرد ويعد النور أدرينالين الجسد لاستجابة الكر، وكلاهما يزيد من معدل ضربات القلب ومستوى الضغط الذي يضح به الدم من القلب، ويقومان بتوسيع القصيبات الهوائية كما أن نشاط الجهاز الهضمي يقل مما يؤدي إلى الشعور باضطراب في العدة.
- بالقرب من الوطاء الموجود في المخ تقع غدة صماء تسمى الغدة النخامية، وفي المواقف الباعثة على التوتر، يحفز الوطاء الأمامي الغدة النخامية على العمل.
- تفرز الغدة النخامية الهرمون الموجه لقشرة الكظر (ACTH) في مجرى الدم، والذي يحفز الجزء الخارجي من الغدة الكظرية ، القشرة الكظرية.
- تنتج القشرة الكظرية الكوليسترول، الذي يزيد من ضغط الدم الشرياني، ويحشد القشرة الكظرية الجلوكوز والدهون من الأنسجة الدهنية، وتقلل من استجابات الحساسية وتقلل من الالتهابات، وقد تقلل من خلايا الدم البيضاء (اللمفاويات) التي تشارك في التعامل مع الجسيمات أو البكتيريا الغازية.
- بالتالي ارتفاع مستويات الكوليسترول على مدار فترة طويلة يقلل من كفاءة جهاز المناعة، وحينئذ نعاني نزلات البرد والسعال أكثر من المعتاد.
- وتفرز القشرة الكظرية هرمون الالدوستيرون الذي يزيد من حجم الدم وبالتالي يؤدي إلى ارتفاع الضغط، وللأسف فإن التعرض المستمر لمثيرات التوتر على مدار فترة طويلة قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم والإصابة بحالة مرضية تسمى فرط ضغط الدم الأساسي.

- تفرز الغدة النخامية هرمون الاوكسيتوسين وهرمون فازيروسين اللذين يتسببان في انقباض العضلات الملساء مثل الأوعية الدموية.
 - يتسبب هرمون الاوكسيتوسين في انقباض الرحم.
 - يزيد هرمون فازوبرسين من ترشح الأوعية بالماء، ومن ثم يرجع ضغط الدم، ومن المهم الحفاظ على ارتفاع ضغط الدم في المواقف التي تتطلب استجابة الكر والفر، وقد تؤدي إلى انقباض عضلات البطن.
 - تفرز الغدة النخامية هرمونا محفزا للدرقية الذي يحفز الغدة الدرقية الموجودة في الرقبة وذلك لإفراز هرمون الثيروكسين.
 - يزيد هرمون الثيروكسين من معدل الأيض، ويزيد من مستويات السكر في الدم، ويزيد من التنفس ومعدل ضربات القلب وضغط الدم وحركة الأمعاء، قد تؤدي إلى الإصابة بالإسهال (لاحظ أن زيادة نشاط الغدة الدرقية في الظروف العادية ربما يكون عاملا مساهما في نوبات الهلع، و الكثير من هرمون الثيروكسين قد يتطلب العلاج).
 - إذا أدرك المرء أن الموقف الذي ينطوي على تهديد قد مر وانقضى، فإن الجهاز العصبي الباراسمبثاوي يساعد المرء على استعادة حالة التوازن. (ستفين بالمر، 2014، ص ص 26-27).
- 4-8- كيفية التعامل مع التوتر (المصحوب بالإجهاد):**
- حدد مصادر التوتر في حياتك، وادرس إمكانية القيام بأية تغييرات تجعلك أكثر قدرة على التحكم في الأمور.
 - تعلم كيف تحسن استغلال وقتك بشكل أفضل، لان معظم التوتر الذي يعاني منه الناس ناجم عن أعباء العمل المتزايدة.
 - ولكي لا يكون العمل طيعا وقابلا للتغيير أكتب لائحة بأهدافك اليومية حسب أولوياتها، وأشر على المهام المنجزة لان ذلك يعيك الإحساس بأنك أنجزت شيئا.
 - تنفس بعمق و بشكل متزايد للتخفيف من التوتر وتخفيف الإجهاد.
 - تجنب تناول أية عقاقير محظورة تزيد شعورك من التوتر، بما في ذلك الكوكايين و المنبهات.
 - اعتن بصحتك وتناول طعاما صحيا وامتنع عن تناول الكافيين باعتدال.
 - وصحيح أن المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة أو المشروبات الساخنة هي منبهات مفيدة، لكنها يمكن أن تساهم في زيادة التوتر ولا تقلل من الإجهاد.
 - أما عن الصحة الجيدة فيمكن أن تقلل من احتمال تعرضك للأمراض وتزيد من قدرتك على مواجهة مشاكل الحياة.
 - مارس الرياضة بانتظام، فالتمارين المنتظمة تساعد تحريك واستخدام مقادير كبيرة من الاندريالين (الناتج عن التوتر) وبالتالي تساعد على تهدئتك، وتؤدي دفق الدم بانتظام في الجسم.

- حاول القيام ببعض تقنيات الاسترخاء كل يوم، والتدليك والعلاج بالروائح العطرية والتأمل النفسي العلاجي.

- نم جيدا في الليل و خذ قسطا كافيا(7 إلى 8 ساعات كل ليلة) لمواجهة الإجهاد والتوتر، فالحرمان من النوم على المدى الطويل يعرضك لمشاكل جسدية و نفسية، واعلم أن النوم صيانة للجسم.

- وإذا كنت تعاني من مشاكل في النوم أو لا تشعر أنك لا تنام بالقدر الكافي فجرب هذه الاقتراحات التالية:

1- لا تأكل وجبات دسمة في وقت متأخر من الليل.

2- تجنب الكافيين آخر الليل.

3- مارس التمارين خلال النهار لتحرق فائض الطاقة التي يولدها الإجهاد. (رسالن، 2013، ص 62-63).

4-9- مصادر التوتر النفسي:

ويشار إليها أيضاً باسم التوتر، و العوامل تمثل مصادر الإجهاد التي تسبب التوتر وبالتالي، لا ينبغي الخلط بين مصادر التوتر المجهد السليم الذي هو حالة تأهب الجسم.

تأتي بعض التوترات من الحياة اليومية (توتر الحياة الخاصة) ، بينما يأتي الآخرون من مكان العمل (التوترات التنظيمية) (توركوت، 1997).

في الأفراد، يمكن أن يكون سبب التوتر هو النقص والإفراط في المثير. يبدو في الواقع أن هناك مستوى أقصى لكل عامل التحفيز الذي من شأنه تحسين أدائها. هذا المستوى يختلف من شخص لآخر، ولكن هناك اتفاق عام على التوترات ضار بالمواضيع التي تركز حياتها على العمل (Dolan et al, 2002).

حسب تعريف التوتر، أي مشكلة من وجهة نظر تنظيمية يصبح مصدراً للتوتر حتى مؤقتاً، بمجرد دخول العامل حالة عدم التطابق كما رأينا، على الرغم من أن ردود أفعال الفرد تعتمد العوامل الشخصية، هناك أيضاً عوامل تنظيمية يمكن أن تكون تعتبر توترات ومع ذلك، ليس من السهل دائماً التمييز بين التوترات الناتجة عن العمل وتلك الناتجة عن الحياة اليومية، ليست ضرورية ولا تهمل أن الفروق الفردية تلعب دوراً مهماً (Hellriegel et al , 1993).

أما بالنسبة للعوامل التنظيمية، فقد أظهرت العديد من الدراسات أن العوامل مرتبطة بها تلعب المنظمة دوراً مهماً في مشاكل الصحة العقلية في مكان العمل من جهة، لأن الأفراد يكرسون أكثر من ثلث حياتهم لعملهم، ومن ناحية أخرى، لأن معايير الأداء والكفاءة والفعالية المتعلقة بالعمل لا تتوقف عن النمو، نجد هذه العناصر في بيئة العمل، في الظروف التي يتم فيها تنفيذ العمل أو في حالة العمل نفسها ، كلها تمثل جزءاً أساسياً من تنظيم العمل (CGSST, 2002).

حدد البحث العلمي حول التوتر في العمل عدداً من عوامل تنظيم العمل التي قد تشكل مخاطر صحية عقلي، لقد وثق العديد من المؤلفين بالفعل الإمكانيات المسببة للأمراض لعوامل مثل تضارب الأدوار أو الغموض أو الحمل الزائد أو عبء العمل الزائد أو حتى نقص استقلالية اتخاذ القرار أو الدعم الاجتماعي في العمل (Kasl, Karasek & Théorell 1984, Vézina and St-Arnaud, 1990, في 1996)

هذه الفئات الواسعة من العوامل قد بدورها يتم تقسيمها إلى مجموعة من العناصر المعقدة أكثر أو أقل وهكذا وفقاً للمؤلفين المسؤوليات الثقيلة بشكل مفرط، صعوبة تحديد أولويات المهام، الاضطرار إلى ذلك العمل بسرعة أو بجد، ومستوى التركيز المطلوب، والطبيعة الخطرة للمهمة، وطبيعة العملاء، واستخدام وتطوير المهارات، والإمكانيات المبادرة، المشاركة في القرارات، أسلوب الإدارة، طرق الاتصال، المساعدة والتعاون بين الزملاء، والاعتراف بالعمل المنجز، وما إلى ذلك هي الكثير من العوامل التي من المحتمل أن تسبب التوتر (Vézina and St-Arnaud, 1996). ايفانسيفيتش وآخرون.

(1991 ، في Whetten and Cameron 1990) صنفها على النحو التالي:

• العوامل الكامنة في التوظيف.

• المشاكل المتعلقة بممارسة التنظيم.

• المسيرة المهنية.

• العلاقات بين العمال.

• الجو الوظيفي.

• واجهة العمل والأسرة.

تم العثور على هذا التصنيف في العديد من الدراسات (من بين أمور أخرى ديون برولكس وبيبين، 1993 - ساذرلاند وكوبر، 1988 في بيبين 1999).

الآثار التي تنتجها هذه التوترات على الفرد مترابطة عادة، عندما يشعر الفرد بالتوتر في العمل ، يكون ذلك بسبب التأثير المشترك لاثنتين أو أكثر من الضغوطات في نفس الوقت. ومع ذلك، من أجل توضيح الانعكاسات التي يمكن أن تحدثها هذه التوترات المختلفة. (Pépin, 1999) (LYSANNE, 2003,) (p p25-26).

يرى الباحث أن التوتر له العديد من المصادر والتي تختلف في مدى تأثيرها على الفرد الرياضي قد ترتبط بالأحداث الهامة في حياته اليومية، والتي يمضي عليها بشكل مباشر أو غير مباشر، فمن بينها أهمية الحدث والشك في النتيجة ومنها ما هو مرتبط بالشخصية لما يتميز به الفرد من سمات وخصائص نفسية، لهذا فغن عددا من التوترات تأتي من داخل الفرد في حين توترات أخرى تأتي من البيئة المحيطة التي يتفاعل فيها الفرد حيث أن التوتر يرتبط بالعديد من العوامل التي لها انعكاساتها على العقل والصحة.

4-10- الاستجابة الطبيعية للتوتر

يحدث تفاعل التوتر الطبيعي في 4 مراحل:

مرحلة الإنذار: يتم تعبئة وسائل الدفاع للرد بسرعة التوتر. يسبب التوتر ظهور ردود فعل جسدية ونفسية مميزات على المستوى الجسدي، يتسارع معدل ضربات القلب، ويزداد التنفس بسرعة تشد العضلات. الآثار النفسية تؤدي إلى اليقظة والنشوة ، شعور بالضيق أو القهر.

مرحلة المقاومة: عندما يستمر التوتر، يتم الحفاظ على الدفاع و يتم تجديد احتياطات الطاقة الضرورية. أولى العلامات الجسدية لرد الفعل اختفت أجهزة الإنذار. يتكيف الجسم وترتفع المقاومة فوق المعدل الطبيعي.

مرحلة من الإرهاق: عندما يستمر التعرض للعامل الموتر لفترة طويلة، تنهار الدفاعات. لم يعد الشخص قادرًا على الاستجابة بشكل مناسب للموقف تظهر أعراض مرهقة ومميزة.

مرحلة التعافي: عندما تتم السيطرة على التوتر، ينخفض ضغط دم الشخص وشيئًا فشيئًا، يتم إعادة تكوين احتياطات الطاقة. لذلك فإن استجابة الجسم في المواقف الصعبة تكون طبيعية وطبيعية ومفيدة نجات. إنها تضعه في حالة تأهب وتطلق موارد الطاقة التي تسمح له بالمقاومة الضغط. إنها قبل كل شيء ظاهرة مواتية تهدف إلى التعامل معها بشكل فعال في حالات استثنائية. تسمى هذه المجموعة من تفاعلات التكيف الإجهاد الوقائي أو حتى الإجهاد التكيفي (Evelyne, 2007, p03).

4-11- التوتر أو القلق مستوياته وآثاره:

المستويات	التأثير على الحقل المفاهيمي	تأثير على قدرة الانتباه إلى الواقع	تأثير على قدرة التعلم والتكيف
القليل	الشخص في حالة تأهب، يرى، سماع وفهم أكثر من مستخدم الشخص في حالة تأهب ، يرى ، يسمع ، يفهم أكثر من المعتاد	مواجهة الموقف والقدرة على التوليف، والربط بين السلوك والعوامل البيئية	الموضوع يتعلم شيئًا عنه. تحفيز الدوافع. الملاحظة والوصف والتحليل وتكوين المعاني والعلاقات والتحقق من صحتها العلاقات مع شخص آخر، إدماج واستخدام المنتج التعليمي
	تم تضيق المجال المفاهيمي: فهي ترى ، تسمع	يتناقص الانتباه ، ولا يرى الفرد ما يحدث على	تحفيز بالإثارة. تصفية التحفيز +

	هامش هدفه اللحظي.	، تفهم بشكل أقل، ولكن يمكن توجيهه. يمكن للفرد أن يظل أكثر يقظة، وأكثر قدرة على التركيز على عامل معين فقط	معتدل
ترشيح المحفزات ++ إعاقة عملية التفكير	لم يعد بإمكان الفرد، المحاصر في عدم ارتياحه، أن يأخذ بيئته في الحسبان، وتظهر	المجال المفاهيمي أصغر حتى، ويركز الشخص على واحد أو أكثر من التفاصيل .	مرتفع
مع أو بدون قدرات متطورة ، سيتحرك الشخص نحو تقليل فوري للقلق من خلال السلوكيات آلية التي لا تتطلب التفكير	أعراض الخوف، عدم القدرة على رؤية ما يحدث . استحالة رؤية ما يحدث ماضي. عدم القدرة على التقييم الأحداث بشكل واقعي عدم القدرة على تقييم الأحداث بشكل واقعي	يبدأ الرعب بالتفصيل يتم تكبيره إلى حد أنه يصبح في العزلة تفاصيل الموقف بأنها بالغلط ، والقدرة على التركيز مضطربة. قد يكون لدى الفرد أن يشعر بأن شخصيته غير قادرة على التكيف	هلع

تحت التوتر، تكون القدرة على الاستماع والسمع ضعيفة. عندما تدرك مجموعة أن مشاكل الاتصال مرتبط بالتوتر، فمن الضروري أن يتخذ تدابير عاجلة، من أجل الحد في أسرع وقت ممكن التوترات الداخلية في الواقع، إذا اتحدت المجموعة، فستعمل دائماً بشكل أفضل في مواجهة الشدائد (michel, 2019, p 8).

4-12- الاسترخاء والتوتر كنفقيين:

عندما نتعرض للتوتر النفسي والاضطراب الانفعالي كالغضب والخوف والقلق، عادة ما يستجيب الواحد لذلك بتغيرات وزيادة في الأنشطة العضلية، وتتركز بعض هذه التغيرات في الجبهة، كما قد تؤدي أيضا إلى توترات في الرقبة، ومفاصل الذراعين، والركبتين والعضلات الباسطة. كذلك تتوتر حتى عضلات الأعضاء الداخلية كالمعدة، والقفص الصدري، وتزيد الحركات اللاإرادية في اليدين والذراع (كعلامة على تزايد الاضطراب عندما يتعرض الشخص لمنبهات انفعالية شديدة حادة أو دائمة).

ومن الثابت أيضا أن الزيادة الشديدة في التوتر العضلي تتوقف أساسا على شدة الاضطراب الانفعالي، خاصة عندما يواجه الفرد مشكلات تتعلق بتوافقه، وباجابته الأساسية في النمو وتحقيق سعادته الشخصية.

والتوتر في درجات خفيفة ومعقولة يساعدنا على مواجهة صعوبات الحياة وضغوطها بدرجة عالية من الكفاءة والفاعلية، ولكن إلى حد معين تؤدي الزيادة بعدها إلى عكس النتيجة بأن تضعف قدرة الكائن على التوافق، ويتقاعس عن النشاط البناء والإنتاج، وتتدهور كفاءته العقلية، فالأشخاص في حالات الشد والتوتر والقلق والجسمية.

وهذا بدوره يساهم في المزيد من التوتر والتعرض للمرض والعجز عن توجيه قدراتنا العضوية توجيهها فعالا.

هذا ويمكن تصنيف التوتر إلى نوعين، التوتر البناء الذي يساعد على بذل الطاقة والاندفاع بها نحو العمل المثمر والإنتاج أما النوع الآخر فهو ما يهمنى هنا التركيز عليه ونعني التوتر السلبي الهدام الذي يمتص طاقتنا، ويضعف من كفاءتنا، ويؤدي في الحالات الشديدة إلى مختلف أنواع الاضطراب والمرض، وربما الموت المبكر.

والتوتر السلبي له آثار عديدة ومؤلمة، آثار يمكنك ملاحظتها فورا، أنه يجلب الصداع والآلام العضلية خاصة في الرقبة والظهر، وعضلات الكتف، وعلى المستوى النفسي يصيبنا التوتر بالقلق المبهم، وبالانزعاج في حالات التفاعل بالآخرين، ويؤثر في المزاج والعواطف، ويجعلنا أسرع إحساسا بالضجر والعشوائية والتخبط فهو عبارة أخرى خلف سلسلة طويلة وقائمة كبيرة من الأمراض النفسية والاضطراب العضوي.

ومن هنا تأتي أهمية الاسترخاء عند الشعور بالتوتر، والواقع أن الفرد إذا كان في حالة استرخاء، فإنه يستطيع أن يتصرف دون شد أو توتر وستكون استجاباته هادئة وسيتمكن من التصرف بحكمة وعقلانية حتى عند مواجهة المواقف التي كان يراها صعبة وعسيرة قبل التمتع بالاسترخاء والتدريب على فنيات ممارسته، وفي حالات الاسترخاء وبسبب ما يخلقه لدى صاحبه من هدوء نستطيع أن نتحكم في سلوكنا، وبتزايد ثقة الناس بنا وبجدارتنا بسبب ما يمنه إيانا من ثقة في عيون الآخرين، ثم إنه يسهل دائما التعامل مع الشخص المسترخي، مما يجعل الآخرين يشعرون معه بالارتياح بسبب ما يتسم به الشخص في مواقف الاسترخاء من طمأنينة وثقة بالنفس (إبراهيم، 2005، ص ص 97-99).

4-13- عوامل التوتر النفسي عند الرياضي:

من الطبيعي أن الرياضي يعيش في بيئة مملوءة بضغوطات كونه يتعرض إلى إجهاد بدني من جهة وإلى إجهاد عاطفي واجتماعي من جهة أخرى، كما لا يمكن أن ننسى الضغوطات والانفعالات المرتبطة بالمقابلة.

حيث كثرة أسباب التوتر النفسي عند الرياضي وتتلخص فيما يلي:

- إن الرياضي أسير النتائج إذا ما أراد أن يثبت وجوده، حيث يمكن اعتبار الرياضة من بين الميادين الاجتماعية القليلة التي يكون فيها الفرد ملتزماً مع نفسه ومع المجتمع بهذا الشكل، كونه مراقب في كل لحظة مما يجعله يعيش حياة مشحونة.

- يحاط الرياضي من قبل أشخاص مرتبطة مباشرة بأدائه (المدرّب، المسير، العائلة) فالرياضي يجد نفسه في حالة تبعية ولزوم، إذا كانت العلاقة بينه والمدرّب، والتي تبين على أساس الثقة والتعارف، ضرورية وعادية، فإن المشكل يطرح في علاقة الرياضي بالمسئول، كون هذا الأخير كثيراً ما يعتبر الرياضي بمثابة الورقة الراححة متناسياً في ذلك الأبعاد الإنسانية والاجتماعية لهذه العلاقة، مما يشكل ضغطاً على الرياضي، يمكن للعائلة أن تمثل عاملاً عدوانياً للرياضي، خاصة عندما يجد نفسه ملزماً بالفوز من أجلها.

- بغض النظر عن علاقة الرياضي بالمدرّب، والمسير والعائلة فإننا نجد وسائل الإعلام، حيث أن الرياضي المتألق بمثابة رمز، مما يفقده الحق في الخطأ والإحساس بعدم الكفاءة، الشيء الذي يشكل ضغطاً على الرياضي.

لحسن الحظ أن هناك في المقابل تعويضات نرجسية، اجتماعية وغيرها، ولكن الخوف يبقى قائم بالنسبة للخطر الذي يمثله التوتر النفسي على توازن الرياضي، كون هذا الأخير يعتبر كريمة إنسان عادي يعيش في محيط غير عادي (مراد، 2002، ص ص 73-74).

4-14-4 إدارة التوتر بفعالية يتطلب ستة عوامل رئيسية:

4-14-4-1 النوعية: هذا يؤمن مستويات عالية من التوتر لا تفيد، ويمكن التعرف إليها في المرحلة الأولى من تطورها، تزداد التوعية إذا احتفظت بسجل مدون - إذا طنت غير أكيد من السبب الذي يجعلك قلقاً سواء أكان طرفاً معيناً أم شخصاً ما عندها يمكنك اكتساب رؤية داخلية في مشاعرك إذا احتفظت بمفكرة يومية، سجل كل الأحداث، النشاطات والظروف التي تشعرك بالتوتر لمدة خمسة أيام يجب أن تتضمن التفاصيل:

4-14-4-2 الموعد والوقت: قد تستكشف أنك أكثر حساسية في أوقات محددة من اليوم، هذا قد يتطابق مع هبوط في حيويته، إذا كان الأمر هكذا أعد جدولاً أعمالك إلى الوقت الأولي قد يخف التوتر.

4-14-4-3 الظرف: قد ينشأ التوتر نتيجة حضور زميل أو رئيس عمل استهزائي، بعض الأشياء حولك مثلاً أو مكتباً مزدوجاً، قد يشعرك بعدم الراحة.

4-14-4-4 المشاعر: دون مشاعرك وأحاسيس جسدك (القلق، الغم الجاف أو القلب النابض بسرعة).

4-14-4-5 كثافة المشاعر: قدر هذه على ميزان من 1 إلى 5 حيث:

1 = شعور خفيف بالتوتر.

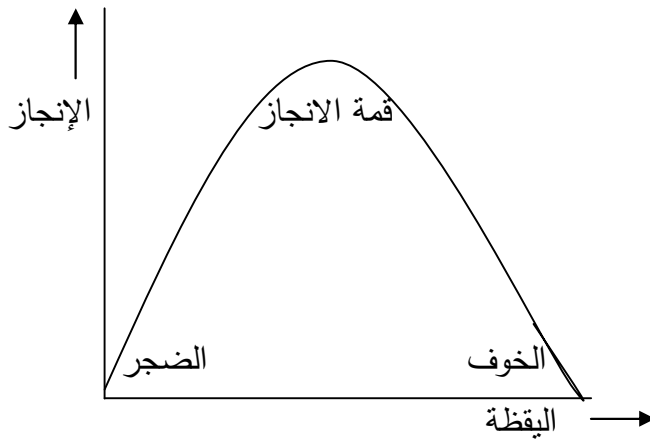
5 = شعور قوي بالتوتر وعدم قدرة على التصرف الملائم. (البعلبكي، 1997، ص ص 195-196).

يرى الباحث أن العمل على إدارة التوتر بشكل فعال من أهم الطرق الناجعة للتخفيف منه لدى العداء من خلال تحديد المواعيد الذي يعتبر العامل الأول لضبط مستوى التوتر، مع التحكم في طبيعة الظروف التي تحيط بالعداء والمشاعر وغيرها من أحاسيس المتعلقة بالفرد.

4-15- مستوى التوتر المطلوب للوصول إلى قمة الانجاز:

منذ سنين مضت يوري حنين عالم روسي نفساني في مجال الرياضة أقترح أن النجاح الرياضي يصاحبه مستوى متفائل من اليقظة العقلية والجسدية، واليوم فإن هذا التفسير النفساني لم يقبل به فقط في مجال الرياضة بل أصبح يطبق في جميع نواحي الحياة.

وكل منا لديه مستوى من اليقظة حين يعمل لعقل والجسم على أفضل وجه، أسمى هذا مستوى التوتر لدينا للوصول إلى قمة الانجاز.



- عندما يغمر حياتنا توتر قليل، نشعر بالضجر، الخمول وفقدان الاندفاع، في هذه الحالة العقلية فإن الوقت يبدو أبطأ من خطوات حلزونة.
- عندما يغمر حياتنا توتر كثير بالمقابل يولد لنا قلقا وارتيباكا وتقويضا للثقة بالذات، في هذه الحالة العقلية يمر الوقت بسرعة ويصبح من الصعب إتمام الأعمال، حل المشاكل أو اتخاذ قرار.
- قمة يقظتنا عند حد معين من التوتر نشعرنا بالحيوية، الحماس، الثقة وفوق كل هذا السيطرة على الحوادث.

في المستقبل عند مواجهة عمل يقدم قليلا من التوتر الدافع، أتبع هذه الطرق لزيادة مستوى اليقظة:

- قسم عملا ضخما إلى أعمال أصغر يمكن إتمامها بسرعة وسهولة.
- إفعل هذا خلال وقتك الحيوي عندما تكون قادرا على تركيز كل طاقتك على التحدي.
- قم بتوكيل بعض نواحي العمل التي تعتبرها غير مثيرة ودافعة.
- راقب إذا كنت تستطيع القيام بنفس العمل على مستوى أعلى حتى تولد إحساسا أكبر من التحدي، لكن هذا يجب القيام به عندما تسمح لك مطالب أكبر من تحقيق أهدافك بفعالية أكثر. (البعلبكي، 1997، ص ص 193-194).

خلاصة:

على ضوء ما سبق التطرق إليه نجد أن التوتر أصبح يشكل ظاهرة نفسية في أوساط العاب القوى خاصة منها ركض المسافات النصف طويلة، والتي لا بد من الاهتمام بها نظرا لأثارها البالغة على العداء من تبديد للطاقة وتهديد مختلف المهارات النفسية التي يتمتع بها العداء من الثقة بالنفس وقدرة المواجهة وفقدان التوازن بالبيئة المحيطة به خاصة البيئة الرياضية من خلال عملية التدريب ومراحل التحضير له كما أن الاشتراك في السباقات حيث أن العداء يسعى إلى تحطيم الرغم القياسي في غضون التسابق مع العدائين أي أن الزمن ضده والعداء ضده وقوانين الركض كلها تزيد من درجة ومستوى التوتر، لذا فإن الاهتمام بأساليب وتقنيات التخفيف منه أمرًا ضروريًا للارتقاء بالمستوى الرياضي وخاصة مهارة الاسترخاء بمختلف أنواعها التي تساعد على العلى التخفيف من ذلك.

الفصل الخامس

الضغط النفسي

- تمهيد

5- الضغط النفسي:

5-1- تعريف الضغط النفسي

5-4- أشكال الضغوط النفسية

5-5- كيف تتكون الضغوط النفسية؟

5-6- استجابة الإنسان للضغوط الخارجية

5-7- أنواع الضغوط

5-9- مراحل الضغوط النفسية

5-11- الضغوط النفسية لدى الرياضي

5-12- مراحل عملية الضغوط

5-13- توقيت الضغوط النفسية

5-15- مستويات الضغط النفسي

5-16- أسباب الضغوط النفسية

5-18- العلامات الدالة على الضغوط

5-19- علامات الضغط النفسي

5-20- مظاهر الضغط النفسي

5-21- تأثير الضغط النفسي

5-23- نتائج الضغوط النفسية على الرياضي

5-24- الضغوط والأداء الرياضي

5-25- مواجهة الضغوط النفسية في الميدان الرياضي

5-26- كيف يؤثر الضغط النفسي على الجسم؟

- خلاصة



تمهيد:

لقد أصبح ركض المسافات النصف طويلة من أكثر الرياضات الفردية اصطداما بالعديد من الحالات النفسية الحادة سواء عند التدريب أو المنافسة الرياضية خاصة الضغط النفسي الذي يعتبر من أكثر المشاكل السلوكية التي يعاني منها العدائين عند الاشتراك في مشوارهم الرياضي حيث أصبحت تشكل حرب نفسية على هذا الفرد نتيجة اختلال واضطراب التوازن الشخصي المرتبطة بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية وغيرها، بحيث تلحق أعراض مختلفة على العداء، ويرجع اهتمامنا بتناول الضغط النفسي للتخفيف من درجاتها ومستوياتها وأعراضها المتباينة خاصة عند العدائين الذين لا يملكون الأساليب والتقنيات الفنية لمواجهتها والتقليل من تأثيراتها السلبية إلى أدنى حد ممكن، فمن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى التعرف على الضغط النفسي وأهم تأثيراته على الفرد عامة والرياضي بصفة خاصة، مع تحديد مصادر ومستويات هذه الضغوط التي يتم التعرض لها والكشف عن أساليب المواجهة وتحديد المراحل التي تمر بها هذه الظاهرة السلوكية.

5- الضغط النفسي:

5-1- تعريف الضغط النفسي:

الضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، والتأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته و خصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد. يعرف سيللي (selye) بأنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط. وعرفها ميكانيك (Mikanic) بأنها تلك العمليات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة، و التي تنجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه. أما إبراهيم فيرى أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (عبد الرحمن، 2012، ص 09).

وأشار سيللي (selye) إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل و التي تضع الفرد تحت الضغط النفسي (السيد عبيد، 2008، ص 20). ففي البيولوجيا الضغط يعني إحداث توتر في العضلة لدرجة الإجهاد أو لدرجة الإحساس بالتوتر. وفي العلوم الطبية يتجه مصطلح الضغط إلى تفسير العلاقة بين الأحداث الموجودة و المرض. أما في علم النفس فقد بدأت في العشرينيات من القرن الماضي أولى البحوث حول الضغط النفسي على يد العالم الفسيولوجي والتركانون W.cannon (1926)، حيث قادت دراسته إلى الحكم بأن الضغوط عندما تكون مستديمة أو طويلة الأجل تترك أثارا قاسية على اشخص، فتؤدي في النهاية إلى اضطراب النظام البيولوجي لديه (مصطفى، 2010، ص ص 09-11).

يشير الضغط في ابسط 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 والتغيرات كالإصابة بالمرض أو الأرق أو الإجهاد أو التغيرات الهرمونية الدورية أو النشاط العقلي أو الجسمي الزائد.

يعتبر هانز سيللي 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 (يوسف، 2004، ص 17) نقلا عن (علي، 2017، ص 35).

يرى الباحث أن الضغط النفسي يتمثل في فقدان التوازن الواضح بين المتطلبات البدنية والنفسية والمقدرة على الاستجابة، وله العديد من الأعراض المرتبطة بالموقف الضاغط كما أن الضغط النفسي يحدث عند شعور الفرد بالخطر أو التهديد الذي يتعرض له بحيث يتطلب من العداء مواجهته والتكيف معه والعمل على التخفيف منه باستخدام الطرق والأساليب اللازمة والضرورية.

وقد توصل باركنسون وكولمان 1995 إلى أنه من الصعب إيجاد تعريف محدد للضغط لأنه تكوين افتراضي وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه، فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف على الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المختصون في العلوم السلوكية (عسكر، 2000، ص 09).

يعتبر هانز سيلبي Hans Selye 1956 الأب المؤسس لبحوث الضغط فهو أول من استخدم مصطلح الضغط في المجال البيولوجي والواقع أن سيلبي استخدم مصطلح الضغط في كتاباته المبكرة ليشير إلى حالة من التمزق والبلبلى داخل الجسد أو ليشير إلى مجموعة من التغيرات غير المحددة لأي مطلب أو حدث خارجي والمسببة للضرر، كما يراها أنها من العوامل العامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، وبعد ذلك عرف سيلبي الضغط بأنه " الاستجابة الفسيولوجية غير المحددة التي يستجيب بها الجسد لأي مطلب يقع عليه " (سلامة، 2006، ص 19).

ويرى ماك جراث Mc Grath 1970 أن الضغوط النفسية تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا في إحداث الضغوط النفسية . (Robert, 1997, p93).

يعتبر الفرد مضغوطة يعاني من الضغط النفسي إذا كان يشعر بحالة من الطفح أو خطر التعرض لها نتيجة حادث مستجد يفرض على الفرد مواجهته، كذلك يظهر الضغط النفسي عند الشعور بوجود فارق بين متطلبات ظرف مستجد و الإمكانيات الفردية المسخرة للمواجهة أو هو نتيجة الشعور عن القدرة على التحكم في ظرف أو وضعية معينة، وهو ترجمة لمجموعة من المظاهر النفسية والفسيولوجية التي تحدث في الجسم تدل على فقدان التوازن الداخلي للفرد وهذه المظاهر تختلف حسب الخصائص الشخصية للأفراد (Boudarene, 2005, p08) نقلا عن (رويني، 2018، ص 45).

والضغوط النفسية stress هي أحداث خارجية عن سيطرة الفرد في وضع غير اعتيادي، أو هي متطلبات استثنائية عليه، أو تهدده بطريقة ما...أو هي الصعوبات و الأحداث التي تسبب للفرد توترا أو تشكل له تهديدا (صالح، 2015، ص 38).

ويعرف راكين Rabkin الضغط بأنه عبارة عن نظام استجابة لحالات ضاغطة أو لضواغط و تتكون من نظام تفاعلات فسيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو مرجاة .

وأَسباب الضغوط النفسية كثيرة، وهي ناتجة عن مشاكل نفسية اجتماعية تؤثر في مخ الإنسان الذي يصدر أوامره وتعليماته إلى جميع أجزاء الجسم للقيام بالتعديل والضبط الملائم والمناسب لنوع وشدة المشكلة المسببة، وهنا تظهر بعض الأعراض منها: الصداع- صعوبة الهضم- آلام العضلات- الأرق- الشعور بالإحباط- فقدان التركيز- زيادة التدخين، وبعض الأحيان للجوء لتناول كميات أكبر من الطعام ثم تحدث مضاعفات السيئة.

وقد أوضحت العديد من الدراسات النفسية بان الضغط النفسي يتسبب في الكثير من على الصحة الجسمية بشكل عام، فعلاقته كبيرة بالكثير من الأمراض ابتداء من آلام المعدة ومرورا بالسكري والصداع وآلام الظهر و الأمراض الجلدية و انتهاء بأمراض القلب و الشرايين. هذا عدا الآثار الأخرى التي تلحق بالصحة النفسية من شعور بالضيق والتعاسة والأرق وعصبية المزاج والحزن...وغيرها (رمضان، 2008، ص 63).

لذا فإن التعامل الناجح مع الحالة إذا أساس النجاح في المنافسات ذات المستوى العالي، وهناك عدد من الرياضيين المحظوظين يملكون مهارات خاصة وفعالة لمعالجة الضغط النفسي ويعدون المنافسة وظروفها فعالية ممتعة، ومثيرة للتحدي، وتمكنهم من سحب الطاقة الإضافية من أعماقهم، وآخرون الأقل حظا عليهم أن يتعلموا ويتدربوا على الوسائل الملائمة للتغلب على الضغط النفسي.

يولد الضغط النفسي الذي يعانيه هذا النوع من الرياضيين أثناء المشاركة الرياضية التنافسية عندهم مجموعة من الانفعالات الهدامة مثل القلق، والخوف، وانفعالات أخرى، وإذا لم يمكنوا من إيجاد وسيلة للتعامل معه لن يصل والى مستوى أدائي عال، فالضغط النفسي فضلا على أنه يقلل من متعة المشاركة في المنافسات الرياضية فإنه:

- يثر سلبيا على الأداء.

- يساهم في تكوين اضطرابات نفس بدنية.

- يزيد في احتمالات حدوث الإصابات الرياضية (تيرس، 2002، ص ص 17-18).

إن الضغط هو الاستجابة التلقائية (المقاومة أو الهروب) في الجسم، التي يعدها الأدرينالين (الكظرين: الهرمون الذي تفرزه الغدة الكظرية - الغدة فوق الكلية) وسائر هرمونات الضغط، التي تثير تشكيلة من التغيرات الفسيولوجية، من مثل ازدياد معدل سرعة نبض القلب، وضغط الدم لشرطاني، والتنفس الأسرع، وتوتر العضلات، واتساع البؤبؤ (إنسان العين) ، وجفاف الحلق و زيادة كمية السكر في الدم بعبارة بيولوجية بسيطة (إن الضغط هو حالة ازدياد الإثارة (أو الحث) الضرورية للجسم لكي يدافع عن نفسه عندما يواجه بالخطر) (شيخاني، 2003، ص 11).

ويعرف كولمان (coleman, 1983) الضغط النفسي على أنه متطلب تكيفي ينتج عن مواقف وردود أفعال لأوضاع فيها إمكانية لأذى الفرد، ويمكن القول بأن الضغط النفسي يشير إلى متطلبات تكيفية

يجب أن يتعامل معها الفرد إذا رغب إشباع في حاجات المختلفة (السميران، المساعد، 2014، ص16).

والضغط يحدث للاعب الرياضي في حالة عدم وجود توازن حقيقي أو جوهري بين المطالب التي يدركها اللاعب و بين قدرته على الاستجابة لهذه المطالب المدركة. ولتوضيح ذلك نذكر أنه عندما يكون اللاعب في حالة أو موقف مثل موقف المنافسة الرياضية فإنه يكون لديه بعض الادراكات عما هو مطلوب منه، كما يقوم بالمقارنة بين ما هو مطلوب منه وبين ما يستطيع أن يقوم به أو يؤديه، فإذا أدرك اللاعب أن ما هو مطلوب منه يزيد عن قدراته واستطاعته (موقف مهدد) ففي هذه الحالة يشعر اللاعب بالضغط. وكلما ازداد شعور اللاعب بأهمية النتائج على عدم قدرته على تحقيق هذه المطالب، كلما ازدادت شدة الضغط الذي يشعر به اللاعب.

ويجب علينا مراعاة أن مفهوم الضغط في مجال علم وظائف الأعضاء (الفسولوجي) يختلف عن مفهوم الضغط في مجال علم النفس لأن مفهوم الضغط في مجال فسيولوجيا الرياضة يقصد به غالبا تنشيط الجهاز العصبي السمبائي.

وفي مجال علم النفس أشار هانز سيلبي selye (1975) الذي يعد أبرز من بحث في مجال ظاهرة الضغط إلى مفهوم الضغط بأنه استجابة محايدة للجسم لأي مطلب يقع عليه. فكأن مفهوم الضغط مثله ذلك مثل الاستثارة هو استجابة فسيولوجية محايدة لبعض أنواع من المثبرات وقد تكون هذه المثبرات أحمال بدنية مرتفعة أو قد تكون بعض أنواع من المواقف المهددة للفرد (كموقف المنافسة مثلا).

كما أشار "سيلبي" إلى طبيعة الضغط بأنه قد يكون ايجابيا "ضغط ايجابي Eustress" أو قد يكون سلبيا "ضغط سلبي Distress".

وفي مجال علم النفس استخدمت دورثي هاريس harris (1984) مصطلح التأثير الانفعالي الايجابي (كالفرح و السعادة) للإشارة إلى الضغط الايجابي، أما الضغط السلبي أشارت إليه على أنه تأثر انفعالي سلبي.

أما "راينز" (1971) فقد اتخذ موقفا مغايرا وأشار إلى أن الضغط هو دائما انفعال سلبي Negative emotion يرتبط بالتأثير الانفعالي المؤلم والسلبي. (علاوي، بدون سنة، ص 403-404).

مازال مفهوم الضغط النفسي من أكثر المفاهيم غموضا، وهناك صعوبة في تحديد تعريف دقيقة ودراسته بشكل دقيق وذلك لارتباطه بعدة مفاهيم متقاربة من حيث المعنى وارتباطه بذلك باتجاهات نظرية مختلفة، ولم يتوصل العلماء والباحثين إلى اتفاق محدد حول معنى "الضغط النفسي"، إذ ما زال هذا المصطلح غامضا ويحتاج إلى مزيد من البحث والدقة والتحديد، جميعنا بلا استثناء نتعرض يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة والضغوط الأسرية وضغوط تربية

الأطفال ومعالجة مشكلات الصحة والأمور المالية وتكاثر الأعباء الاجتماعية أو الانتقال لبيئة جديدة والعجز عن تنظيم الوقت أو السفر والصراعات الأسرية وتكاثر الأعمال المطلوب إنجازها والأزمات المختلفة التي قد نتعرض لها على نحو متوقع أو غير متوقع.

كما نتعرض يوميا للضغوط ذات المصادر الداخلية أو أعني هنا بعض أنواع الطعام أو كمية ما نأكله منه يوميا والمضاعفات المرضية وأنواع الأدوية والعقاقير التي نتعاطاها والقلق النفسي والاكتئاب والآثار العضوية والصحية السلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية في نظام الأكل أو النوم أو التدخين والتعرض للملوثات البيئية.

بعبارة أخرى فإن قائمة الضغوط النفسية واسعة وممتدة وتشمل بالنسبة للإنسان العادي خبرات ومواقف متنوعة نستجيب لها في حالة تزايدها وتراكمها وفي حالة العجز عن التعامل مع بعض نتائجها السلبية بالمرض والاضطراب نفسيا كان أو عضويا.

إن هذا المفهوم الذي شاع استخدامه في علم النفس والطب النفسي، تمت استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية، حينما كان يشير إلى (الإجهاد strain، والضغط press، والعبء loed) هذا المفهوم استعاره علم النفس في بداية القرن العشرين عندما انفصل عن الفلسفة وأثبت استقلاليته كعلم له منهج خاص به، وأيضا جرى استخدامه في الصحة النفسية والطب النفسي على يد (هانز سيللي) الطبيب الكندي في العام 1956م عندما درس أثر التغيرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناتجة عن الضغط والإحباط والإجهاد (العزیز، أبو أسعد، 2009، ص19).

كما يشير "جروس" إلا أن الضغوط النفسية على أنها فشل الطرق الروتينية للتحكم في التهديدات ومواجهاتها، كما يرى " كولمان colmen " أن الضغوط النفسية تنشأ عن تقييم الإنسان للأحداث وتوقعاته فيما يتعلق بنتائجها، وكذلك عن تقييمه لإمكانات مواجهاتها أو التكيف معها (حسن، بدران، 2007، ص8).

5-2- الضغوط والمفاهيم الأخرى:

5-2-1- الضغوط والقلق: القلق هو حالة غير محددة للفرد تعبر عن عدم شعوره بالسعادة تجاه المستقبل وهو يعتبر نتيجة سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط ولنقص إشباع الحاجات، كما أنه أكثر الأعراض السيكولوجية الملحوظة لضغط العمل.

5-2-2- الإحباط: يعبر عن إعاقة الفرد عن الوصول لأحد الأهداف الهامة التي يرغب في تحقيقها، أو منعه من التصرف بالطريقة التي يفضلها للقيام بعمله، كما يزداد هذا الشعور كلما تزداد مستوى لضغط الذي يواجهه الفرد.

5-2-3- التعب: يعرف التعب بأنه فقدان الكفاءة وعدم الرغبة في القيام بأي مجهود عقلي أو جسماني، وينشأ التعب كنتيجة للمجهود المستمر و المكثف، وينتهي أثره بحصول الفرد على الراحة والنوم، ويعضد ذلك ما جاء بالموسوعة الأمريكية حيث أوضحت أنه يحدث نتيجة للمجهود العقلي والذهني الزائد والمكثف

وكذلك عرفته الموسوعة العالمية بأنه استجابة تنشأ عن طريق العمل بشكل كثيف وينتهي بالإحساس به عن طريق الراحة.

5-2-4- الإجهاد: و يعني عدم قدرة الفرد على تحمل أو مواجهة الضغوط التي تواجهه، أي أنها حالة فقدان لجميع القوى التي يمتلكها الفرد.

5-2-5- الاحتراق: هو استجابة للضغط المستمر المزمّن الذي يؤدي لإجهاد مادي أو نفسي للفرد وينشأ كنتيجة للضغط والعوامل الشخصية وعوامل العمل التي تزيد عن كافة الفرد وقدرته على التحمل (الصيرفي، 2007، ص 47-49).

يرى الباحث أن الضغط النفسي من أكثر المشاكل النفسية التي تواجه العداء خلال التدريبات اليومية وكذا المنافسات التي يشترك فيها، حيث أصبح اليوم العدو الرئيسي لكل رياضي لما له العديد من التغيرات النفسية والسيولوجية والسلوكية ذات التأثير الكبير على انجاز العداء عند الركض.

ويرى (شاكر قنديل، 1993) أن مفهوم الضغوط يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكامله أو على جزء منه وبدرجة تحدث لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد حدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد القدرة على التوازن ويغير طريقة سلوكه عما هو عليه (عبد القادر، 2020، ص 17).

أما صالح أو حطب، 2006 فيرى أن الضغوط النفسية تتجلى في إطار كلي متفاعل، يتضمن الجوانب النفسية، والجسمية، والاقتصادية، والاجتماعية، والمهنية، ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية، انفعالية، فسيولوجية، لذلك فإن جميع الضغوط تعتبر ضغوطا نفسية (عبد القادر، 2020، ص 18).

ويشير مفهوم الضغط في أبسط معانيه إلى أي شيء من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة.

و هناك العديد من الضغوط التي يمكن تقسيمها فيما يليك

- الضغوط الانفعالية و النفسية كالقلق.

- الضغوط الأسرية و التي تتعلق بجميع المشكلات الأسرية.

- الضغوط الاجتماعية و التي تنتج عن تفاعل الأفراد فيما بينهم.

- ضغوط الانتقال والتغيير كالسفر و الهجرة...إلى غير ذلك.

ومصطلح الضغط يستخدم للإشارة إلى الموقف الذي يكون فيه الفرد محملا فوق طاقته بطريقة ما.

وأول أنواع التعريفات يندرج تحت دائرة استجابة الكائن الحي لبعض المواقف...ففي نظرية هانز سيللي أشار إلى مسببات الضغط على أنها مثيرات تؤدي ردود فعل أطلق ملازمة التكيف العام، فالرد الذي يظهر عليه ملامح هذه الملازمة يفترض انه أسير حالة الضغط وأول جزء من أجزاء هذه الملازمة هو رد فعل بمعنى أن الفرد يستجيب لاستثارة ما، ويكون في حالة من الانزعاج المنذر بخطر أما المرحلة التالية

مرحلة المقاومة حيث يحاول الجسد الحد من آثار مسبب الضغط على الجسم، وتعد هذه المرحلة الفرد إما للصراع أو التهرب من مسبب الضغط.

فإذا اخفق الفرد في رد فعله على كلا الحالتين ينتقل حينئذ إلى حالة من الأرق الشديد والذي قد ينتج عنه الموت في بعض الأحيان أو تحطم الأنشطة، وبعبارة أخرى فغن الضغط المستمر يؤدي إلى الأذى الجسدي، وتكون أعراض الضغط على الجسم هي ارتفاع ضغط الدم، و زيادة الاندريمالين وتغير ضربات القلب، وازدياد كرات الدم الحمراء وعسر الهضم، ومن ناحية أخرى فقد أثبت سيلو أن بعض أنواع الضغط يمكن أن تمثل خبرة ايجابية، وكذلك فغن قليل من أنواع الضغوط تعد خبرة سلبية.

والضغط هو فرض حالة من التوتر على شخص ما أو آثار التوتر عليه ، وكلا من العوامل البدنية و النفسية قد تكون ضاغطة في حالة امتداد الضغط واستمراره يؤدي ذلك إلى سوء الحالة النفسية (باهي وآخرون، 2005، ص138).

5-3- أشكال الضغوط النفسية:

تعد الضغوط النفسية نواتج لضغوطات أخرى تؤثر على الفرد كما تعد الضغوط النفسية العامل المشترك مع جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية) ، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية.

ومن أشكال الضغوط النفسية:

- الضغوط التي تظهر بشكل المفاجئة: كتلك الناتجة عن المرض الشديد أو موت قريب أو التغيير في الوضع الاجتماعي أو خسارة مالية، وهذه الضغوط يمكن اكتشافها و تجاوزها مع الوقت، بزوال المسبب إذا كان الفرد على وعي هو من حوله أنه تحت ضغط ما.

- الضغوط المستمر أو المتواصلة و التي تنتج عن خطر يهدد جسم الفرد على مدى السنين..الخ

5-4- كيف تتكون الضغوط النفسية؟

تنشأ الضغوط من عدة مصادر فإما أن تكون داخلية المنشأ أي من داخل الشخص نفسه و تسمى ضغوطا داخلية كالحساسية الزائدة أو قد تكون من المحيط الخارجي مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي....الخ أو موت شخص عزيز، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ تسمى ضغوطا خارجية.

5-5- استجابة الإنسان للضغوط الخارجية:

سواء كانت مصادر الضغوط النفسية داخلية المنشأ أو خارجية فإنها تعد مثيرات لا بد أن يستجيب لها الإنسان استجابات مختلفة تبعا لخصائصه من جهة وطبيعة تلك الضغوط وشدتها من جهة أخرى فتكون استجابة للضغوط النفسية على النحو التالي:

5-5-1- استجابة إرادية: وهي تلك التي يعيها الفرد و يستجيب لها شعوريا، ويشعر إزاء وقوعها برد فعل مثل استجابته عند إحساسه بالبرد أو ارتدائه ملابس أخرى.

5-5-2- استجابات لا إرادية: وهي ردود فعل بعض أجهزة الجسم التي يصعب التحكم بها مثل الارتجاف عند التعرض لموقف لا يستطيع التحكم فيه، أو التعرق بسبب الخجل ويمكن تقسيم الاستجابة إلى:

5-5-3- الاستجابة اللاإرادية العضوية: مثل التنبهات الهرمونية وإفرازات بعض الغدد وفعاليات الجهاز السمبثاوي المسئول عن أمن الجسم تلقائياً من حيث السيطرة على جميع أجهزته الحيوية اللاإرادية مثل الجهاز الدوري التنفسي وجهاز الغدد والجلد الذي يعمل وقت تعرض الجسم للخطر (ضغط خارجي أو داخلي) وهو يعلن ما يشبه حالة الطوارئ و ذلك بتجهيز طاقته ووضعها في أعلى درجات الاستعداد، وكذلك الجهاز الباراسمبثاوي حيث العمل بالاتجاه المعاكس للسمبثاوي بإبطاء أو كف عمل بعض أجهزة الجسم في حالات ومواقف تتطلب ذلك.

5-5-4- الاستجابة اللاإرادية النفسية: وهي تمثل كافة الاستجابات التي يتحكم أو لا يتحكم بها الفرد في الموقف المحدد مثل العمليات المعرفية و التي تمثل العمليات العقلية مثل التفكير بمعطيات الضغط و مسبباته، وكذلك تقييم الضغط الموجود ثم الوصول إلى معرفة الضغوط من القيام بفعل ما.

5-5-5- الاستجابة اللاإرادية السلوكية: وهي تلك الاستجابات التي يمكن ملاحظتها والتي يلجأ الفرد إليها وطأة الضغوط النفسية. (النوايسة، 2013، ص ص 25 - 26).

كما أن الاستجابة للضغط هي عبارة عن رد فعل معين يصدر عن الفرد لمواجهة المثيرات الضاغطة في البيئة، وتتضمن استجابة الضغط عدة مكونات، وهي مكونات معرفية وفسولوجية وانفعالية و سلوكية، وتتكامل جميع هذه المكونات في ظهور رد الفعل، لكنه رد فعل غير محدد.

فمن الاستجابات المعرفية ضعف الذاكرة، أفكار خاطئة، سوء تفسير، إدراكات خاطئة، أما الاستجابة السلوكية فهي العدوانية، الانسحابية، عدم التنظيم، كذلك الاستجابة الجسمانية فتكون بإثارة أوتوماتيكية، وتغيرات هرمونية وعصبية .

ولكي نضع الضغط في مفهومه الصحيح يجب أن نعلم أن الضغط ضروري لكي يؤدي الجسم وظائفه بصورة طبيعية، وبدون الضغط قد يموت الفرد فالضغط ليس مجرد استجابة كمصدر تهديد خارجي، ولكنه استجابة للفرح والسرور، ولقد وضح سيلي الفرق بين الضغط السلبي والاستجابة المدمرة، والضغط الايجابي الذي يطرأ على الفرد أثناء الشعور بالحيوية، وكلاهما يتضمن إفراز الأدرينالين، وسواء كان الضغط ايجابيا أو سلبيا فإن الجسم يحقق توازنا عن طريق استهلاك نواتج الاستجابة الدماغية، والضغط المتواصل بالإضافة غالى الإثارة الممتدة على فترة زمنية طويلة قد يكون له تأثير مدمر، فالأمراض التي تصيب الجهاز الدوري يكون لها علاقة بالضغط.

عندما نستجيب للضغط النفسي بالانفعال أو التوتر أو القلق، فإن هذه الاستجابة ليست (ذهنية) فحسب عندما نشعر بنوع من التهديد يتم كسرعة تحرير (مراسلات) كيميائية، مما يؤدي إلى تغيرات فيزيائية كسرعة النبض والتنفس وجفاف الفم، وتعمل هذه التغيرات على تحضير الجسد للقتال أو الهروب،

وعندما تستجيب للضغط لفترات طويلة، فقد يؤدي إلى مرض جسدي أو انفعالي (السيد عبيد، 2008، ص ص 25-26).

يرى الباحث أن الضغوط النفسية قد تنبأ من عديد المصادر سواء داخلية أو من المحيط الخارجي، كما أن الفرد الرياضي يستجيب لهذه الضغوط النفسية استجابات مختلفة حسب طبيعة الموقف وخصائصه من جهة ومن جهة أخرى حسب شدة هذه الضغوط النفسية وتكون هذه الاستجابات إرادية أو لا إرادية وكذا استجابات لإرادية عضوية والنفسية والسلوكية وغيرها.

5-6- أنواع الضغوط:

توجد أنواع عدة لضغوط نذكر منها:

5-6-1- يميز موراي نوعين من الضغوط ومنها:

5-6-1-1- **ضغط بيتا beta stress**: ويشير إلى دلالة الموضوعات السيئة والأشخاص كما يدركها الفرد .

5-6-1-2- **ضغط الفا alpha stress**: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه مفهوم ألفا (عثمان، 2001، ص 100).

5-6-2- كما أن هناك أنواع من الضغوط يمكن ذكر منها:

5-6-2-1- الضغوطات الحادة:

وهي الأكثر انتشارا نتيجة متطلبات الماضي القريب والمتطلبات المتوقعة للمستقبل وهذا يمكن أن يمر بها معظم الناس مثل فقدان تقدمهم، ترك وظيفة، مشاكل الأطفال في مدارسهم، حوادث السيارات، وهي لا تحدث التدمير كما هو الحال في الضغوط المزمنة.

5-6-2-2- الضغوط المزمنة:

وهي الضغوطات التي تطعن الناس يوما بعد يوم وشهر بعد شهر وسنة بعد سنة، فالضغط المزمن يدمر الجسد والعقل والحياة انه ضغط الفقر والعائلة التي تعاني من خلال في الزواج غير سعيد والعمل المحتقر من قبل الشخص انه الإجهاد والضغط الذي لا يلين، والأمر الأسوأ للضغوطات المزمنة هو أن الناس تتعود عليها، فالناس ينتبهون للضغوطات الحادة لأنها مستجدة عليهم ولكنهم يتجاهلون الضغوطات المزمنة لأنها قديمة ويعتادون عليها (توفيق، 2011، ص 72) نقلا عن (علي، 2017، ص 49).

5-6-3- وهناك نوعين من الضغط النفسي:

5-6-3-1- **الضغط النفسي الايجابي**: هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلا) ، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

5-6-3-2- الضغط النفسي السلبي: أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوطات سلباً على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم و الأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري (السيد عبيد، 2008، ص25).

وتشير إلى أنها تمثل مستوى الاستجابة التي تجعل الفرد اقل قدرة على أداء وظائفه (علي، 1999، ص75).

5-6-4- وإلى جانب هذين النوعين من الضغوط أضاف سيلبي نوعين آخرين وهما:

5-6-4-1- الضغط المنخفض: يحدث عندما يسيطر على الفرد الإحساس بالضجر وعدم الإثارة.

5-6-4-2- الضغط الزائد: وهو الذي ينتج من تراكم الأحداث الضاغطة التي تتجاوز قدرة الفرد على التكيف (مصطفى، 2010، ص20)

5-6-5- والضغط النفسي على أنواع منها:

5-6-5-1- استجابة الضغط الحاد: وهو اضطراب حاد ينشأ لدى الفرد من دون إن يكون مصحوباً باضطراب عقلي، يحصل نتيجة لتعرض الفرد إلى ضغط جسمي أو عقلي استثنائي.

5-6-5-2- اضطراب ضغط ما بعد الشدة: وهذا يتخذ شكل اضطرابات ضغوط وصددمات نفسية متبقية آثارها من الماضي. (صالح، 2015، ص38).

إن أسباب الضغط النفسي(الضاغطات) متعددة ومتنوعة، ويمكن تقسيمها إلى فئتين عامتين خارجية وداخلية:

5-6-5-3- الضاغطات الخارجية:

- البيئة المادية: الضجيج، والأضواء الساطعة، والحرارة، والأماكن الضيقة.

- التفاعل الاجتماعي: الخشونة، والتروؤس أو العدوانية من جانب الآخرين.

- التنظيمية: القواعد والأنظمة والقوانين، والروتين الحكومي، والمواعيد الأخيرة (آخر المواعيد لانجاز عمل ما)

- أحداث الحياة الرئيسية: موت نسيب، وفقد عمل عمل(وظيفة)، والترقية، والطفل الجديد.

- المشاحنات اليومية: الاستبدال، ووضوح المفاتيح في غير موقعها وغيرها.

5-6-5-4- الضاغطات الداخلية:

- خيارات نمط الحياة: الكافيين، ونوم غير كاف، وجدول أعمال مثقل.

- الحديث الذاتي السلبي: التفكير المتشائم، والنقد الذاتي، والتحليل المفرط.

- الإشراك العقلية: التوقعات غير الواقعية، واخذ الأمور بطريقة شخصية، والتفكير في الحصول على كل شيء، أو المبالغة، والتصلب في الرأي (العناد أو التحجر).

- سمات الشخصية (المضغوطة): النوع (أ) والكمالي (النزاع إلى مرتبة الكمال)، ومدن العمل.

إن هذه العوامل تولد أعراضاً شتى من الضغط العاطفي والعقلي، وأكثرها شيوعاً تشمل (الغضب- القلق-
الهم-الخوف- الاكتئاب) (شيخاني، 2003، ص ص 12-13).

كما أشار روتلا rotella وهيمان heyman (1986) حول ضغوط الحياة إلى أن هناك بعض الدراسات التي دعمت وجود فروق دالة إحصائياً بين ضغوط الحياة و الإصابة الرياضية. فعلى سبيل المثال أظهرت هذه الدراسات أن هناك علاقة دالة إحصائياً بين حدوث مشكلات أو صعاب في المجال العائلي أو المجال الدراسي أو مجال العمل أو مجال العلاقات مع الآخرين داخل أو خارج المحيط الرياضي بالنسبة للاعب والتي يدركها على أنها أنواع من الضغوط - وبين الرياضة للاعب. كما أشار دويتش deutsch (1985) إلى أنه خلال عمله كأخصائي نفسي رياضي مع لاعبي العاب المضرب أن بعض هؤلاء اللاعبين قرروا أن إصابتهم ببعض الالتواء في مفاصل قدمهم ترجع إلى وقوعهم تحت ضغط عصبي أثناء اللعب بسبب تفكيرهم في بعض المشكلات العائلية الحادة. كما أسفرت دراسات ولامز williams و أندرسون anderson (1986) عن أن مشكلات وضغوط الحياة اليومية يمكن أن تكون عوامل تنبؤية لحدوث الإصابات الرياضية (علاوي، 1998، ص ص 22-23).

5-6-6- وقد ميز لازاروس وكوهن (lazarue&cohen, 1977) بين نوعين من الضغوط:

5-6-6-1- الضغوط الخارجية "External Invironmental stress" والتي تعني الأحداث الخارجية والموافق المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

5-6-6-2- الضغوط الداخلية (الشخصية) "Internal personal stress" والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد (الغريز، أبو سعد، 2009، ص 29).

يرى الباحث أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها العداة مختلفة جداً ولها العديد من الأنواع بحيث أن كل نوع يرتبط بشكل مباشر مع الموقف الضاغط ففي بعض الأحيان يتعرض الفرد إلى ضغط منخفض في أحيان أخرى قد يرتفع حتى قد يزيد عن قدرة الفرد العداة في التكيف معه ومواجهته، كما أن الضغوط قد تكون عامة مفاجئة وعنيفة، وقد تكون ضغوط شخصية، وقد تكون الضغوط بيئية والمحيط الاجتماعي. 5-7-7- مصادر الضغوط:

إن تنوع مصادر الضغوط التي تواجه الشخص خلال رحلة حياته وبصرف النظر عن شدة هذه الضغوط أو ضعفها فإن المشكلة تتضح عند تراكمها وامتدادها لفترة زمنية طويلة ويمكن تصنيف الضغوط الم مصدرين هما: ضغوط بيئية وضغوط داخل الشخص.

5-7-7-1- ضغوط مرتبطة بالبيئة : وتتضمن ضغوط بيئة العمل مثل مستويات الضجيج والضوضاء ودرجات الحرارة أي الحر الشديد أو البرد الشديد، فترة دوام العمل، غموض الدور وعدم معرفة المسؤوليات المهنية المطلوبة، وتعارض الدور عندما يكون هناك أكثر من مطلب يجب على الشخص انجازه في نفس

الوقت، افتقاد العمل للإثارة، عدم إتاحة الفرصة لإظهار الكفاءة، العلاقة السلبية مع الزملاء، عدم واقعية الأهداف المهنية، عدم مشاركة في القرارات التي تخص العمل، عدم العدالة في التقييم. كما أن هناك الضغوط الاجتماعية وذلك عندما يفتقد الشخص الدعم والمساندة من الآخرين ويكون غير قادر على تحمل الأعباء الحياتية اليومية باعتبار أن المساندة الاجتماعية تخفف على التأثيرات السلبية للأحداث والضغوط.

5-7-2- ضغوط مرتبطة بالفرد: تشير الدلائل إلى أن هناك أنماطاً شخصية أكثر عرضة للإصابة بمرض القلب، و أن هؤلاء الأشخاص يتميزون بما يلي:

- الدافع العالي لانجاز الأهداف المتتالية.
 - الرغبة في التنافسية الشديدة.
 - إنجاز الأنشطة بأسرع ما يمكن.
 - يقظة و نشاط زائدين.
 - الحاجة المستمرة للحصول على الاعتراف و التقدير.
- 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 أكبر لمواجهة الضغوط.
- إذا كنت من الفئة (أ) فمن الأهمية التركيز على إدارة الضغوط بدلاً من محاولة إطفاء أو إخماد هذه الخصائص النفسية ويتحقق ذلك من خلال التهذئة، وإعادة وضع الأهداف والحصول على فترات راحة قصيرة أثناء الأداء.

لقد وصف كوباسا KOBASA 1992 نمط الشخصية التي تستطيع مواجهة الضغط بثلاث خصائص:

- الإحساس بالسيطرة والتحكم على مجريات حياته.
- الشعور بالالتزام في عمله، والهواية، والأسرة.
- الإحساس بالتحدي لتعديل ما يرى أنه فرصة لتطوير نفسه من مصدر لتهديد بذاته (راتب، 2004، ص ص، 138-139).

ينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل ما بين الفرد ومجموعة العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية منها والشخصية والتي تتمثل في العوامل الجسمية والعقلية والانفعالية، إذا يؤكد (Danzi,1986) على أن الضغط النفسي ينشأ من عوامل جسمية مثل تلف في احد أعضاء الجسم، وعوامل عقلية وانفعالية مثل القلق والخوف، ويرتبط الضغط النفسي بأفعال وانفعالات سلبية وإيجابية فمثلاً قد يصبح الفوز بجائزة ضاغطة لاحتوائية كسب الجائزة أو خسارتها.

وقد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها، وتسمى ضغوطاً داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي،

أو الاضطرابات الأسرية أو المشكلات العائلية أو خلافات مع شريك الحياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو خسارة مالية تجارية، أو التعرف لموقف صادم مفاجئ تسمى ضغوطا خارجية. وعلى العموم فإن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة الانفعالات أو الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكتبها، أو ضغوطا خارجية متمثلة في أحداث الحياة، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية.

فأحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطا يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلا مناسبة، أو تسارع إحداث الحياة ومتطلباتها، وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المسابرة لغرض التوافق النفسي، وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة، فحتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عددا قليلا منهم نسبيا، هم الذين يواجهون الظروف القاسية.

يتعرض الإنسان للضغوط المختلفة باستمرار ويستطيع أن يعيد توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف الضاغط أو مدى قدرته على المواجهة والتحمل، فالشخصية الإنسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن البعض الآخر، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئا على أنماط معينة من الشخصيات، في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصريفها بالشكل الذي لا يترك اثر لدى الفرد، وأيضا تتدخل المكونات البيولوجية في قدرة التحمل وقوة أجهزة الرد البدنية (الغريز، أبو سعد، 2009، ص 31-32).

5-8- مراحل الضغوط النفسية:

من أوائل من تحدثوا عن الضغوط النفسية هو هانز سيلبي selye لقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الذي أطلق عليها هانز سيلبي أسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلاله ثلاث مراحل وهي:

5-8-1- المرحلة الأولى: وتسمى مرحلة الإنذار Alarm Respnse في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيبا لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، وتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده.

5-8-2- المرحلة الثانية: وتسمى بمرحلة المقاومة **Resistance** فإذا استمر المصدر الضاغط في التأثير فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى و هي مرحلة المقاومة لهذا المصدر، وتشتمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات و المواقف الضاغطة التي يكون الإنسان فيها قد اكتسب القدرة على التكيف معها، وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق

ردة الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية و النفسية.

5-8-3- المرحلة الثالثة: وتسمى الإنهاك أو الإعياء فإذا طال تعرض الفرد لضغوط نفسية متعددة لفترة طويلة، فإنه سوف يصل إلى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك حيث يصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل وفي هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة الجسم وقد يصل إلى حد الموت، أما إذا كان يتمتع الإنسان بمقدرة للاستجابات التكيفية فإنها تساعد على حماية نفسه كلما تعرض إلى تغيرات ومواقف ضاغطة. (النواسة، 2013، ص ص 23-24).

يرى الباحث أن الضغوط النفسية التي قد تحدث للعداء تمر بثلاث مراحل أساسية ففي المرحلة الأولى مرحلة الإنذار يستدعي جسم الفرد كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر والتهديد وهنا تحدث بعض التغيرات الكيميائية والفسيولوجية مما يجعل الجسم في حالة تأهب للتكيف مع الموقف الضاغطة، ثم يستمر المصدر الضاغطة إلى مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة والتي تعتبر هامة وضرورية لنشأة أعراض التكيف، ويحدث هذا خاصة عندما يكون هناك عجز في قدرة الإنسان على مواجهة المواقف الضاغطة، وإذا طال تعرض الفرد للضغط النفسي لفترة طويلة يصل إلى عدم القدرة على الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك والإعياء، أما إذا كان الفرد يتمتع بالقدرة على الاستجابة على التكيف فد يساعد هذا على حماية نفسه من الأعراض والتغيرات وحتى القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة.

5-9-9- الضغوط النفسية لدى الرياضي:

5-9-1- مفهوم الضغوط النفسية psychological stress :

الضغط النفسي حالة من التوتر و الانعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق حالة من اختلال التوازن واضطراب السلوك (هارون، 1999، ص 17).

يعرفها محمد العربي شمعون وماجد محمد إسماعيل أن الضغوط النفسية بأنها ارتباك في الأفكار التي تدخل إلى العقل، عند القيام بأداء الواجبات الحركية وغالباً ما تحدث عند إعطاء الموقف أكثر مما يستحق. وفي بعض الأحيان تتبع من قوى خارجة عن الإرادة (بدران، 2005، ص 146).

ويعرف رابكن rabkin الضغط بأنه عبارة عن نظام استجابة لحالات ضاغطة أو لضواغط وتتكون من نظام تفاعلات فسيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو مرجاة.

ويرى موراي murray أن الضغط خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو لشخص تسيير أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما ضغط بيتا beta ويشير إلى دلالة الموضوعات والأشخاص كما يدركها الفرد وضغط ألفا alpha ويشير به إلى خصائص الموضوعات والأشخاص ودلالاتها كما هي وان المهم هو النوع الأول حيث أن الأمور الأهم ليس في الموضوعات في ذاتها ولكن الأهم هو دلالة الموضوعات كما يدركها الفرد.

وتشير انتصار يونس إلى أن الضغط يحدث عندما يتعرض الفرد لعوائق وصعوبات تستلزم منه مطالب تكيفية قد تكون فوق احتماله وتتحصر مصادر الضغط في الإحباط والصراع والضغوط الاجتماعية، ويعرف سعد جلال الضغط بأنه موقف قادر على إنتاج تغييرات في الكائن الحي.

يرى كوكس ومكاي cox & mackay الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تتطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطاً وتظهر الاستجابات الخاصة به وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط (هارون، 1999، ص ص 19-20).

5-10- مراحل عملية الضغوط :

قدم سميث smith نموذجاً متكاملًا لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية و الاحتراق في المجال الرياضي، وقام بتعديل هذا النموذج كل من " وينبرج " weineberg و "جولد" Gould 1995، ونستعرض فيما يلي المكونات الأربعة لمراحل عملية الضغوط:

5-10-1- الموقف الضاغط:

يعني الموقف situation كيف يتم التفاعل مع متطلبات التدريب مع قدرات الرياضي، حيث يتوقع عندما تزيد متطلبات التدريب عن قدرات الرياضي أن يعتبر الموقف عندئذ من النوع الضاغط، ويحدث حادثة عندما تزيد هذه المتطلبات لفترة طويلة، أي أن زيادة الضغوط التي يتعرض لها الرياضي لفترة طويلة تؤدي إلى أن يصبح أكثر عرضة لحدوث ظاهرة الاحتراق. (راتب، 2001، ص 394).

5-10-2- التقييم المعرفي:

يعني التقييم المعرفي cognitive apprasl كيف يفسر أو يدرك الناشئ الموقف، فعندما تزيد متطلبات التدريب أو المنافسة عن قدرات الرياضي، فإنه يدرك آثار التدريب الزائد، وعندما يحدث أن يستمر التدريب الزائد لفترة طويلة، وفي نفس الوقت لا يحقق الرياضي مستوى التقدم المنشود، أو حتى يحافظ على مستوى الأداء السابق فإنه يزداد لديه الإدراك والوعي بالنتائج السلبية للتدريب الزائد، ومن ثم يشعر بعدم سيطرته وتحكمه في الموقف، وضعف مقدرته على إنجاز المهام المطلوبة منه، فضلاً عن الإحساس بعد قيمة بذل الجهد... الخ.

ومما جدير بالذكر أن الموقف ليس هو الذي يحدد طبيعة رد فعل الرياضي، وإنما الذي يحدد ذلك هو كيف يفسر أو يدرك الرياضي هذا الموقف.

5-10-3- الاستجابات:

عندما يدرك الرياضي الموقف كموضوع مهدد، أي لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته و إنجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة، فإنه مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط المهدد للرياضي إلى تغييرات فسيولوجية سلبية تتضح في انخفاض الكفاءة البدنية، زيادة القابلية للإثارة، زيادة التعب... الخ،

إضافة إلى التغيرات النفسية السلبية مثل الرغبة في التوقف عن التدريب، والقلق وضعف الثقة... الخ ومن ثم يصح الموقف، أي ممارسة الرياضة مصدرا للتوتر والضغوط السلبية وليس مصدر للاستمتاع والشعور بالرضا كما يجب أن تكون.

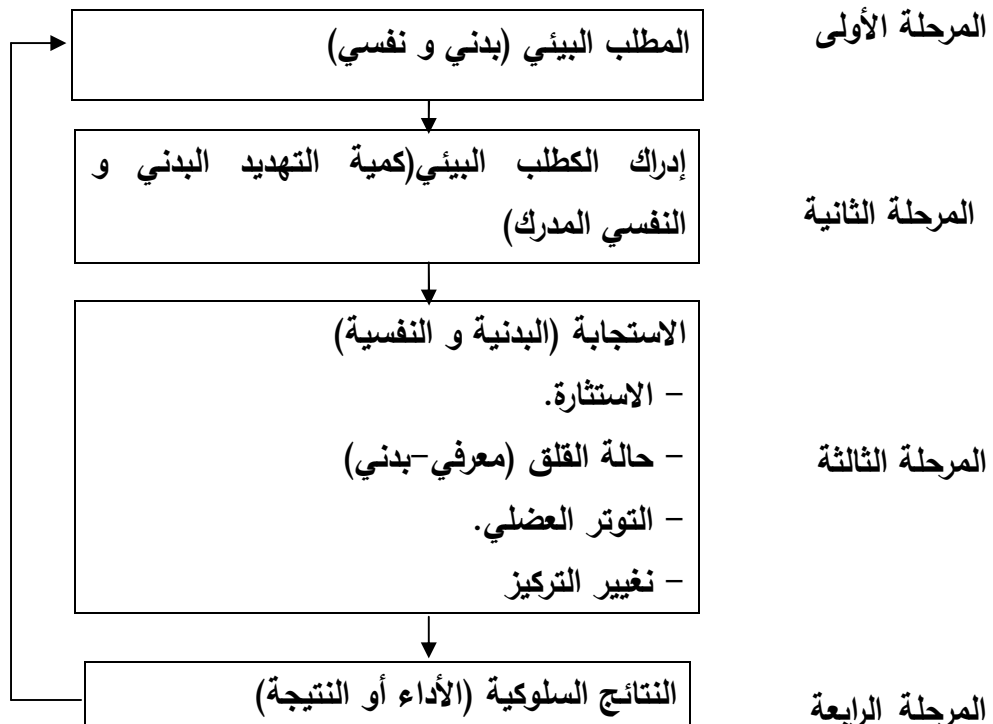
5-10-4- النتائج:

يتضمن المكون الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث ظاهرة ضغوط التدريب الزائد و الاحتراق، ويتضح ذلك في هبوط مستوى الأداء، والسلوك الجامد، والاتصال لسليبي في التفاعل مع الآخرين، وأخيرا الانسحاب.

كما يجدر الإشارة إلى أن نتائج السلوك الناشئ من ضغوط التدريب يتأثر إلى درجة كبيرة بخصائص الشخصية وطبيعة النظام الذي يتميز به، حيث يلاحظ إنه أن بعض الناشئين يستطيعون مواجهة هذه الضغوط، ومن ثم التكيف واستكمال رحلة التدريب الرياضي، بينما يفشل البعض الآخر في مواجهة هذه الضغوط و استكمال التدريب. (راتب، 2001، ص ص 394-395).

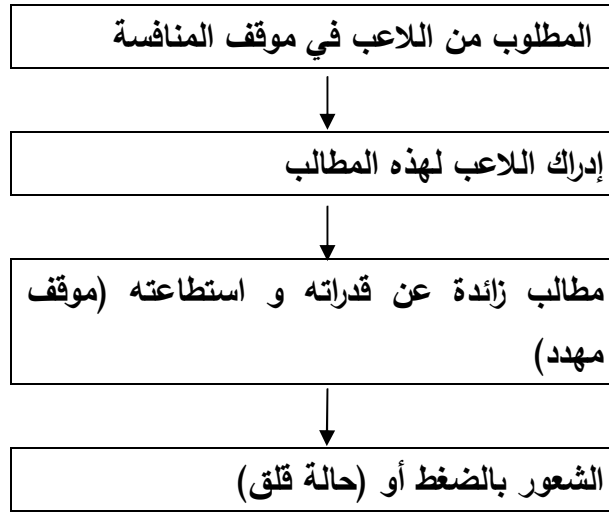
الشكل رقم (02)

عملية الضغط: عن واينبرج جولد (1995)



(علاوي، بدون سنة، ص 406)

وفي ضوء التقديم السابق يمكن تلخيص مراحل عملية الضغط لدى اللاعب الرياضي كما يلي:



(محمد حسن علاوي، بدون سنة، ص 406).

يرى الباحث أن الضغوط النفسية التي تحدث للعداء عندما يتوقع أن متطلبات التدريب والمنافسة تزيد عن قدراته، ومن خلال التقييم المعرفي يشعر هذا الفرد بعدم السيطرة والتحكم في المواقف الضاغطة، مع انخفاض قدرته وكفاءته لتحقيق وانجاز ما هو المطلوب منه، وعندما يدرك الرياضي المواقف المهددة لعدم إمكانية انجاز ما هو مكلف به فإن هذا الموقف الضاغط يؤدي إلى تغيرات نفسية سلبية والتي تتبين وتتضح من خلال انخفاض في الكفاءة البدنية، إضافة إلى التغيرات النفسية السلبية، وكل هذا يؤدي إلى حدوث هبوط مستوى الأداء و الانسحاب وغيرها من النتائج السلوكية.

5-11-11- توقيت الضغوط النفسية:

5-11-1- الضغوط الطويلة المدى:

وتبدأ بمعرفة موعد المنافسة حيث يأخذ منحى الاستثارة في الصعود ببطء وتكون الدافعية عالية لدى الرياضي.

5-11-2- ضغوط ما قبل المنافسة:

وتكون هذه الضغوط قبل المنافسة الرياضية بيوم أو يومين و يزيد منحى الاستثارة ويمكن أن يصاحب ذلك مجهود بدني بسيط.

5-11-3- ضغوط بداية المنافسة:

وتحدث هذه الضغوط في زمن المنافسة وحين التواجد في مكانها وخلال اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.

5-11-4- ضغوط أثناء المنافسة:

وتكون في بداية المنافسة وتستمر باستمرارها وتتغير بتغيرات أحداث المنافسة.

5-11-5- ضغوط ما بعد المنافسة:

وتتوقف هذه الضغوط على نتائج المنافسة وقد تكون طويلة المدى كما في المرحلة الأولى في حالة الفشل في الفوز بالمنافسة وتستمر حتى موعد المنافسة التالية، وقد تستمر لتتكرر كلما تكرر الموقف لتصبح ضغوط مرتبطة بمنافسة محددة (عبد العزيز، 2005، ص ص32-33).

5-12-12- مستويات الضغط النفسي:

إن أي إنسان عندما يواجه مواقف ضاغطة قد يمر بواحد أو أكثر من مستويات الضغط النفسي الآتية:

5-12-1- الضغط النفسي السيئ: وهذا النوع من الضغط النفسي يزداد على الفرد بزيادة المتطلبات المستمرة.

5-12-2- الضغط النفسي الطبيعي: وهذا يحتاج لتكيف جديد.

5-12-3- الضغط النفسي الزائد: وهذا ناتج عن تراكم الأحداث على الأفراد.

5-12-4- الضغط النفسي المنخفض: حيث يشعر الشخص عندما يصاب به بالملل وانخفاض التحدي.

فالضغط النفسي في مستواه العادي هو المصدر المجدد للطاقة، فإذا كانت الطاقة يمكنها احتواء المطلوب من الإنسان مستمتعا بالاستثارة المتضمنة فيها، فإن الضغط هنا يكون مرغوب، أما إذا كانت الطاقة غير مناسبة للاستثارة وغير متوافقة مع المتطلبات، فإن الإنسان يمر بحالة ضارة تبدو في شعوره بمستوى مرتفع أو زائد من الضغوط، ولفهم مستويات الضغط النفسي نفترض أنه إذا وضعنا مستويات الضغط النفسي على متصل، فإن احد طرفي المتصل يمثل التحديات التي تثيرنا وتجعلنا في وضع نمثلك فيه أنفسنا، والذي بدوره تصبح الحياة لكثير من الناس كئيبة أو روتينية ، وأما الطرف الأخر للمتصل فيمثل الظروف التي يكون الأفراد بسببها غير قادرين على الوفاء بالمهام أو المتطلبات المرجوة منهم، حيث يشعرون بالإحباط و اللامبالاة، ولهذا يمكن القول إن احد طرفي المتصل يشير إلى الضغط النفسي باعتباره واقعا و مجددا للحياة ، وأما الطرف الآخر فيشير إلى الحالة التي تعبر عن تدمير الحياة.

و نستطيع دراسة الضغط على ثلاثة مستويات مختلفة وهي:

5-12-5- على المستوى الفسيولوجي: يظهر الضغط على شكل اضطرابات وظيفية للأعضاء منها: ارتفاع معدل التنفس تزايد ضربات القلب بحيث تصبح أكثر نشاطا، وقد أثبتت الدراسات يجعل الشخص أكثر تعرضا للضغوط، وبينت التجارب أن النشاط الزائد للغدة الدرقية عادة ما ينجم عنه زيادة في الضغط العصبي، كما أن هذا الأخير يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية وزيادة إفرازاتها مما يزيد بدوره من شدة التوتر النفسي وحدته.

5-12-6- على المستوى النفسي: يظهر على شكل إحساس بالضيق الذي يصاحب أداء أي عمل ما، كما يمكن ملاحظته على شكل صراعات وإحباطات فالإحباطات تنشأ عندما يقوم الشخص بمحاولات

متكررة تتوجج بالفشل في تحقيق هدف معين أو اجتناب وضعية أو موقف ضاغط، وعندما تتكرر هذه الاحباطات عند الشخص بإمكانها أن تولد ضغطا. (نائف، 2019، ص ص 83-84).

5-12-7- على المستوى الاجتماعي: عند الحديث عن الضغط في هذا المستوى يجب أولا الحديث عن التفاعل بين الفرد والبيئة، والفرد حصيلة تفاعل دائم مستمر في المجتمع الذي تنشأ فيه، كما أن العادات والتقاليد، القيم المعايير تمثل قوة اجتماعية مهولة تسبب ضغطا على الفرد و المجتمع. (نائف، 2019، ص84).

يرى الباحث أن الضغوط النفسية التي يمر بها العداء لها مستويات مختلفة ومتباينة ولكل منها تغيرات ومتطلبات للتكيف والمواجهة على المستوى الفسيولوجي لارتفاع معدل التنفس وزيادة ضربات القلب....الخ وكذا على المستوى النفسي كالإحساس بالضيق الذي يصاحب الأداء و النرفزة والاستثارة لأقل مثير....الخ، هذا بالإضافة إلى المستوى الاجتماعي كانهخفاض مستوى العلاقات الاجتماعية والتعاون والفعالية....الخ.

5-13- أسباب الضغوط النفسية :

تعد الضغوط النفسية أنها تحدث عندما يكون هناك عدم التوازن الواضح بين ما تدركه انه مطلوب منك من البيئة وبين ما تدركه نحو قدراتك إذن فالضغوط تتضمن ثلاث عناصر وهي البيئة environment، والإدراك response, perception الاستجابة (ومدى استجابة الفرد في شكل استثارة)، عندما يواجه اللاعبون خبرة الضغوط فانه يحاول اكتساب السبب وعادة يواجه اللوم للبيئة فنجده يقول المدرب ضغط عليا كثيرا، أو عندما شاهدت جمهورا كبيرا شعرت بالخوف الشديد تلك أمثلة لتفسير أسباب الضغوط النفسية على أساس البيئة.

هناك عنصر هام لتفسير الضغوط النفسية غير البيئية وهي كيفية إدراكنا للأحداث ، فهناك من يدرك الموقف "البيئة " بشكل ايجابي مثل عندما يرى الرياضي الملعب ممتلئ بالجمهور فقد يقول أنها فرصة عظيمة لي أن اظهر براعتي وإتقان الأداء أمام الجمع الكبير من الناس بينما لاعب آخر قد يقول كم هو سيء إذا أخطأت أمام هذا الجمهور الوفير.

أما العنصر الثالث للضغوط النفسية هو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استثارة تلك التي تمثل بعد الشدة للسلوك واستخدام الاستثارة هنا بمعنى حالة التنشيط الفسيولوجي للشخص (راتب، 2004، ص224).

ويمكن أن تتمثل الضغوط النفسية التي يتعرض لها الشخص الرياضي في بعض المواقف التي نذكر منها ما يلي:

- خصومات أو صراعات في النادي.
- الانتقال إلى نادي جديد مع وجود صدقات به.
- ظروف أدت إلى تغيير عادات اللاعب في التدريب أو المنافسة طبقا لتغيير المدرب أو طريقة اللعب.
- عدم الانتظام في التدريب.

- الزيادة الملحوظة في الوزن مع عدم القدرة على إنقاصه بطريقة صحية.
- القلق، الاكتئاب، الخوف، التوتر من صعوبة بعض المنافسات الرياضية.
- المغالاة في التدريب والمنافسات الرياضية التي تتطلب زيادة الجهد.
- الاشتراك في المنافسات بعد الشفاء منها مباشرة دون التأكد من تمام الشفاء.
- التفكير الخرافي و ما يرتبط به من سلوك غير موضوعي يؤدي في كثير من الأحيان إلى الفشل.
- تكرار خبرات الفشل التي تنتج من كثرة الهزائم و ينعكس هذا السلوك في الملعب من التسرع و الرعونة في الأداء.

- التأثير المباشر من الجماهير و الذي ينعكس على أداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا.
 - تحيز الإدارة أو الجهاز الفني لبعض اللاعبين دون الآخرين. (باهي، 2005، ص ص 139-140).
- 5-14- علامات الضغط النفسي:**

أشار جون كاري (john carpi) 1996 إلى أن الضغط النفسي يحدث خلا في أجهزة الجسم كله بما فيها المخ، فالتطورات التكنولوجية قد زادت من مشاغل الحياة اليومية وأعبائها، وتضائل وقت الفراغ وانحسر، ولم يعد هناك وقت للراحة.

وهناك علامات و أعراض متنوعة تظهر نتيجة للتعرض للضغوط النفسية منها:

5-14-1- العلامات العضوية:

- الجهاز العصبي: توتر العضلات في الرقبة و الظهر، مما يسبب الرعشات والصداع التوتري، و برودة الأطراف.
- الجهاز الهضمي: في صورة حموضة المعدة، غثيان، وغازات، وألم البطن، إمساك، فقدان الشهية، إسهال.
- مشكلات النوم: في صورة ارق في بداية النوم أو نهاية النوم (الاستقراض المبكر)
- آلام متعددة: في صورة ألم الظهر و في الكتفين، وألم الأسنان.
- اضطراب في القلب: في صورة زيادة ضربات القلب غير منتظمة.
- اضطراب التنفس: في صورة صعوبة التنفس، الألم الصدري.
- اضطرابات جنسية متنوعة.

5-14-2- العلامات النفسية: و هي كثيرة ومنها:

الضيق، والكآبة، والحزن، وفقدان الاهتمام، وسرعة الاستثارة، وفرط النشاط، وعدم الاستقرار الحركي والنفسي، والغضب، وصعوبات الكلام، والملل، والخمول، والتعب، والإرهاك، وضعف التركيز، والتشويش الذهني، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، ومراقبة الذات، وزيادة الانتباه لاستجابات الآخرين، والأداء السيئ. (عبد الرحمن، 2012، ص46).

5-15- مظاهر الضغط النفسي:

يظهر الضغط النفسي على الإنسان بمظاهر كثيرة تظهر عليه في سلوكه ووجهه ومشاعره، وقد تكون تلك المظاهر داخلية متخفية لا تظهر بشكل مباشر على الفرد وستعرض لكلا المظهرين:

5-15-1- المظاهر النفسية الخارجية:

- سرعة الغضب و تغير تعابير الوجه.
- الجدل والاعتراف.
- كثرة الخروج من الفصل.
- الرجفة والحركات الزائدة.
- الطفح الجلدي وخفقان القلب.
- الحزن والاكتئاب.
- الحجل وغيره.
- الضرب والاعتداء على الغير.

5-15-2- المظاهر النفسية الداخلية:

- الخوف و عدم الثقة في النفس.
- انخفاض التركيز و التذكر.
- الصدع و تهيج المعدة.
- ضعف القدرة على إصدار القرارات.
- عرضة للأمراض النفسية والجسمية كضعف المناعة والربو والشيب والصلح والسكر والضغط.
- اضطراب النوم. (المبرز، 2010، ص139).

يرى الباحث أن الضغوط النفسية التي تحدث لكل فرد لها العديد من الأسباب فعدم التوازن الواضح للعداء بين ما يدركه انه مطلوب منه وبين قدراته هذا يتطلب ثلاث عناصر(البيئة والإدراك والاستجابة)، وعادة يتمثل الضغط التي يتعرض لها الشخص الرياضي للعديد من المواقف عدم الانتظام في التدريب والقلق والتوتر من الاشتراك في المنافسات وتكرار خيرات الفشل....الخ، كما أن هناك علامات دالة على الضغوط ولها العديد من الأعراض الفسيولوجية والذاتية والسلوكية، هذا ويظهر الضغط النفسي على الإنسان بمظاهر كثيرة تظهر عليه في سلوكه ووجهه وغيرها، وقد تكون مظاهر داخلية لا تظهر مباشرة.

5-16- تأثير الضغط النفسي:

كما قام فونتانا fontana بوضع قائمة للتغيرات التي تحدث للكائن الحي عند تعرضه للضغوط، وتتمثل هذه القائمة في الآتي:

- نتائج فسيولوجية لزيادة الضغوط.
- تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط.

- تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط .

- تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط.

تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط	تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط	تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط	نتائج فسيولوجية لزيادة الضغوط
<p>- زيادة مشاكل التخاطب المتمثلة في تزايد التعلم و التأتأة.</p> <p>- نقص في الاهتمامات و التحمس و التنازل عن الأهداف لحياتية.</p> <p>- زيادة النسيان.</p> <p>- انخفاض مستوى الطاقة و انحدارها من يوم لآخر بدون سبب واضح.</p> <p>- صعوبة في النوم أو البقاء أكثر من أربعة ساعات في النوم.</p> <p>الميل لإلغاء اللوم على الغير.</p>	<p>- زيادة التوترات الطبيعية و النفسية حيث تقل القدرة على الاسترخاء.</p> <p>- زيادة الإحساس بالمرض حيث يحدث تهيؤ أمراض الضغط واختفاء مشاعر الإحساس بالصحة.</p> <p>- تزيد مشاكل الشخصية حيث تتفاقم المشاكل المتواجدة مثل القلق الحساسية المفرطة.</p> <p>- ظهور الاكتئاب و عدم المساعدة وشعور بعدم القدرة على التأثير.</p> <p>- فشل في تطوير الذات و تطور الشعور بالعجز</p>	<p>- عدم القدرة على التركيز.</p> <p>- ثقل الاستجابة السريعة الحقيقية، وقد تؤدي محاولات التعويض إلى قرارات متسرعة وخاطفة</p> <p>- يزداد معدل الخطأ</p> <p>- تدهور في القدرة على التنظيم والتخطيط بعيد المدى.</p> <p>- عدم تحري الدقة، والحقيقة، وتصبح الأفكار متداخلة وغير معقولة.</p>	<p>-زيادة الأدرنالين بالدم مما يؤدي إلى زيادة و تنشيط رد الفعل وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة قد يؤدي لفشل في تلك الأجهزة مثل اضطراب الدورة الدموية -زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم وزيادة استنفاد الطاقة وإذا استمر لمدة طويلة يحدث إجهاض ونقص في الوزن، وأخيرا انهيار عصبي.</p> <p>-زيادة إفراز الكوليسترول من الكبد يعطي طاقة للجسم إذا استمر لفترة طويلة يحدث تصلب شرايين وأمراض ونوبات القلب.</p>

(الجبوري، 2011، ص ص 193-194).

تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط	تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط	تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط	نتائج فسيولوجية لزيادة الضغوط
<p>- نقل المسؤوليات على الآخرين.</p> <p>- ظهور نماذج سلوكية شاذة.</p> <p>- حل المشاكل بمستوى سطحي.</p>			<p>- توجد أجهزة أخرى في الجسم تساعد على التغيرات الفسيولوجية مثل امتنع الجهاز الهضمي، وتحول الدم من المعدة إلى الرئتين، وإذا طالت فترة امتناع الجهاز الهضمي يحدث اضطرابات هضمية بالمعدة.</p> <p>- تفاعلات جلدية حيث يصبح لون الجلد شاحبا بسبب تحول الدم منه إلى مناطق أخرى.</p> <p>- إفراز الكورتيزون بالدم يؤدي إلى نقص الحساسية التي تؤدي ضيق النفس، وإذا طالت المدة تقل المناعة الطبيعية مما تؤدي إلى خرق المعدة وأمراض الحساسية.</p>

(الجبوري، 2011، ص195).

يرى الباحث أن الضغط النفسي له العديد من النتائج الفسيولوجية مما يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم وزيادة استنفاد الطاقة والجهد الحيوي وكذا لها العديد من التأثيرات المعرفية من ثقل للاستجابة وغيرها، بالإضافة إلى التأثيرات الانفعالية من زيادة التوترات والمشاكل الشخصية، زيادة إلى ذلك أن للضغوط النفسية تأثيرات سلوكية من عدم الاهتمام بزيادة المشكل.

5-17- نتائج الضغوط النفسية على الرياضي :

مهما اختلفت طبيعة ومصادر الضغوط النفسية التي يتعرض إليها الرياضي فإنها على العموم تؤدي به إلى أحد الحالات الثلاثة التالية:

5-17-1- الانسحاب الكلي: أن يترك الناشئ الرياضة كلياً ويعتبر الرياضة خبرة فشل ومصدراً للإحباط.

5-17-2- الانسحاب الجزئي: ويتخذ عدة أشكال منها ترك الرياضة التي يمارسها وممارسة رياضة أخرى، أو الاستمرار في ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية الأسرة - المكافأة... الخ و لكن دون تفاعل نفسي ايجابي ودون التزام وحماس، و من ثم يستمر هبوط المستوى.

5-17-3- النجاح في مواجهة خبرة الاحتراق السلبية: والإصرار على معرفة نواحي النقص، وتحويل خبرة الفشل إلى طاقة النجاح... وهنا تكون أهمية دور المدرب المؤهل الذي يعرف أساليب الوقاية والعلاج والتي سوف نتعرض لها في موضع آخر مع الأخذ في الاعتبار أن الوقاية والعلاج دائماً أفضل العلاج لقد أظهرت نتائج بعض الدراسات أن خبرة الاحتراق تحدث بواقع مرة أو مرتين خلال العمر التدريب الرياضي وأنها تكون أكثر حدوثاً في نهاية الموسم التدريبي.... كما أن حوالي 50% من الرياضيين يواجهون هذه الخبرة السلبية باعتبار أنها أسوأ وأصعب خبرة نفسية في التدريب (راتب، 2001، ص 400).

وكما انه يمكن قياس حالة الانضغاط أو الإحساس بالضغط النفسي من خلال قوائم الصفات التي قدمها كوكس ومكاي وآخرون فتوجد قياسات فسيولوجية أخرى تتبئ بحالة الضغط النفسي عند الأفراد وتعتبر عن إحساسهم بالضغط وأخذت هذه المؤشرات من المصاحبات الفسيولوجية لحالة الضغط والاستثارة التي تعكس الشعور بالضغط النفسي وإن قياسها ومعرفة الدرجة التي تكون عليها إنما يعكس الشعور بالضغط النفسي وهذه المؤشرات هي:

1- النشاط الكهربائي العضلي: فقد ثبت أن التوتر العضلي مؤشر فسيولوجي مصاحب لحالة الانضغاط أو الشعور بالضغط النفسي فيزداد التوتر العضلي أثناء تركيز الانتباه وأثناء التعرض لحل مشكلة - موقف ضاغط- بينما ينخفض هذا التوتر أثناء الحل أي أن التغيير في النشاط الكهربائي العضلي يكون دالة وظيفية مرتبطة بصعوبة العمل و التعرض لموقف ضاغط فقد أشارت نتائج تجارب أجريت للمقارنة بين مجموعة من المتسابقين في النشاط الكهربائي العضلي إلى حدوث توتر كهربائي عضلي عالي عندما حاول الأفراد الوصول إلى درجات عالية نسبياً من السياق ومعنى هذا أن التوتر الكهربائي العضلي يرتبط بمستوى الصعوبة في العمل أو بموقف الانضغاط ، كما أن النشاط الكهربائي العضلي يزداد لدى الفرد كلما كرر فشله في الوصول إلى حل للمشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجهه.

2- الاستثارة الاوتونومية: تعتبر الاستثارة الاوتونومية كما تقيسها الاستجابة الجلفانية للجلد و ضربات القلب من المؤشرات الفسيولوجية التي تعكس أن الفرد واقع تحت طائلة ضغط ما ويعاني من حالة

انضغاط تتوقف شدتها على درجة هذه الاستثارة فأشارت التجارب التي في هذا المجال إلى أن الاستجابة الجلفانية للجهد ترتفع في موقف المنافسة و مع المواقف و المهمات الصعبة حيث ارتفعت هذه الاستجابة به مفاجأة لدى طالبات الجامعة عندما تعرض لأول مشكلة من المشكلات الصعبة من مجموع مشكلة عرضت عليهن، وان الاستجابة الجلفانية ومعدلات ضربات القلب قد ارتفعتا لدى عينة من التلاميذ عند تعرضوا لاختبار تحصيلية- موقف ضاغط- فرعية قصيرة والمستوى الارتفاع يختلف عند الانتقال من اختبار إلى آخر.

3- النشاط الكهرومغناطيسي للمخ: ويحدث كثير من التغيرات و النشاط الكهرو مغناطيسي في المخ في مواقف المشقة وأثناء الأزمات وتحت حالة الانضغاط عنه في مواقف الراحة والاسترخاء والحالة العادية، ويمثل هذا النشاط في التغيرات التي يحدث لموجات ألفا alpha، بيتا beta وكابا kappa، وكثير من الدراسات التجريبية أجريت في هذا المضمار فقد أثبت فورد ford أن المجهود العقلي يصاحبه انخفاض من التردد و ارتفاع في الطول الموجي للذبذبات الناشئة من الفصوص الجبهية، وأوضح جلاتز وآخرون Glanzer et al انه كلما زادت صعوبة الموقف الضاغط يزداد ظهور موجات كابا kappa، ويؤكد فولافكا volavka على أن نشأة بيتا يرتبط بمستوى الاستثارة التي تحدثها المواقف الضاغطة و توضح كريستي kristy أن هناك علاقة بين الذبذبات رسم المخ وصعوبات المثير حيث ترتبط صعوبة هذه المثيرات عكسيا مع ظهور موجة ألفا وان هناك علاقة موجبة بين صعوبة هذه المثير ونشاط موجة ثيتا وأن هناك علاقة بين موجة بيتا وإدراك العناصر الموجودة في هذا المثير الضاغط. وأثبتت دراسة أهروبيتي Aherr &Beatty أن متوسط الطول الموجي للمجهودات الكهربية المستدعاة من مؤخرة الرأس سكون مرتفعا كما يوجد في الاستجابة الكهربية للمخ وهما دالة وظيفية لها علاقة بصعوبة الموقف الضاغط أو تعقيد المشكلة التي يتعرض لها الفرد.

1- ضغط الدم: ويختلف ضغط الدم كمؤشر فسيولوجي في المواقف العادية عنه في مواقف المشقة والإجهاد فقد وجدت فروق في ضغط الدم قبل قيام الأفراد بعمل إجهادي وأثناء القيام بهذا العمل كما أثبتت مارتن martin أن الضغط الدم الانقباضي يزداد في المواقف المثيرة للانفعال. (الرشيدي، 1999، ص ص 26-28).

2- التنفس: تحدث تغيرات في معدلات التنفس و في دورته عندما يكون الأفراد تحت تأثير موقف ضاغط وعندما يكونون منفعلين فقد أشارت دراسات عديدة إلى زيادة معدلات التنفس أثناء التعرض للمواقف الضاغطة وفي حال حالة الانعصاب عند الفرد فالتنفس الأسرع يميز الخبرة الانفعالية الشديدة. (الرشيدي، 1999، ص ص 28-29).

يرى الباحث أن أهم نتائج الضغوط النفسية التي يتعرض لها في كثير من المواقف والأحداث والتي تواجهها غالبا ما تؤدي إلى الانسحاب الكلي كالعزوف والاعتزال عن الممارسة بشكل نهائي، في حين نجد البعض منهم يتوجه إلى ممارسة بعض الأنشطة الرياضية الأخرى خاصة في نصف ونهاية الموسم الرياضي.

5-18- الضغوط والأداء الرياضي:

تؤثر الضغوط النفسية على مستوى أداء الرياضي ، حيث يقل عندما تكون الضغوط أو الاستثارة الناتجة عنها منخفضة وبالتالي يؤدي إلى حدوث الملل، مع التقليل من التركيز وانخفاض الدافعية، بالإضافة إلى أن زيادة مستوى الضغوط النفسية يؤدي إلى ظهور أعراض الضغط والقلق التي تعرقل الانجاز والأداء الجيد.

وللوصول إلى أفضل أداء في المنافسات الرياضية يجب على الرياضي أن يتحكم في الضغوط ومستوى الإثارة حيث يبقيها في مستويات مثلى ومعتدلة يحفز ويعطي الدافعية للرياضي لإظهار أفضل مستوى لديه (باهي وآخرون، 2000، ص155) نقلا عن (شكري، 2017، ص57).

4-19- مواجهة الضغوط النفسية في الميدان الرياضي :

بالإضافة إلى الاستراتيجيات والأساليب المذكورة سابقا، هناك مجموعة من تقنيات المواجهة الخاصة بإدارة الضغوط النفسية لدى الفرد الرياضي نذكر منها:

5-19-1- تقنيات استيعاب الضغط النفسي: وضعت هذه التقنية من طرف ميتشبنوم (Meichenbaum) وتقتضي تغيير الشعور في حالة الضغط النفسي بغية التحكم الجيد فيه أثناء المنافسة الرياضية والتحكم الجيد في هذه التقنية يمكن الرياضي من الوصول إلى نتائج جد مرضية في المنافسة وتتلخص هذه التقنية في تعريض الرياضي إلى حالة التوتر تتسم بالشدة والمدة الطويلة لمواجهة الاضطرابات الخارجية والضغط القوي في بيئة عدوانية، وفي هذا الإطار يقترح إجراءات تتألف من عدة مراحل:

- تقييم السبب لمعرفة مدة تأثير الضغط النفسي على مردود الرياضيين.
- وضع آلية للتحكم في الضغط النفسي.
- ترتيب الأفكار التي لها علاقة بالضغط النفسي.
- وضع برنامج عمل للاسترخاء.
- التطوير لتسيير حالات الخوف أيضا.

وتعتبر هذه التقنية التحضير الذهني كتعزيز للحوار الداخلي للاعبين في المنافسة.

وقد فسر النفسانيان الأمريكيان سارا زان (Zarazin) وهالي (Halli) (هذه التقنية بان يطلب من الرياضي تخيل حالة الضغط النفسي قدر الاستطاعة و ذلك بشدة قليلة و لمدة طويلة) بأن يطلب هذا النوع من التحضير النفسي للرياضي بالدخول إلى المنافسة بفعالية كبيرة على المستوى التقني والتكتيكي وخاصة النفسي، ويسمح له بالتحكم في حالة الضغط النفسي التي تواجهه خلال المنافسة.

5-19-2- تقنية تسيير الضغط النفسي:

وضعت هذه التقنية من طرف النفساني رونالد سميث (Ronald Smith) من جامعة واشنطن 1980 تستند على نوع من الضغط النفسي الذي يؤثر على محالين:

- المعرفة: التقييم الذهني.
- العاطفة : الجانب النفسي .
- والذي يلزم الرياضي أثناء المنافسة الأخذ بعين الاعتبار المعايير التالية من أجل التحكم بالانعكاسات السلبية للضغط النفسي.
- إعادة تنظيم و توجيه المعلومات و المعارف:
- تحكم رياضي في جميع الجوانب أثناء اللعب (التنقل، التوضع).
- السيطرة على الحسابات الحركية و البصرية .
- الرؤية والملاحظة الشاملة (النسوجات، التقنية، التكتيكات المعقدة) .
- تفكير تكتيكي (حل سريع في زمن قصير جدا) .
- التقليل من القلق و الخوف.
- 5-19-3- ارتخاء سميث 1989 :**
- خفض الحد الأدنى للقلق والخوف .
- رفع الثقة بالنفسية والفريق .
- 5-19-3-1- التقييم:**
- الظروف التي من خلالها يبدأ الضغط النفسي.
- التأثيرات على مردود الرياضي و مكونات أخرى للشخصية الرياضية.
- طبيعة التجاوب على المستوى الفردي والجماعي
- 5-19-3-2- اكتساب مهارات:**
- مهارات نفسية مرنة، تكتيك جديد في اللعب .
- برنامج متجانس من النواحي التقنية والتكتيكية والنفسية .
- التمرن في ظروف متغيرة وقريبة من ظروف المنافسة الرسمية
- 5-19-3-3- التقييم النهائي:** تقنية تسيير التوتر أدمجت في التحضير النفسي للاعب الكرة الطائرة لأنها تضمن استقرار نفسي فيما يدعم الثقة لدى اللاعبين (Smith, 1989, P27-31) نقلا عن (رويني، 2018، ص ص 64-66).
- 5-19-4- تقنية التدريب على السيطرة على التوتر وتقنية تكرار السلوكيات البصرية و الحركية :**
- وضعت هذه من طرف النفساني الأمريكي سوان (Suin) وتستعملان من طرف المختصين الأمريكيين في التحضير النفسي للسيطرة على التوتر وتنقسم إلى:
- 5-19-4-1- تقنية التدريب على السيطرة على التوتر :**
- في هذه التقنية يتدرب الرياضي على:
- مواجهة حالات التوتر : - التعريف و الإحاطة - الملاحظة و التحليل - تفاعل ايجابي

تعلم التحكم في هذه الحالات : - الحفاظ على الوعي و روح المسؤولية و الضمير الحي

- التركيز - حوار داخلي - التحكم في النفس

- تذكر حالة مؤثرة: مثل تسجيل وتلقي أهداف حاسمة أو تضييعها.....

- الخروج من حالة الفشل: (التركيز - الانتباه و الحذر - المهارة، - مصدر الخطر).

- استرخاء الرياضي: (استرخاء العضلات - وضع ثقة كبيرة في النفس - التحلي القوة و الشجاعة - التحلي بروح النجاح).

- العمل الايجابي: (التشجيع (عبارة ، حركات) ، إيجاد الفوز كهدف رئيسي و محاولة الوصول إليه - مكافئات مادية (سفر ، أجره ،الخ) .

5-19-4-2- تقنية تكرار السلوكيات البصرية و الحركية:

هذه التقنية تساعد على التحكم الجيد في المنافسة .

فحسب النفسانيين الأمريكيان شان دال وهوفمان (Schendal) و (Hagnan) فان التحكم في التوتر يرتكز على ثلاث نقاط .

-المزج بين العمل الذهني والعمل البدني.

-القدرة على المسؤولية وفهم الهدف .

-التركيز على نقاط القوة والضعف للفريق الخصم وذلك لتعزيز المراقبة الذاتية والاستعمال الجيد للنسوجات التقنية و التكتيكية .

ونحد النفسانيين الأمريكيان موريس و كيرمر (Morris) و (Kirmer) يؤكدان أن "استعمال تقنية تكرار السلوكيات البصرية الحركية في المنافسة تساعد الرياضي على التحكم الجيد في الحالات التوتر العالية "

ويقول النفساني نيتشن (Nitsch) "للتحكم الجيد في التوتر يجب توفر عامل التكرار الذهني لحالات التوتر ومعالجتها (رويني، 2018، ص ص 66-67).

وحسب أسامة كامل راتب حول أساليب التحكم في الضغوط:

هناك العديد من الطرق والأساليب التي تستخدم لمواجهة الضغوط للرياضيين، ومن ذلك على سبيل المثال التدليك، الاستمتاع إلى أشرطة موسيقية معينة، الرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ، التدريب الذاتي، الإيحاء، التصور العقلي....الخ.

وبشكل عام يمكن التحكم في الضغوط إلى ثلاث أنواع:

5-19-5- التحكم في البيئة الرياضية:

- زيادة التيقن.

- نقص الأهمية.

- التحكم في الضغوط الجسمية:

-الاسترخاء التصوري (التخيلي)

- الاسترخاء الذاتي.

- الاسترخاء التعاقبي (التقدمي - التدريجي).

- استرخاء التغذية الراجعة الحيوية.

- التحكم في الضغوط المعرفية:

- الوعي بالأفكار السلبية.

- إيقاف الأفكار

- التفكير المنطقي. (راتب، 2000، ص218).

5-20- كيف يؤثر الضغط النفسي على الجسم؟

يحدث الضغط النفسي تغيرات كثيرة في الهرمونات التي تسيطر على المحور الوطائي النخامي الكظري، يسيطر الجزء الأول من هذا المحور أي غدة الهيبوثالاموس على الغدة النخامية في الدماغ التي تحت الغدة الكظرية في البطن فعلى سبيل المثال تؤدي في حالات الضغط النفسي الشديد كميات من هرمونات التوتر الكظرية في الدم كالأدرينالين الذي يعرف اليوم باسم الابينيافرين إلى ردة الفعل (قاتل أو اهرب) التي تتوافق عادة مع حالات المفاجأة القلق، ارتفاع معدل ضربات القلب وضغط الدم، ارتفاع سكر الدم، التعرق، الاحمرار، الشهية، اضطراب النوم (ويلكنسون، ترجمة منعم، 2013، ص02). يرى الباحث أن قدرة العدائين على مواجهة الضغوط النفسية من الأمور المهمة والضرورية من تقنيات إستعاب الضغط النفسي، وتسيير هذا الضغط وكذا التحكم في البيئة الرياضية والتي تشمل عناصر البيئة التي تزيد من خبرة ضغوط الرياضيين بحيث تتطلب أمرين هما زيادة درجة التيقن مقابل نقص درجة الأهمية، مع التحكم في الضغوط الجسمية والمعرفية والتي تكون مرتبطة بالعديد من المتغيرات.

خلاصة:

على ضوء ما سلف ذكره نجد أن الضغط النفسي في وقتنا هذا يزخر بالعديد من الصراعات السيكولوجية مع تزايد المشكلات النفسية بل الظاهرة التي يعاني منها العديد من العدائين خلال الاشتراك في المواسم الرياضية نتيجة لعدم القدرة على التوافق مع البيئة المحيطة بهم خاصة في المواقف التي تتعلق بالعملية التدريبية والسباقات التي يخوضها العداء وفقدان التوازن الواضح بين المتطلبات النفسية و البدنية من مختلف المصادر المسببة لها والمصحوبة بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والسلوكية النفسية وغيرها ولها الكثير من الأعراض السلبية التي تلحقها أضرار جسيمة على مختلف أجهزة جسم الفرد.

الطلاب النظمي



الفصل السادس

منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية

- تمهيد

1-6- الدراسة الاستطلاعية

2-6- منهج الدراسة

3-6- مجتمع وعينة الدراسة

4-6- ضبط متغيرات الدراسة

5-6- تجانس أفراد العينة

6-6- مجالات الدراسة

7-6- أدوات الدراسة

8-6- طرق البحث

9-6- أدوات جمع البيانات

10-6- الأسس العلمية للاختبار - الصدق، الثبات، الموضوعية -

11-6- الإجراءات الإدارية والتنظيمية

11-6-2-3- البرنامج التدريبي

13-6- الوسائل الإحصائية

- خلاصة



تمهيد:

إن طبيعة الدراسة المجمع القيام بها تعتمد على أسس منهجية توجه الباحث في دراسته حتى يتمكن من التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قد افترضها في بداية البحث، مما يتطلب من الباحث القيام بإجراء الدراسة الميدانية بجانب الدراسة النظرية للبحث من خلال الانطلاق من الأدبيات المرتبطة به والاعتماد على الأسس العلمية والنظرية التي ترتبط بموضوع الدراسة.

وعليه ضرورة قيام الباحث بالإجراءات التي يجب الاعتماد عليها للوصول إلى حل لمشكلة الدراسة من خلال توضيح منهج البحث والإجراءات الميدانية المتبعة، من تحديد المنهج المعتمد عليه في الدراسة، ومجتمع وعينة الدراسة، وتحديد مجالات البحث، وتوضيح مدى تجانس العينة، والأدوات المستعملة، والأساليب الإحصائية وكذا كيفية القيام ببعض الاختبارات ومن أجل الوصول إلى نتائج علمية موثوق بها.

6-1- الدراسة الاستطلاعية:

وهي البحوث التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي صياغة دقيقة تسير في بحثها في مرحلة لاحقة لأنها بحوث تتناول موضوعات جديدة لم يتناولها باحث من قبل أولاً تتوافر عنها معلومات أو بيانات أو يجهل الباحث الكثير من جوانبها وأبعادها وهي تهدف إلى الكشف عن حقائق غامضة أو مفقودة في تسلسل التفكير الإنساني مما يساعد على التحليل والربط والتفسير العلمي فيضيف إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة.

وهذا النوع من البحوث هو أكثرها مشقة بالنسبة للباحث لما يتطلبه من قدرات عقلية ومهارات استدلالية (إبراهيم، 2000، ص ص 38-39)، ولضمان السير الحسن لتجربة البحث قام الطالب الباحث بهذه التجربة الاستطلاعية من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة و مضبوطة بتطبيق القياس الخاص بالمتغيرات النفسية يوم 20 جانفي وإعادة القياس يوم 02 فيفري 2021 على مجموعة مكونة من 04 عدائين والتي تم استبعادهم فيما بعد من التجربة، كما تم إجراء الاختبار يوم 26 جانفي وإعادة الاختبار يوم 30 جانفي 2021 في نفس الوقت للتدريب، وهو نفس توقيت إجراء القياس والاختبار في هذه الدراسة وقد مكنت التجربة الباحث ببعض الملاحظات وهي:

- تساعد الباحث في التعرف على الظاهرة التي يرغب في دراستها وجمع البيانات والمعلومات عنها.
- تحديد الظروف التي تجرى فيها الدراسة.
- التعرف على العقبات التي تقف وتعيق طريق إجراء الدراسة.
- تصميم وتنظيم وترتيب وحدات وتمارين البرنامج المقترح من حيث نوع التمرينات.
- التعرف على سلامة وكفاية الأدوات المراد استخدامها في عملية التدريب.
- الكشف عن الوقت المستغرق لتنفيذ القياسات وعدم تضييع الوقت.
- معرفة مدى مناسبة القياسات مع الحالات النفسية للعدائين.
- زيادة تعرف فريق المساعد على الطريقة والأسلوب الذي تتم به الدراسة.
- تحديد الصعوبات وكل العوامل التي قد تؤثر بشكل سلبي في الدراسة.
- التأكد من سلامة أجهزة القياس و الأدوات المستعملة.
- كشف واقع عملية التدريب بالاسترخاء العضلي لهذه الفئة العمرية.
- التعرف على أهمية تطبيق برنامج الاسترخاء العضلي في التحضير النفسي لدى المدربين.
- الكشف على كل المشاكل الميدانية التي قد تعترض الباحث.

6-1-1- المرحلة الأولى:

في هذه المرحلة قام الطالب الباحث بإعداد قائمة تضم مجموعة من القياسات النفسية واختبار الانجاز المرتبطان بالدراسة وذلك اعتمادا على الدراسات السابقة والمشابهة والمراجع العلمية لهدف تحديد القياس والاختبار المناسب للحالات النفسية والانجاز المطلوب والمراد تحقيقه، حيث تم عرض هذه القياسات على مجموعة من المختصين في رياضة ألعاب القوى والمدربين في مجال التدريب الرياضي و مختصي علم النفس الرياضي بهدف تحديد أنسب القياسات لقياس التوتر والضغط النفسي وانجاز ركض 800م، حيث أنفق معظم المحكمين والمشهود لهم بالكفاءة العلمية على مجموعة القياسات المراد استخدامها في الدراسة.

6-1-2- المرحلة الثانية:

في هذه المرحلة قام الباحث باختيار مجموعة من أفراد العينة تتكون من 04 عدائين والتي تتوفر فيهم نفس خصائص عينة الدراسة من حيث العمر والطول والوزن والعمر التدريبي ثم قام الباحث وبعض مساعديه في شرح أغراض القياسات و طريقة تعبئتها ثم تم تطبيق عليهم كل الاختبار والقياسات المحكمة و التي ستستعمل في الدراسة بهدف التأكد من ثبات هذه الاختبارات وكان ذلك باستخدام طريقة تطبيق القياس وإعادة التطبيق بمدة زمنية تراوحت 12 يوم بالنسبة للقياسات وكان القيام بالقياس الأول في يوم 20جانفي و إعادة القياس الثاني في يوم 02 فيفري 2021.

و 04 أيام بالنسبة لاختبار انجاز 800م حيث كان القيام بالاختبار الأول في يوم 26جانفي و كان القيام بالاختبار الثاني في يوم 30 جانفي 2021.

الجدول رقم (04): يمثل نتائج العينة الاستطلاعية:

مستوى الدلالة	Sig "t"	قيمة "t"	إعادة القياس والاختبار		القياس والاختبار		القياسات والاختبار
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	1.00	0.001	2.06	53.25	3.20	53.25	قياس التوتر
	0.898	0.139	0.01	2.19	0.02	2.19	قياس الضغط النفسي
	0.951	0.066	0.26	1.81	0.26	1.79	اختبار انجاز ركض 800م

6-2- منهج الدراسة:

يعتبر المنهج العلمي هو أسلوب للتفكير والعمل يعتمد الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق حول الظاهرة موضوع الدراسة (عليان، غنيم، 2000، ص33). كما يعد المنهج method هو الطريقة أو الأسلوب الذي ينتهجه العالم في بحثه أو دراسة مشكلته والوصول إلى حلول لها أو بعض النتائج (عبد الفتاح، عبد الرحمن، 1997، ص13)، وتماشيا مع طبيعة ونوع الدراسة، يعد المنهج التجريبي من أكثر مناهج البحث العلمي استخداما لحل مختلف المشاكل التي تحدث في الوسط الرياضي، حيث يعتبر المنهج التجريبي أحد أنواع البحث وأكثرها دقة وربما كان أشدها صعوبة وتعقيدا وأن مهمة الباحث التجريبي يتعدى الوصف أو تحديد حالة ولا يقتصر نشاطه على ملاحظة ما هو موجود ووصفه بل يقوم بمعالجة عوامل بحثه تحت شروط مضبوطة ضبطا دقيقا ليتحقق من كيفية حدوث حادثة معينة، ولتحديد أسباب حدوثها، وفيه يقوم الباحث بالتوصل إلى ما سيكون تحت ظروف مضبوطة، وعن طريقه تتم السيطرة على عوامل محددة في الموقف وإطلاق عامل أو عوامل لبيان مدى تأثيرها في متغير ما، والوصول إلى نتائج يتم حسابها بدقة، ومن أجل هذا يعرف البحث التجريبي بأنه تعديل مقصود مضبوط للظروف المحددة لحادثة من الحوادث وتفسير التغيرات التي تطرأ في هذه الحادثة نتيجة ذلك (العزاوي، 2008، ص109).

كما انه المنهج الذي لا يقتصر فيه الباحث على مجرد وصف الظاهرة التي تتناولها دراسته، وإنما يدرس متغيرات هذه الظاهرة، ويحدث في بعضها تغييرا مقصودا ويتحكم في متغيرات أخرى ليتوصل إلى العلاقات السببية بين هذه ومتغيرات ثالثة في الظاهرة (محمد، 2014، ص69). ويهدف هذا المنهج التجريبي إلى قياس أثر احد المتغيرات المستقلة أو أكثر على متغير تابع محدد وذلك من خلال التحكم أو السيطرة على كافة العوامل المحيطة بالظاهرة موضوع التجربة، وبناء عليه يعد هذا المنهج أكثر المناهج العلمية دقة لتحليل الظواهر والمشكلات الاجتماعية والاقتصادية (عبيدات وآخرون، 1999، ص40).

هذا وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين متكافئتين ضابطة وتجريبية لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المراد دراستها وكذا تحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة، ويعتبر المنهج التجريبي أدق البحوث العلمية .

حيث تم استخدام في بحثنا هذا المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين متكافئتين (ضابطة و تجريبية) من خلال استخدام برنامج تدريبي للاسترخاء العضلي كمتغير مستقل و افترضنا أنه يؤثر على المتغيران التابعان من التوتر والضغط لنفسي وإجراء القياسات القبلية و البعدية للمجموعتين وكذا الاختبار القبلي والبعدية لكلا المجموعتين .

6-3- مجتمعة وعينة الدراسة :

6-3-1- مجتمعة الدراسة: المجتمع هو مجموعة من الوحدات الإحصائية المعرفة بصورة واضحة والتي يراد منها الحصول على بيانات (الغزوي، 2008، ص161)، حيث أن مجتمعة الدراسة يمثل كل الأفراد الذين ينتمون إلى المجتمع الأصلي والتي يقوم الباحث عليه الدراسة وفي بحثنا هذا ارتأينا أن يكون مجتمعة البحث الأصلي خاص بنوادي ألعاب القوى لركض المسافات النصف طويلة صنف اقل من 17 سنة بولاية المسيلة والبالغ عددهم 12 النادي ينتمون إلى الرابطة الجهوية بجاية لألعاب القوى.

6-3-2- العينة: هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمعة الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كاملا مجتمعة الدراسة الأصلي(عبيدات وآخرون، 1999، ص84)، وبهذا المعنى نأخذ مجموعة من أفراد مجتمعة الدراسة بحيث تكون ممثلة للمجتمعة الأصلي للبحث وفي بحثنا هذا شملت نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى صنف اقل من 17 سنة و البالغ عددهم 20 عداء من المجتمع للموسم الرياضي 2020-2021.

كما أن الباحث عند اختياره للعينة يجب أن يتقيد بعدة خطوات أساسية وشروط تتوفر فيها، إذ يجب على الباحث اختيار عينة تتناسب مع نوع وطبيعة الظاهرة المجمع القيام بها، بحيث تكون هذه العينة ممثلة لمجتمعة البحث تمثيلا صادقا.

تم اختيار العينة بطريقة قصدية (عمدية) متمثلة في: نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى . والذي ينشط في رابطة المسيلة لألعاب القوى التي تنتمي إلى الرابطة الجهوية بجاية لألعاب القوى وقد قدر عدد العدائين ب 20 عداء من هذا النادي، حيث تم اختيار 04 عدائين بطريقة عشوائية لإجراء الدراسة الاستطلاعية وعليه أصبح أفراد العينة الأساسية مكونة من 16 العداء لهذا النادي، مقسمة على مجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية) من نفس النادي.

- المجموعة الضابطة: تحتوي على (08) عدائين من نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى.

- المجموعة التجريبية: تحتوي على (08) عدائين من نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى .

6-4- ضبط متغيرات الدراسة:

عندما يقوم الباحث بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث فعليه أن يقوم قد المستطاع بالتقليل من تأثير المتغيرات العارضة "الدخيلة" وعليه أن يقرر ما هو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتا وماذا يقيس وماذا يتجاهل (إبراهيم، 2000، ص140).

حيث تتحدد دقة التجربة إلى درجة كبيرة بقدر الباحث في ضبط والتحكم في جميع العوامل التي قد يكون لها تأثير في المتغير التابع فإذا لم يتمكن الباحث من ضبط هذه العوامل فإنه لن يستطيع أن يرجع نتائج التجربة إلى المتغير المستقل نظرا لما يحيط به من عوامل قد يكون لها دخل في حدوث الأثر، لذلك فعليه أن يقوم بضبط المتغيرات التي قد تؤثر على التجربة حتى يمكن قبول نتائج الدراسة (صابر، خفاجة، 2002، ص60).

6-4-1- المتغير المستقل: يسمى في بعض الأحيان المتغير التجريبي وهو الذي تحدد المتغيرات ذات الأهمية أي يقوم الباحث بتثبيتها للتأكد من تأثير حدث معين، وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث إنها يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو احد أسباب لنتيجة معينة ودراسته إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (إبراهيم، 2000، ص 140).

لذا فإن المتغير المستقل هو المتغير الذي نقيس مدى تأثيره في المتغير التابع، حيث يتدخل الباحث بالضبط والتحكم فيه للكشف على هذا الأثر لهذا المتغير.

و المتغير المستقل في بحثنا هو: - البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي.

6-4-2- المتغير التابع: فالمتغير التابع إذن هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل (إبراهيم، 2000، ص 141)، أي هو ذلك المتغير الذي يتوقف حدوثه على متغير آخر، حيث يتأثر بالمتغير الذي ينعكس عليه اثر أحدثناه في المتغير المستقل، حيث يسعى الباحث في الكشف عن هذه التأثيرات والمتغيرات التابعة في بحثها هي:

- التوتر النفسي.

- الضغط النفسي.

6-4-3- المتغيرات الدخيلة: لكي يتمكن الباحث من اختبار وجود هذه العلاقة أو عدم وجودها لابد له من استبعاد وضبط تأثير العوامل الأخرى على الظاهرة قيد الدراسة لكي يتيح المجال للعامل المستقل وحده بالتأثير على المتغير التابع. (عليان، غنيم، 2000، ص 52).

ومثل هذا الإجراء ضروري لأنه يساعد الباحث في اكتشاف الدور الحقيقي لكل عامل أو متغير في الظاهرة ودرجة تأثيره عليها وبالتالي يساعده في تحديد النتائج بدقة ويمكنه التنبؤ بمستقبل الظاهرة المدروسة (عليان، غنيم، 2000، ص 50).

كما أن هذه المتغيرات تؤثر في المتغير التابع ويسعى الباحث إلى عزل أثارها وضبطها عن المتغير التابع لكي يتأكد من أن المتغير المستقل هو العامل والمتغير المسئول عن حدوث المتغير التابع وبالتالي هو مسئول عن الظاهرة موضع الدراسة، حيث تم ضبط المتغيرات الدخيلة كما يلي:

- مراعاة قواعد التحضير النفسي من حيث التنوع والاستمرارية في عملية التدريب للتخفيف من التوتر والضغط النفسي.

- أفراد العينة قيد الدراسة من نفس الفئة والتخصص في فعالية النشاط الممارس.

- ضبط الخصائص المرفولوجية من حيث الطول الوزن.

- ضبط خصائص العينة من حيث العمر التدريبي.

- ضبط العوامل الخارجية المؤثرة على التجربة لتوفير الهدوء.

- ضبط إجراءات التجريبية من حيث تحديد زمن التجريب.

- حساب الفروق بين القياسات القبلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

- ضبط الظروف الفيزيائية للتجربة بشكل محكم ودقيق (مثل الضوضاء).
 - تحديد العوامل المحيطة بالتجربة ثم ضبطها والتي قد تؤدي إلى خلق تشتت الانتباه.
 - زيادة التحكم في المتغير المستقل لاعتباره المتغير المسئول على حدوث الظاهرة.
 - الابتعاد على التحيز عند تقسيم المجموعتين.
 - ضبط التأثير الشخصي للباحث بالتجربة التي يقوم بها.
- 5-6- تجانس افراد العينة:

6-5-1- تجانس العينة من الخصائص المرفولوجية و العمر التدريبي:

الجدول رقم (05): يمثل مدى تجانس المجموعتين من حيث الخصائص المرفولوجية و العمر التدريبي

الرقم	المتغير	العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "f" ليفنسون للتجانس	القيمة الاحتمالية (f)	مستوى الدلالة
01	العمر	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق	16.37	0.74	0.127	0.727	0.05
		المجموعة التجريبية	ذات دلالة إحصائية	16.25	0.70			
02	الطول	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق	1.70	0.016	1.235	0.285	0.05
		المجموعة التجريبية	ذات دلالة إحصائية	1.71	0.027			
03	الوزن	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق	61.37	1.84	0.325	0.578	0.05
		المجموعة التجريبية	ذات دلالة إحصائية	61.50	2.39			
04	العمر التدريبي	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق	4.12	0.83	0.025	0.876	0.05
		المجموعة التجريبية	ذات دلالة إحصائية	4.37	0.74			

- من خلال نتائج الجدول رقم (05): الذي يمثل مدى تجانس المجموعتين التجريبتين في الخصائص المرفولوجية حيث تبين:

- من خلال الخانة رقم 01 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس المجموعتين من حيث العمر: بلغت قيمة f (0.127) عند القيمة المعنوية sig (0.727) بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة (0.727 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية إذا يوجد تجانس.

- من خلال الخانة رقم 02 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الطول: بلغت قيمة f (1.235) عند القيمة المعنوية sig (0.285) بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة (0.285 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية إذا يوجد تجانس.

- من خلال الخانة رقم 03 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الوزن: بلغت قيمة f (0.325) عند القيمة المعنوية sig (0.578) بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة (0.578 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية إذا يوجد تجانس.

- من خلال الخانة رقم 04 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر التدريبي: بلغت قيمة f (0.025) عند القيمة المعنوية sig (0.876) بمستوى الدلالة 0.05 و القيمة (0.876 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية إذا يوجد تجانس.

6-5-2- تجانس العينة في القياس والاختبار .

الجدول (06): يمثل مدى تجانس المجموعة الضابطة و التجريبية في قياس التوتر النفسي:

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "f"	القيمة الاحتمالية "f"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 08	في حالة وجود تجانس	54.12	2.41	0.033	0.858	14	0.05
المجموعة التجريبية 08	في حالة عدم وجود تجانس	54.50	2.32				

من خلال نتائج الجدول رقم (06) : بلغت قيمة f (0.033) عند القيمة المعنوية sig (0.858) بمستوى الدلالة 0.05، و القيمة (0.05 < 0.858) بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة إذا يوجد تجانس في القياس القبلي للتوتر النفسي.

الجدول (07) : يمثل مدى تجانس المجموعة الضابطة و التجريبية في قياس الضغط النفسي:

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "f"	القيمة الاحتمالية "f"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 08	في حالة وجود تجانس	2.14	0.10	0.613	0.447	14	0.05
المجموعة التجريبية 08	في حالة عدم وجود تجانس	2.17	0.08				

من خلال نتائج الجدول رقم (07) : بلغت قيمة f (0.613) عند القيمة المعنوية sig (0.447) بمستوى الدلالة 0.05، و القيمة (0.05 < 0.447) بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة إذا يوجد تجانس في القياس القبلي للضغط النفسي.

الجدول (08) : يمثل مدى تجانس المجموعة الضابطة و التجريبية في اختبار انجاز 800م:

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "f"	القيمة الاحتمالية "f"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 08	في حالة وجود تجانس	2.03	0.18	2.534	0.134	14	0.05
المجموعة التجريبية 08	في حالة عدم وجود تجانس	2.05	0.04				

من خلال نتائج الجدول رقم (08) : بلغت قيمة f (2.534) عند القيمة المعنوية sig (0.134) بمستوى الدلالة 0.05، و القيمة (0.134 < 0.05) بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة إذا يوجد تجانس في الاختبار القبلي لانجاز 800م.

6-6- مجالات الدراسة:

6-6-1- المجال البشري:

اشتملت عينة البحث على (20) عداء من نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى المنظمين للرابطة الجهوية بجاية، بعد اختيار (04) عدائين من النادي لإجراء الدراسة الاستطلاعية أصبحت العينة الأساسية للبحث مكونة من (16) العداء.

6-6-2- المجال المكاني:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالاسترخاء العضلي والقياسات القبلية والبعدي لنادي شبيبة سيدي حملة العاب القوى من طرف الباحث بالقاعة الخاصة بالنادي الرياضي.

6-6-3- المجال الزمني:

شرعنا في الدراسة بعد ضبط الموضوع مع الأستاذ المشرف وموافقة المجلس العلمي على المشروع. في بداية المرحلة الأولى بدأنا بالدراسة الاستطلاعية و التي استغرقت حوالي 20 يوم والتي تخللها جمع البيانات من النادي الذي يراد القيام بالدراسة فيه، وانتقل إلى الرابطة الولائية لألعاب القوى المسيلة للاطلاع على عدد النوادي المنخرطة في الرابطة وبرنامج بداية السباقات وكذا جمع المعلومات والبيانات الهامة والأساسية للدراسة، وبعد انتشار فيروس كورونا والخوف من انتقال العدوى وسط الأندية الرياضية والحد من نقلها إلى العائلات والمجتمع والمؤسسات التربوية وغيرها توقفت العملية التدريبية في بداية الموسم مما شل سباقات العدو الريفي، لكن في شهر جانفي كانت كل النوادي الرياضية شرعت في تحضيراتها واستئناف تدريبات الركض على المضمار بمختلف فعاليات الوثب والرمي والركض من سباقات السرعة والحواجز وركض المسافات النصف طويلة.

مما سمح لنا بعقد لقاءات مع مدربي النادي ورئيس النادي والإداريين له لاطلاعهم على محتوى الموضوع و البرنامج التدريبي والهدف المرغوب والمراد تحقيقه، و تحديد فترة تطبيقه، كما قمنا بالاطلاع على الوسائل المتاحة من العتاد المجمع استعماله واستغلاله لإنجاح عملية التجريب مع شراء بعض المعدات المرتبطة بالدراسة، والتعرف على طبيعة القاعة المراد تطبيق بها البرنامج التدريبي للاسترخاء العضلي والكشف عن مدى الهدوء بها، كما قمنا بإجراء مراحل البحث حسب الرزنامة التالية :

- إجراء القياس الأول للعينة الاستطلاعية :

- بالنسبة إلى قياس التوتر والضغط النفسي يوم: 20 جانفي 2021.

- بالنسبة إلى اختبار انجاز ركض 800م يوم 26 جانفي 2021.

- إجراء القياس الثاني (إعادة التطبيق) للعينة الاستطلاعية:
- بالنسبة إلى قياس التوتر والضغط النفسي يوم: 02 فيفري 2021.
- بالنسبة إلى اختبار انجاز ركض 800م يوم 30 جانفي 2021.
- إجراء القياس القبلي للعينة الأساسية لنادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى في: 04 فيفري 2021.
- بداية تطبيق البرنامج التدريبي على نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى في : 06 فيفري إلى غاية 08 أبريل 2021.
- إجراء القياس البعدي لنادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى في: 08 أبريل 2021.

6-7- أدوات الدراسة:

- من اجل تطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة قد استعان الباحث بمجموعة من الأدوات و كذا بغرض القياس و التطبيق حيث تمثلت في ما يلي:
- المصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية.
 - قياس التوتر النفسي.
 - قياس الضغط النفسي.
 - اختبار انجاز ركض 800م.
 - استمارات خاصة بتسجيل نتائج الاختبار القبلي البعدي.
 - استمارة خاصة بتسجيل نتائج القياس القبلي والبعدي .
 - فريق العمل المساعد.
 - ميفاتي.
 - صافرة من نوع KANADA
 - قاعة النادي.
 - معطر الجو.
 - مروحة.
 - بساط ارضي.
 - دتاشو

6-8- طرق البحث:

6-8-1- المادة العلمية الخبرية: حيث استخدم الباحث المراجع و الكتب والمذكرات والمجلات العلمية المرتبطة بالاسترخاء العضلي على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة.

6-8-2- الملاحظة: الاعتبار المنتبه لحادثة أو ظاهرة أو شيء ما، أما الملاحظة العلمية فهي الاعتبار المنتبه للظواهر والحوادث بقصد تفسيرها واكتشاف أسبابها والوصول إلى القوانين التي تحكمها (الشريف، 1996، ص118).

كما أن الملاحظة هي عبارة عن " عملية مراقبة أو مشاهدة لسلوك الظواهر والمشكلات والأحداث ومكوناتها المادية والبيئية ومتابعة سيرها واتجاهاتها وعلاقتها بأسلوب علمي منظم ومخطط وهادف بقصد التفسير وتحديد العلاقة بين المتغيرات والتنبؤ بسلوك الظاهرة وتوجيهها لخدمة أغراض الإنسان وتلبية احتياجاته (عبيدات وآخرون، 1999، ص73)، والتي اعتمد عليها الباحث عند الاستطلاع ومراقبة العملية التدريبية للعدائين.

6-8-3- المقياس: scale فإنه مجموعة من المثيرات stimuli منظمة، أسئلة شفوية أو تحريرية، أو نغمات موسيقية، أو أشكال هندسية، أو رسوم، أو صور لحيوانات، أو آدميين تستثير استجابة المفحوص. ومفهوم المقياس عند اناستازي an stasi انه أداة موضوعية مقننة لتحديد عينة من السلوك (عوض، 1998، ص33).

6-8-4- الاختبارات: وهي مناهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية و الرياضية و خاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأهم وأنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية .

والهدف من هذه الاختبارات هو قياس النواحي البدنية كالقوة، السرعة، التحمل والمرونة ، وهي تعطي لنا صورة واضحة عن الحالة البدنية للأفراد حتى يتمكن من الوصول إلى الوقوف على القدرات البدنية من اجل تقييم المستوى البدني للفرد، كما تسمح لنا هذه الاختبارات البدنية في المجال الرياضي بمعرفة حالة الأفراد الحالية، حتى يتمكن من بناء البرامج التدريبية والتخطيطية لها بشكل سليم، مراعين في ذلك عامل الوقت والجهد والمال.

ويعرف بأنه " قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط و صيغ عملية دقيقة " و يضيف ناقلا عن انتصار يونس في أنه" ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل و قياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا " (محجوب، 1989، ص254)، والاختبار أداة تعطينا بيانات ومعلومات عن أداء الفرد إلى حد يستطيع الشخص أن يقوم بأداء أقصى لذلك يشار باسم اختبار قدرة ويعرف الاختبار بأنه مجموعة المثيرات التي تقدم لفرد لاستثارة استجابات تقدم أساسا لإعطاء الفرد درجة

عددية، وهذه الدرجة القائمة على عينة ممثلة سلوك الفرد، تعتبر مؤشرا للقدر الذي يمتلكه الفرد من الخاصية التي يقيسها الاختبار (سليمان، 2010، ص32).
الجدول رقم (09): يوضح الاختبارات المحكمة من قبل الخبراء والمختصين:

الرقم	القياس والاختبار	عدد موافقة المختصين	النسبة المئوية %
01	01 - قياس التوتر النفسي	07	100 %
	02 - قياس الضغط النفسي	07	100 %
02	01 - اختبار انجاز ركض 800م	06	85.71 %
المجموع	03 //	07	100 %

6-9- أدوات جمع البيانات:

6-9-1- قائمة التوتر النفسي:

طريقة التصحيح و التفسير:

هذا المقياس يقيس ثلاثة أبعاد هي:

- البعد الفسيولوجي كاحمرار الوجه وصعوبة التنفس والصداع وله 9 فقرات.

- البعد المعرفي ويهتم بالنسيان وضعف التركيز وتشتت الانتباه وله 12 فقرة.

- البعد النفسي كالقلق والخوف والحساسية الزائدة واضطرابات النوم وله 14 فقرة

ولتصحيح المقياس أعطيت الدرجة العالية علامتين والدرجة المتوسطة علامة و الدرجة المنخفضة جدا

علامة صفر، علما أن جميع فقرات المقياس ايجابية وبهذا تصبح أعلى علامة على المقياس هي (70)

وتعني درجة عالية من التوتر النفسي وأدنى علامة هي صفر تعني درجة منخفضة من التوتر النفسي

(أبو سعد، 2011، ص ص 69 - 72). انظر الملحق رقم (02).

6-9-2- قائمة مصادر الضغوط النفسية:

- حساب المتوسط الحسابي لدرجات العينة في كل محور ويتطلب ذلك جمع الدرجة التي يحصل عليها

كل لاعب في العبارات أمام المحور وقسمة الناتج على عدد العبارات لكل محور(راتب، 2001، ص

ص441-447) انظر الملحق رقم (02).

الرقم	المحاور	أرقام العبارات
01	ضغوط التدريب الرياضي	33-27-26-25-20-15-13-11-12-7-2-1
02	ضغوط المنافسة	41-40-34-28-21-16-14-8-4-3
03	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة	46-45-44-35-29-22-17-6-5
04	الجهاز الفني والإداري والجمهور	-52-51-48-47-43-42-37-36-30-23-18-9 55-54-53
05	الدراسة - إدارة الوقت - متطلبات الحياة	50-49-39-38-32-31-24-19-10

تصحيح المقياس:

العبرة	نادرا	أحيانا	غالبا
الدرجة	01	02	03

يتكون المقياس من 55 درجة، حيث أن أعلى درجة 165 وادنى درجة 55 درجة، ذات تدرج تصاعدي يتراوح بين (1- 3) درجات، حيث أن الناتج المتحصل عليه هو أعلى درجة مقسوم على عدد عبارات المقياس، ونفس الطريقة للدرجة المنخفضة.

- لتصحيح المقياس أعطيت الدرجة العالية (03) والدرجة المتوسطة (02) والدرجة المنخفضة جدا (01).

6-9-3- اختبار الانجاز ركض 800م.

- الغرض من الاختبار : هو قياس الانجاز المتحقق و حساب قيمته الرقمية.

- الأدوات و الأجهزة :

ساعات توقيت إلكترونية مع ميقاتي عدد اثنان يقف في خط النهاية لتوقيت زمن الأداء المستغرق أثناء السباق ويأخذ الزمن المتحقق من قبل الميقاتي الأول، شريط قياس، صافرة إطلاق.

- التعليمات:

يقوم المختبر بأداء عملية البداية صحيحة من خط 800 م وعند سماع الإطلاق من الصافرة ينطلق وبسرعة لإكمال مسافة 800 م.

- حساب الدرجة:

- يتم تسجيل الزمن المتحقق من قبل الميقاتي الأول في خط النهاية.

- للمختبر محاولة واحدة لكل من 800 م .

- حيث يقوم كل مختبر من أفراد البحث بالركض لمسافة السباق حسب قوانين سباق 800م.

- تسجيل الزمن المحقق حسب قانون اللعبة في المنافسة - السابق.

6-10- الأسس العلمية للقياسات والاختبار (صدق و ثبات و موضوعية):

6-10-1- الثبات: يؤكد التعريف الشائع للثبات أنه يشير إلى إمكانية الاعتماد على أداة القياس أو على استخدام الاختبار، وهذا يعني أن ثبات الاختبار هو أنه يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة (نفس الظروف) (صابر، خفاجة، 2002، ص165)، حيث قام الباحث بتطبيق القياس الأول على عينة مكونة من 04 عدائين وذلك بتاريخ 20 جانفي 2021 وأعيد القياس بعد 12 اليوم، والاختبار كان يوم 26 جانفي وأعيد هذا الاختبار بعد 04 أيام من ذلك على نفس العينة وفي نفس الظروف ثم تم القيام باستخراج معامل الارتباط البسيط بيرسون والرجوع إلى الجدول، حيث تراوحت معاملات الثبات للاختبارات ما بين (0.898 - 0.951 - 1.00) وهذا ما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

الجدول رقم (10): يمثل ثبات القياسات والاختبار:

مستوى الدلالة	درجة الحرية (1- ن)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الثبات	العينة	القياسات النفسية واختبار الانجاز ركض 800م
0.05	03	0.878	1.00	04	قياس التوتر النفسي
			0.898		قياس الضغط النفسي
			0.951		اختبار انجاز ركض 800م

6-10-2- الصدق:

يعرف الصدق على انه (قياس الاختبار فعلا وحقيقة ما وضع لقياسه) ويشير الصدق إلى درجة الدرجة التي يمكن فيها للاختبار أن يقدم معلومات ذات صلة بالقرار الذي سيبنى عليه. وانه مقدرة على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها) أو (قدرته على قياس ما يدعى قياسه من جوانب سلوك الأفراد) أو (صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياسه) (سوسن، 2014، ص40). كما يشير مفهوم الصدق إلى الاستدلالات الخاصة التي نخرج بها من درجات المقياس من حيث مناسبتها ومعناها وفائدتها، وتحقيق صدق القياس تجميع الأدلة التي تؤيد مثل هذه الاستدلالات (أبو علام، 2004، ص413)، حيث قام الباحث بعرض القياسات والاختبارات على أهل الاختصاص في رياضة العاب القوى وكذا البرنامج التدريب بالاسترخاء العضلي للرياضي، و الذين اتفقت آراؤهم حول مصداقية القياسات والاختبارات في قياس ما وضعت لأجله، والتي تم اختيارها في الدراسة، كما تم

احتساب الصدق الذاتي للقياسات والاختبار بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات و تراوحت القيم (0.917- 0.975- 1.00) مما يدل على أن القياسات والاختبار تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدول:

الصدق = جذر الثبات

الجدول رقم (11): يمثل الصدق الذاتي للقياسات والاختبار:

مستوى الدلالة	درجة الحرية (1- ن)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الصدق	العينة	القياسات النفسية واختبار الانجاز
0.05	03	0.878	1.00	04	قياس التوتر النفسي
			0.947		قياس الضغط النفسي
			0.975		اختبار انجاز ركض 800م

من خلال الجدول رقم (10): نجد أن قيمة معامل الصدق لجميع القياسات والاختبار و التي كانت (0.947-0.975- 1.00) كلها اكبر من القيمة الجدولية المقدره ب0.878 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 03.

6-10-3- الموضوعية:

يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بالرغم من اختلاف المصححين، ولذلك فإنه من الأفضل استخدام أسئلة التكملة، والاختيار من متعدد، والصح والخطأ، ونعم أو لا، وأسئلة المقابلة حتى يسهل على الباحث تصحيحها على نحو موضوعي دون تدخل حكمه ذاتي في تقدير الدرجة.

كما يقصد بموضوعية الاختبار عندما يكون لأسئلته نفس المعنى والإجابة من مختلف أفراد العينة التي يطبقها عليها الاختبار، ويتحقق الباحث من ذلك بإجراء تجربة استطلاعية ويختار سؤال من أسئلة الاختبار وي طرحه على مجموعة من الأفراد، ويطلب من كل واحد منهم أن يوضح بلغته معنى السؤال، فإذا كان هناك اتفاقا على المعنى كانت صياغة السؤال موضوعية، وإذا كان هناك اختلاف حول المعنى، فلا بد من إعادة صياغته حتى يتحقق شرط الموضوعية. (صابر، خفاجة، 2002، ص ص164-165).

6-11- الإجراءات الإدارية والتنظيمية:

بعد استئناف التحضيرات للموسم التدريبي لعادائي العاب القوى لركض سباقات المضمار بمختلف أنواع فعاليتها بما فيها ركض المسافات النصف طويلة، أي بعدما سمحت وزارة الشباب والرياضة على ممارسة

رياضة العاب القوى بكل مسابقاتها، وكذا العديد من الرياضات الفردية الأخرى، وبعد اخذ كل الإجراءات اللازمة شرعنا إلى تحديد الإجراءات الإدارية والتنظيمية:

6-11-1- الإجراءات الإدارية:

من اجل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث كان كما يلي:

- أخذ الموافقة بإدارة المعهد على تسهيل مهمة لإجراء الدراسة.
- موافقة السيد رئيس النادي الرياضي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى، على استخدام كل ما تمتلكه من الإمكانيات والوسائل الرياضية وكل الأدوات المرتبطة بها مما يسمح بإجراء القياسات والاختبارات، والسماح باستغلال القاعة الخاصة بالنادي.
- موافقة مدرب فئة أقل من 17 سنة على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح طيلة الفترة المخططة له.

6-11-2- الإجراءات التنظيمية:

6-11-2-1- اختبار المساعدين:

تم الاستعانة بالفريق المساعد وهو مدرب عدائي المسافات النصف طويلة وكذا بعض الدكاترة في التدريب الرياضي حيث تم اللقاء بهم في عدة لقاءات تشاورية وتوجيهية قبل البدء في الدراسة الميدانية، وكان الهدف ما يلي:

- شرح أهداف الدراسة ومدى أهميتها التطبيقية.
- توزيع المساعدين على محطات القياس والاختبار.
- شرح كيفية استخدام الأدوات المراد استخدامها والاعتماد عليها.
- شرح كيفية تعبئة بطاقات واستمارات التسجيل.

6-11-2-2- إعداد بطاقات التسجيل و تفرغ البيانات:

تم بناء وتصميم استمارات خاصة بعملية التسجيل بشكل مبسط و تقديمها لمساعد فريق الباحث.

6-11-2-3- إعداد محتوى المنهج التدريبي المقترح:

نظرا لان محتوى البرنامج التدريبي يمثل القاعدة الرئيسية وحجر الزاوية الأساسي لتحقيق أهداف الدراسة، فقد اعتمدنا على الأسس والمبادئ العلمية في عملية التدريب والتخطيط لمضمون البرنامج التدريبي المقترح للتحضير النفسي والذهني مع احترام مبادئ التدريب الرياضي في إعداد وتصميم محتوى البرنامج التدريبي في ذلك ما يلي:

6-11-2-3-1- البرنامج التدريبي:

1- التدريب بالاسترخاء العضلي:

يعتبر الاسترخاء العضلي من أهم أساليب وطرق التحضير النفسي والذهني للعداء، حيث يمثل مهارة نفسية وعقلية تساعد وتمكن من التحكم في التوتر والضغوط النفسية مع توجيه الاستثارة الانفعالية خلال عملية التدريب والمنافسة الرياضة مع التخفيف من الأعراض الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية.

واعتبار التدريب بالاسترخاء العضلي كمتغير مستقل نريد قياس أثره على التوتر والضغط النفسي والاستخدام هذا النوع من التدريب يجب مراعاة قواعد وخصائص التدريب الخاصة بإجراء مختلف التمارين بهذه التقنية.

2- خطوات إعداد البرنامج التدريبي:

بعد اطلاع الباحث على الكتب والمراجع باللغتين العربية والأجنبية منها، والدراسات والمذكرات التي تناولت أسس وضع وتصميم البرنامج والوحدات التدريبية في التدريب الرياضي عامة والإعداد النفسي خاصة ومدى اختيار أهم التمرينات المختلفة والمتنوعة وطبيعة العمل مع هذه التمرينات:

- تحضير نظري معرفي للاسترخاء والاسترخاء العضلي.

- تحضير نظري معرفي لعملية التنفس الصحيحة.

- التمارين الخاصة بالتنفس الجيد.

- تمارين الاسترخاء العضلي التدريجي للجسم ككل.

- تمارين الاسترخاء العضلي الذاتي للجسم ككل.

- تمارين الاسترخاء التخيلي وفقا لأماكن هادئة.

3- تحديد أهداف البرنامج:

وفقا لأهداف البحث قمنا بتصميم البرنامج التدريبي بغرض:

- التخفيف من التوتر النفسي.

- التخفيف من الضغط النفسي.

4- زمن تنفيذ البرنامج:

لقد أوضح الكثير من الرياضيين أنهم يحتاجون إلى شهور عديدة خلال الموسم التدريبي لإتقان المهارات النفسية واستخدامها على نحو جيد في مواقف المنافسة الرياضية، الأمر الذي يؤكد على أهمية النظر إلى تدريب المهارات النفسية مع عملية مستمرة مع التدريب البدني خلال الموسم الرياضي (راتب، 2000، ص86)، حيث يشير شاهين عبد الستار رسلان، 2013 إلى إن أي تغير في حياة الإنسان تحل إلى عامل من عوامل الضغوط والاسترخاء يعمل على تقليل هذه الشحنات المتتالية من الكهراء بإرجاع الجسم والهايبوثالاموس إلى حالة الاتزان، ولهذا يقوم الإنسان بعملية الاسترخاء بعد مواجهة ضغوط الحياة بأنواعها المختلفة (رسلان، 2013، ص 138)، وانطلاقا من أدبيات البحوث العلمية والدراسات السابقة التي لم تحدد المدة الزمنية المرتبطة لبرامج التدريب للمهارات النفسية والذهنية خلال عملية إعداد العدائين حيث اعتمد قيصاري علي(2017) على 06 أسابيع تتضمن 20 وحدة تدريب، كما استخدمت بن عكي أميرة (2012-2013) مدة شهرين أي 08 أسابيع بواقع 04 حصص في الأسبوع، وتضمن بن رقية عابد وفندز علي (2019) برنامج تدريبي دام لمدة 08 أسابيع بواقع 03 حصص في الأسبوع، كما قام كل من عكلة سليمان الحوري وثامر محمود ذنون سنة (2010) بتصميم برنامج تدريبي

لمدة 08 أسابيع بواقع 02 حصص في الأسبوع، وهناك بعض الأبحاث العلمية استغرقت اقل من 06 أسابيع منها دراسة أغادير سالم عبد الرضا (2010)، حيث دام تطبيق برنامجه لمدة 04 أسابيع بواقع 03 مرات في الأسبوع والتي تتضمن 30 تمرين.

لهذا يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي المقترح بالاسترخاء العضلي دورتين تدريبيتين متوسطتين حيث تتضمنان 08 دورات تدريبية صغرى بمعدل 03 حصص في الأسبوع أي وحدة تدريب بالاسترخاء العضلي التدريجي والتي تليها خاصة التدريب الاسترخاء العضلي الذاتي والأخيرة في الأسبوع ترتبط بالاسترخاء العضلي التخيلي وهذا خلال أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء) ، من خلال ربطها بالحمل التدريبي ذات الشدة المرتفعة والقصوى للإعداد البدني خلال الموسم التدريبي، ونظرا عند تدريب المهارات النفسية والعقلية جديدة يجب أن يخصص لذلك جرعات تدريب بواقع 03-05 أيام في الأسبوع(راتب،2000)، حتى يتمكن العدا من القدرة على الاستجابة الايجابية والفعالة للوحدة التدريبية للاسترخاء العضلي بمختلف أنواعه القادمة لتخفيف التوتر والضغط النفسي لدى العدا.

وفي غضون مراجعة أدبيات الدراسة من دراسات سابقة والأبحاث العلمية و من خلال الاطلاع على العديد من المراجع وبمساعدة البعض من المدربين و المختصين في المجال النفسي تم تثبيت مدة البرنامج لمدة (08) أسابيع تدريبية وتعد هذه الفترة كافية لضمان التخفيف والتقليل من التوتر والضغط النفسي.

5- زمن الوحدة التدريبية:

يفضل أسامة كامل راتب أن تخصص جرعات تدريب للمهارات النفسية، بحيث تؤدي في بداية أو نهاية التمرين، ويتوقف ذلك على جرعة تدريب المهارات، وعادة تكون فترة جرعة التدريب للمهارات النفسية ما بين 15 و 30 دقيقة(راتب، 2000، ص ص 86-87)، حيث اعتمدت بن عكي أميرة (2012-2013) على زمن وحدة تدريب لمدة 30 دقيقة، كما اعتمد بن رقية عابد وقندز علي (2019) على وحدة تدريبية زمنها 30 دقيقة، وقيصاري علي (2017) قدر زمن وحدة التدريب ب 10 دقيقة، هذا وقد استخدم عكة سليمان الحوري وثامر محمود ذنون(2010) زمن وحدة تدريب 15 دقيقة، في حين استخدم أغادير سالم عبد الرضا (2010) زمن وحدة تدريب 20 دقيقة.

وقد خصص الباحث زمن إجراء الحصص التدريبية ب 20-30 دقيقة للقيام بمختلف التدريبات التي تحتوي على مجموعة من تمارين لعملية التنفس الصحيحة وتنمية تقنية الاسترخاء العضلي من الاسترخاء العضلي التدريجي و الاسترخاء العضلي الذاتي و الاسترخاء العضلي التخيلي.

وزمن إجراء الحصص النظرية المعرفية ب 35-40 دقيقة للإلمام بكل ما هو مرتبط بالاسترخاء والاسترخاء العضلي، وكذا التعرف على عملية التنفس الجيد.

6- ديناميكية التدريب:

إن عملية وضع البرامج التدريبية تتطلب مبادئ وأسس الوحدة التدريبية المراد تطبيقها بالاسترخاء العضلي ومدى ارتباطها بالحمل التدريبي ذات الشدة العالية إلى القصوى، ولأن البرنامج التدريبي طبق

خلال مرحلة الإعداد تم تنظيم دورات تدريبية تتضمن كل منها دورتين صغيرتين إعداد خاص وثلاث دورات تدريبية صغرى إعداد ما قبل المنافسة و ثلاث دورات تدريبية صغرى منافسة.

حيث تم التدرج في العمل بشكل تدريجي متسلسل ومستمر خلال كل دورة تدريبية، وقد راعى الباحث عند تخطيط وحدات البرنامج التدريبي طبيعة ونوع الأسلوب التدريب المستخدم للمدة الكلية للبرنامج التدريبي والجهد البدني المبذول خلال الإعداد البدني في كل دورة تدريبية ووحدة تدريب، وكذلك عند الانتقال و التدرج من الأسبوع الأول باتجاه الأسبوع الثامن عملية التخصص في بعض أجزاء الجسم وفقا لنوع أسلوب الاسترخاء العضلي المستخدم، ومع النظر إلى طبيعة السباقات التي يشترك فيها العداء والتي تفرض علينا احترام ظروفها لأن الهدف الرئيسي من التدريب هو التقليل والتخفيف من التوتر والضغط النفسي اللذان يعترضان العداء عند خوض غمار السباقات وتحقيق أفضل انجاز لركض مسافة السباق.

- الدورة الأولى:

التي تتكون من أسبوع قمنا ببرمجة أربعة حصص حصتين الأولى والثانية للتحضير المعرفي حول الاسترخاء والاسترخاء العضلي والحصّة الثانية على شكل ورشات لمعرفة كيفية التنفس الجيد، أما الحصتين الثالثة والرابعة فكانتا تطبيقية لعملية التنفس من وضع الاستلقاء على الظهر فوق البساط.

- الدورة الثانية

والتي تكونت من سبعة أسابيع تم تشكيل الحصة باستخدام تمارين الاسترخاء العضلي بواسطة الاسترخاء العضلي التدريجي والاسترخاء العضلي الذاتي والاسترخاء العضلي التخيلي عن طريق استخدام بساط ارضي ومعطر للجو ومروحة وجهاز كومبيوتر.

تم تصميم حصة الأسبوع الأول لتعلم تنمية وتحسين عملية التنفس الجيد من الشهيق العميق والزفير البطيء بشكل منتظم بغرض الحصول على عمل نوعي وتحقيق التعود على طبيعة هذا العمل في الاسترخاء العضلي، ثم استخدمنا تمارين الاسترخاء العضلي التدريجي للجسم ككل والاسترخاء العضلي الذاتي كذلك للجسم ككل والاسترخاء العضلي التخيلي حسب طبيعة الأماكن التي يشعر بها العداء بالاستمتاع، أما في الأسابيع التي تليها فقد كان العمل بشكل متناوب بين الجزء العلوي والسفلي للعمل بين الاسترخاء العضلي التدريجي والاسترخاء العضلي الذاتي أما التخيلي فقد استخدمنا أماكن يشعر بها الفرد العداء بالاسترخاء وذلك لإبعاده عن مواقف وأحداث التوتر والضغط النفسي.

لقد اعتمدنا في البرنامج على مبدأ التدرج من العام إلى الخاص من جسم العداء أي الانتقال من الجسم ككل إلى التخصص في أعضاء الجسم وهناك ثلاثة مبادئ للتوزيع في تدريبات الاسترخاء العضلي:

- الهدوء.

-الوضع المريح.

- الاسترخاء العضلي.

جدول رقم (12) يمثل التدريبات المستخدمة خلال حصص الاسترخاء العضلي:

نوع التمرين	التدريبات	الدورة التدريبية الصغرى	الدورة
الشهيق العميق والزفير البطيء	التدريب على التنفس	الأسبوع الأول	الدورة الأولى: تمرينات التنفس الصحيح
الشهيق العميق والزفير البطيء	التدريب على التنفس		
الاسترخاء العضلي التدريجي للجسم ككل	أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي	الأسبوع الثاني	الدورة الثانية: الاسترخاء العضلي
الاسترخاء العضلي الذاتي للجسم ككل	أسلوب الاسترخاء العضلي الذاتي		
الاسترخاء العضلي التخيلي (البحر)	أسلوب الاسترخاء العضلي التخيلي		
الاسترخاء العضلي التدريجي للجزء العلوي	أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي	الأسبوع الثالث	
الاسترخاء العضلي الذاتي للجزء السفلي	أسلوب الاسترخاء العضلي الذاتي		
الاسترخاء العضلي التخيلي (فصل الربيع)	أسلوب الاسترخاء العضلي التخيلي		
الاسترخاء العضلي التدريجي للظهر والبطن	أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي	الأسبوع الرابع	
الاسترخاء العضلي الذاتي للجزء العلوي	أسلوب الاسترخاء العضلي الذاتي		
الاسترخاء العضلي التخيلي (الهواء فوق الجبال)	أسلوب الاسترخاء العضلي التخيلي		
الاسترخاء العضلي التدريجي للأطراف السفلية	أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي		
الاسترخاء العضلي الذاتي للجزء العلوي	أسلوب الاسترخاء العضلي الذاتي	الأسبوع الخامس	
الاسترخاء العضلي التخيلي	أسلوب الاسترخاء العضلي التخيلي		

(الصحراء)			
الاسترخاء العضلي التدريجي (الجسم ككل)	أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي	الأسبوع السادس	
الاسترخاء العضلي الذاتي (الأطراف السفلية)	أسلوب الاسترخاء العضلي الذاتي		
الاسترخاء العضلي التخيلي (البحر)	أسلوب الاسترخاء العضلي التخيلي		
الاسترخاء العضلي التدريجي (الجزء العلوي)	أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي	الأسبوع السابع	
الاسترخاء العضلي الذاتي (الأطراف السفلية)	أسلوب الاسترخاء العضلي الذاتي		
الاسترخاء العضلي التخيلي (الطبيعة)	أسلوب الاسترخاء العضلي التخيلي		
الاسترخاء التدريجي للأطراف السفلية	أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي	الأسبوع الثامن	
الاسترخاء العضلي الذاتي (الجزء العلوي)	أسلوب الاسترخاء العضلي الذاتي		
الاسترخاء العضلي التخيلي (البحر)	أسلوب الاسترخاء العضلي التخيلي		

6- 11- 3- تنفيذ وحدات البرنامج التدريبي

بعد تحكيم البرنامج التدريبي المقترح والتأكد من مدى صلاحياته، وبعد قيامنا بمختلف التعديلات اللازمة و المطلوبة بدأنا بتطبيق وحدات هذا البرنامج بمعدل 03 حصص أسبوعياً خلال (08) أسابيع حسب خصائص وطبيعة حصص التدريب بالاسترخاء العضلي.

الوضعية: لقد تم استخدام تمارين الاسترخاء العضلي من وضع الاستلقاء على الظهر والذراعين ممدودتين بجانب الجسم، والمسافة بين القدمين على مستوى الكتفين.

الحالة: لقد تم استخدام تمارين الاسترخاء العضلي في حالة هدوء تام بعيداً الضوضاء.

- **المدة بين الوحدات:** تم ربط الوحدات التدريبية للاسترخاء العضلي بالجهد البدني العالي للعداء حيث استخدمنا من 48 ساعة إلى 72 ساعة أي يوم بعد يوم.

6-11-3-1 - شروط يجب مراعاتها أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية:

الوقت: الاسترخاء العضلي يحقق أكبر فائدة إذا كان بمعدل مرتين في اليوم بفارق ومن ثمان ساعات
الهدوء: قبل القيام بأي تمرين من تمارين الاسترخاء العضلي يتوجب الوصول إلى الهدوء الذي يساعد
العداء على تحقيق الهدوء النفسي، حيث يعد أمراً ضرورياً وشرطاً من شروط الاسترخاء العضلي.
وضع الجسم: يمكن ممارسة الاسترخاء العضلي العميق على وضعين:
- الأول: النوم على سرير مريح أو الأرض على شرط أن يكون الجسم في وضع استقامة.
- الثاني: و نحن في وضع جلوس على كرسي مريح، ويفضل أن يحتوي على ذراعين وظهر عال.
الجزء التحضيري:

خلال هذه المرحلة قمنا بمساعدة العدائين على اتخاذ الوضع المريح للجسم، وشرح هدف الحصة
المراد تمييزه، مع استغلال وتوجيه العمليات العقلية للاستعداد بتطبيق الهدف الرئيسي للحصة التدريبية.
الجزء الرئيسي:

خلال هذه المرحلة قمنا بمراعاة الجوانب الأساسية للحصص التدريبية (الاسترخاء العضلي التدريجي -
الذاتي - التخلي) مع اخذ بعين الاعتبار بأن البرنامج التدريبي المقترح يعتبر كبرنامج تكميلي للبرنامج
التدريبى المستخدم في عملية التحضير النفسى والذهنى والجوانب الإعدادية الأخرى من قبل المدرب الذى
يشرف عن فئة اقل من 17 سنة، حيث تدوم مدة هذا الجزء من 15-22 دقيقة تحتوي على مجموعة من
تمرينات الاسترخاء العضلي.

الجزء الختامى:

في هذه المرحلة تم القيام بمناقشة العدائين حول كل التغيرات التى طرأت على أجسامهم، وطبيعة تفكيرهم

6-12- الوسائل الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة هذه الدراسة تم استخدام المعالجة الإحصائية المناسبة بعد إدخال البيانات في جهاز

الحاسوب ، لتحليلها باستخدام برنامج (SPSS) نموذج 22 ومعالجتها إحصائياً، حيث تم استخدام:

- T للفروق بين عينتين متجانستين

- T للفروق بين عينتين مستقلتين

- F اختبار لينفسون للتجانس

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- حجم الأثر

خلاصة:

من خلال هذا الفصل الذي يمثل جسر للربط بين الجانب النظري والجانب التطبيقي، كما أنه يمثل جوهر الدراسة المجمع القيام بها من خلال ضبط منهج الدراسة المختار والذي يتماشى مع طبيعة المعلومات المراد التوصل إليها، مع التحديد الدقيق لمجتمع الدراسة واختيار العينة مع ضبط متغيرات الدراسة، وكذا تجانس العينة وتحديد الأدوات من اختبارات ومقاييس المعتمد عليها في الدراسة واختيار الأساليب الإحصائية، لذا فإن كل هذه الإجراءات المنهجية تمثل عملية منظمة بطريقة علمية حتى يمكن الاستفادة من البحث في المجال الرياضي لذا فإن هذا الفصل يمثل مدخل رئيسي لاستكمال الجانب التطبيقي.

الفصل السابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

7-1- عرض وتحليل النتائج

7-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

7-3- الاستنتاجات

7-4- التوصيات



7-1-1- عرض وتحليل النتائج:

7-1-1-1- عرض و تحليل نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (13): يمثل القياس القبلي والبعدي في التوتر للمجموعة الضابطة:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	07	0.285	-1.158	2.35	54.87	2.41	54.12	المجموعة الضابطة 08

يمثل الجدول رقم (13): مقارنة نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة :

- حققت المجموعة الضابطة في القياس القبلي لها متوسط حسابي بلغ (54.12) وانحراف معياري قدره (2.41)، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي متوسط حسابي بلغ (54.87) وانحراف معياري قدر ب (2.35).

أما قيمة t بلغت (-1.158) عند القيمة المعنوية sig (0.285) بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07، والقيمة (0.05 < 0.285) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياس التوتر.

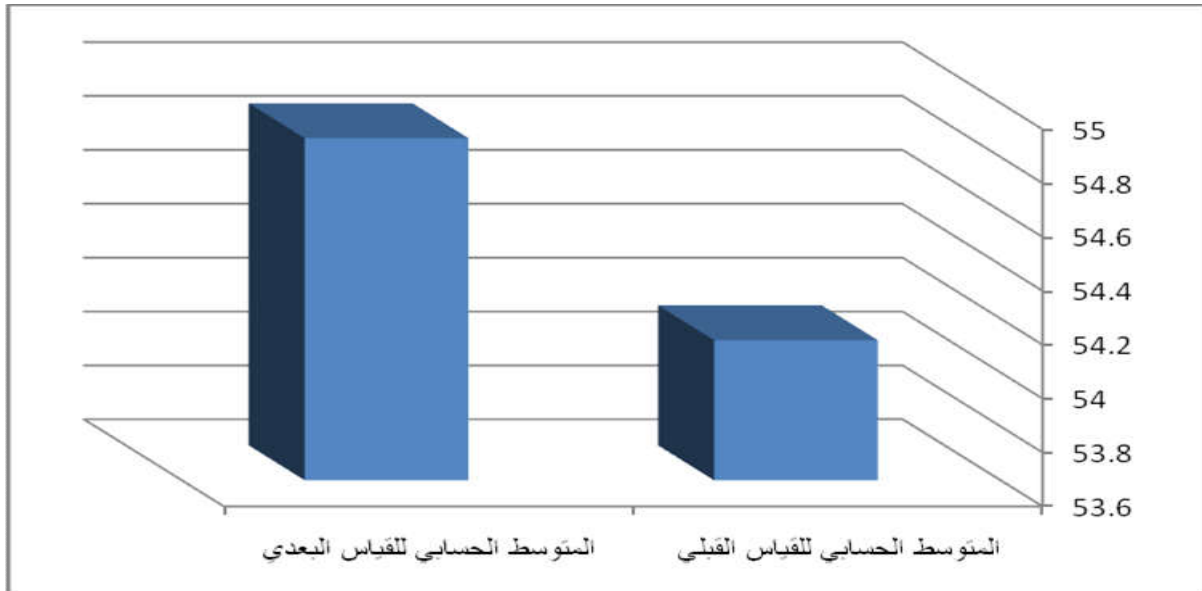
يرى الباحث أن عدم التخفيف من مستويات التوتر راجع لطبيعة ونوعية التدريب الذي تتلقاه هذه المجموعة خلال عملية الإعداد لمختلف المراحل والفترات، حيث أن الاهتمام بالجانب البدني والتقني والخطي وعدم التركيز على الجانب النفسي والذهني يجعل العداء ليس له تكامل في كل عمليات التحضير خاصة وأن التحضير النفسي والذهني أصبح اليوم يساوي كل جوانب الإعداد سواء في التدريبات اليومية أو عند الاشتراك في المنافسات لهذا فإن التوتر يعمل على تبديد الطاقة الحيوية مما يجعل العداء يستنفد هذه الطاقة قبل الاشتراك في السباقات الودية والرسمية.

حيث يرى ديراني (1992) على ظاهرة لا يمكن رؤيتها والتي يشعر فيها الفرد بالتهديد والاضطراب والعصبية وزيادة الحساسية، وتجعله غير قادر على التكيف مع البيئة التي تحيط به مما تنعكس على سلوكياته مع الآخرين (ديراني، 1992، ص 201).

كما أنه من بين العوامل الكثيرة المسببة للتوتر، يتجلى أوسعها انتشارا وأعظمها إضرارا بالأداء الجسدي السليم، هو سوء استعمال الفرد لعضلاته، ويعود أصل البلاء إلى الاستيطان في المدن عوضا عن الريف، والنتيجة الحتمية هي التخلي عن كثير من العضلات التي قلت حاجة الإنسان إليها، فبدأت في الضمور مع مرور الزمن وزاد الضغط على مجموعات عضلية أخرى، فما كان منها إلا أن تعترض على هذا الحكم الحائر بالآم وتوتر، أثرت على إلية الجسد كله، كما يذبل النبات ويموت إذا يموت إذا نما في تربة لا يتكيف معها، فكذاك الإنسان..... حيث يحل به الاضطراب جسديا ونفسيا متى وجد ذاته في بيئة لا ينسجم معها ولا تتفق مع ميوله (البرغوثي، 2019، ص ص 30-31)

وفي هذا الصدد جاءت دراسة **وجدان صبيح حسين (2018)** حول لتوتر النفسي وعلاقته بمركز الضبط(الداخلي والخارجي) لدى لاعبي كرة اليد في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية.

بالإضافة إلى إن أجسادنا ليست مهيأة لمواكبة التكنولوجيا التي نحن أذكيا بما يكفي لابنكارها، فمن الناحية الجسمانية، نحن لا نزال بدائيين إلى حد بعيد، وردود أفعالنا في المواقف المثيرة للتوتر هي نفس ردود أفعال أجدادنا الأصليين، فأجسادنا تستجيب للتوتر عن طريق ضخ الأدرينالين إلى أجهزتنا الجسدية بطريقة للإعداد لمواقف " القتال أو الهروب" فعضلاتنا تنقبض، ونكون على استعداد للقتال أو الهروب للنجاة بحياتنا (لبيفي، 2010، ص 01)



الشكل رقم (03): يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في قياس التوتر

الجدول رقم (14): يمثل القياس القبلي و البعدي في الضغط النفسي للمجموعة الضابطة:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	08	0.191	-1.449	0.10	2.16	0.10	2.14	المجموعة الضابطة 08

يمثل الجدول رقم (14): مقارنة نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة:

حققت المجموعة الضابطة في القياس القبلي لها متوسط حسابي بلغ (2.14) وانحراف معياري قدره (0.10)، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي متوسط حسابي بلغ (2.16) وانحراف معياري قدر ب (0.10).

أما قيمة t بلغت (-1.449) عند القيمة المعنوية sig (0.191) بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07، والقيمة (0.05 < 0.191) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياس الضغط النفسي.

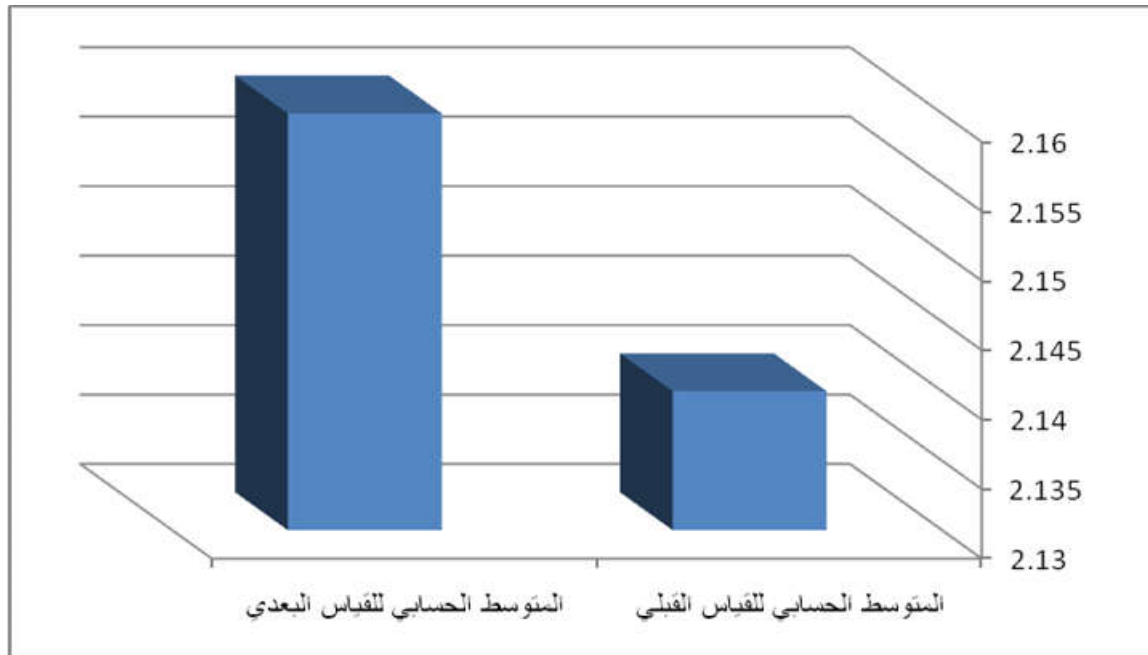
حيث يرى الباحث أن زيادة الضغط النفسي لدى العدائين راجع إلى عدم اهتمام المدربين بسبل التخفيف منه بمختلف الأساليب العلمية خلال عملية إعداد هذا العداء، وتحديد استراتيجيات التكيف المطلوب خاصة وأن الضغط النفسي يتمثل في عدم التوازن الواضح بين المتطلبات البدنية والنفسية وغيرها مما أصبح اليوم يشكل عائق سيكولوجي الذي له تأثير كبير على مستوى الأداء بكل أنواعه، الضغط النفسي حالة من التوتر و الانعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق حالة من اختلال التوازن واضطراب السلوك (هارون، 1999، ص17).

يعرفها محمد العربي شمعون وماجد محمد إسماعيل أن الضغوط النفسية بأنها ارتباك في الأفكار التي تدخل إلى العقل، عند القيام بأداء الواجبات الحركية وغالبا ما تحدث عند إعطاء الموقف أكثر مما يستحق. وفي بعض الأحيان تنبع من قوى خارجة عن الإرادة (بدران، 2005، ص146).

حيث يعتبر الفرد مضغوطة يعاني من الضغط النفسي إذا كان يشعر بحالة من الطفح أو خطر التعرض لها نتيجة حادث مستجد يفرض على الفرد مواجهته، كذلك يظهر الضغط النفسي عند الشعور بوجود فارق بين متطلبات ظرف مستجد و الإمكانيات الفردية المسخرة للمواجهة أو هو نتيجة الشعور عن

القدرة على التحكم في ظرف أو وضعية معينة، وهو ترجمة لمجموعة من المظاهر النفسية والفسولوجية التي تحدث في الجسم تدل على فقدان التوازن الداخلي للفرد وهذه المظاهر تختلف حسب الخصائص الشخصية للأفراد (Boudarene, 2005, p08)، وهذا ما أكدته نتائج دراسة عبد الغني علالي (2005-2006) حول الضغط النفسي لدى الرياضيين - دراسة مقارنة بين رياضي الكراتية ولاعبي كرة القدم.

حيث عندما نستجيب للضغط النفسي بالانفعال أو التوتر أو القلق، فإن هذه الاستجابة ليست (ذهنية) فحسب عندما نشعر بنوع من التهديد يتم كسر سرعة تحرير (مراسلات) كيميائية، مما يؤدي إلى تغيرات فيزيائية كسرعة النبض والتنفس وجفاف الفم، وتعمل هذه التغيرات على تحضير الجسد للقتال أو الهروب، وعندما تستجيب للضغط لفترات طويلة، فقد يؤدي إلى مرض جسدي أو انفعالي (السيد عبيد، 2008، ص ص 25-26).



الشكل البياني رقم (04): يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في قياس الضغط النفسي.

الجدول رقم (15): يمثل الاختبار القبلي والبعدي لانجاز ركض 800م للمجموعة الضابطة:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	07	0.371	0.956	0.18	2.01	0.18	2.03	المجموعة الضابطة 08

يمثل الجدول رقم (15): مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار انجاز ركض 800م

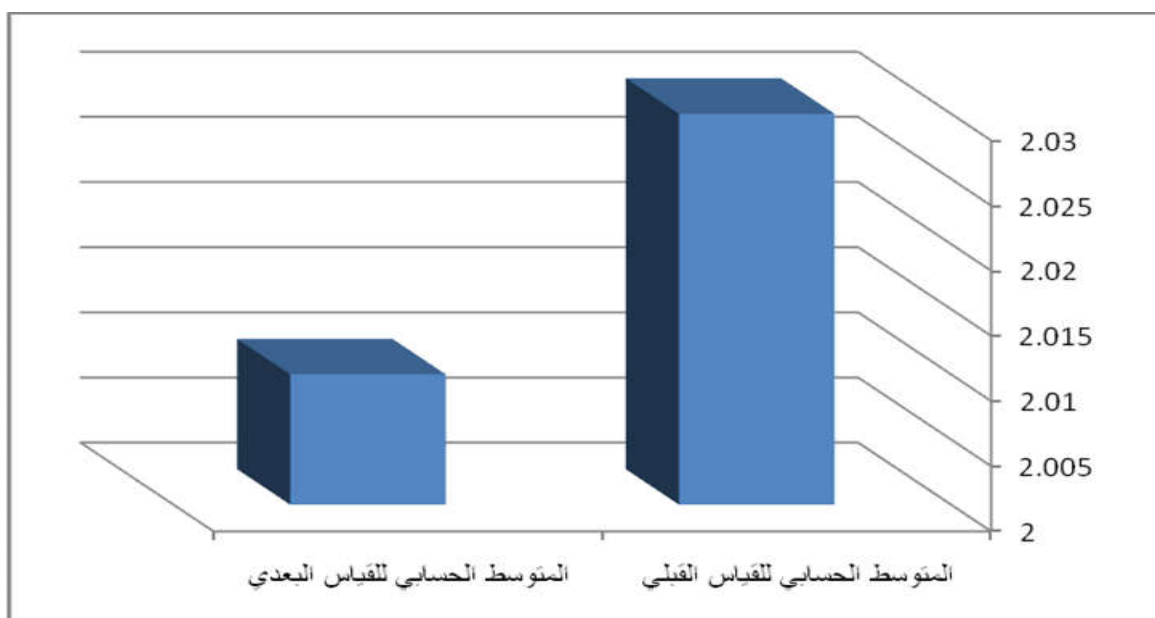
- حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي بلغ (2.03) وانحراف معيار قدره (0.18) ، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (2.01) وانحراف معياري قدره (0.18).

أما قيمة t بلغت (0.956) عند القيمة المعنوية sig (0.371) بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07، والقيمة (0.05 < 0.371) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار انجاز ركض 800م.

يرى الباحث أن عدم تحسن العداء في الركض بالنسبة لهذه المجموعة راجع إلى عدم اهتمام المدربين بالتحضير النفسي خلال وضع استراتيجيات وخطط البرامج التدريبية التي باتت تعتمد فقط على الجوانب الأخرى خاصة في فعالية ركض المسافات النصف طويلة التي تعتمد على قدرات ومتطلبات نفسية وذهنية تساعد في الوصول إلى المستويات المطلوبة عند الركض وتحطيم الأرقام القياسية من خلال التخفيف من المشاكل النفسية السلبية من التوتر والضغط النفسي ذات تغيرات الفسيولوجية.

حيث إن استمرار التوتر النفسي يجعل العضلات متشنجة ويؤدي ذلك إلى إثارة القلق، وبذلك يعمل على عكس النتيجة المطلوبة، ويظهر على الرياضي المتوتر نفسيا ضعف في الذاكرة و ضعف في التركيز و ظهور أفكار يصعب السيطرة عليها، ومن مظاهر التوتر النفسي (عدم الاطمئنان للناس و عدم الثقة بالأصدقاء والشعور بالتعب المزمّن رقم بذل جهد جسدي يفسر ذلك (كريم، 2011، ص05)، حيث يشار إلى التوتر النفسي عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتلاءم مع تنفيذ مهمة إنجاز الهدف، وفسيولوجيا يعرف التوتر النفسي بدرجة تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي، ويصنف سيلبي وهامفري

seley, hemfhray طبيعة التوتر النفسي بالإشارة إلى جانب الموجب منه (eustrss) أو الجانب السلبي منه (distrss) (عنان، 1995، ص698) نقلا عن (سليم، 2011، ص 47). كما يرى نائف علي أيبو 2019 " يظهر الضغط على شكل اضطرابات وظيفية للأعضاء منها: ارتفاع معدل التنفس تزايد ضربات القلب بحيث تصبح أكثر نشاطا، وقد أثبتت الدراسات يجعل الشخص أكثر تعرضا للضغوط، و بينت التجارب أن النشاط الزائد للغدة الدرقية عادة ما ينجم عنه زيادة في الضغط العصبي، كما أن هذا الأخير يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية و زيادة إفرازاتها مما يزيد بدوره من شدة التوتر النفسي و حدته، لذا لا بد من الاهتمام بالطرق التي تقلل من هذه المشاكل السلوكية، وهذا ما يتفق مع دراسة عصام محمد (2007) حول المهارات النفسية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لأندية الدرجة الأولى لكرة السلة، وهذا ما أكدته دراسة بوزيد شهرة أنور السادات (2007-2008) حول أثر العلاقة الاتصالية مدرب - اللاعب في تخفيض الضغط النفسي وانعكاساتها على الانجاز الرياضي.



الشكل البياني رقم (05): يمثل المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار انجاز ركض 800م.

7-1-2- عرض و تحليل نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:
الجدول رقم (16): يمثل القياس القبلي والبعدي في التوتر للمجموعة التجريبية:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة المجموعة التجريبية 08
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	07	0.001	7.661	1.80	47.87	2.32	54.50	

يمثل الجدول رقم (16): مقارنة نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قياس التوتر - حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي لها متوسط حسابي بلغ (54.50) وانحراف معيار قدره (2.32)، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي متوسط حسابي بلغ (47.87) وانحراف معياري قدره (1.80).
أما قيمة t بلغت (7.661) عند القيمة المعنوية sig (0.001) بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07، والقيمة (0.05 > 0.001) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في قياس التوتر.

الجدول رقم (17): يمثل حجم التأثير في القياس القبلي والبعدي في التوتر للمجموعة التجريبية:

القياس	قيمة d	مستويات حجم التأثير		
		صغير	متوسط	كبير
التوتر	0.89	0.20	0.50	0.80

يمثل الجدول رقم (17) حجم التأثير للمجموعة التجريبية:

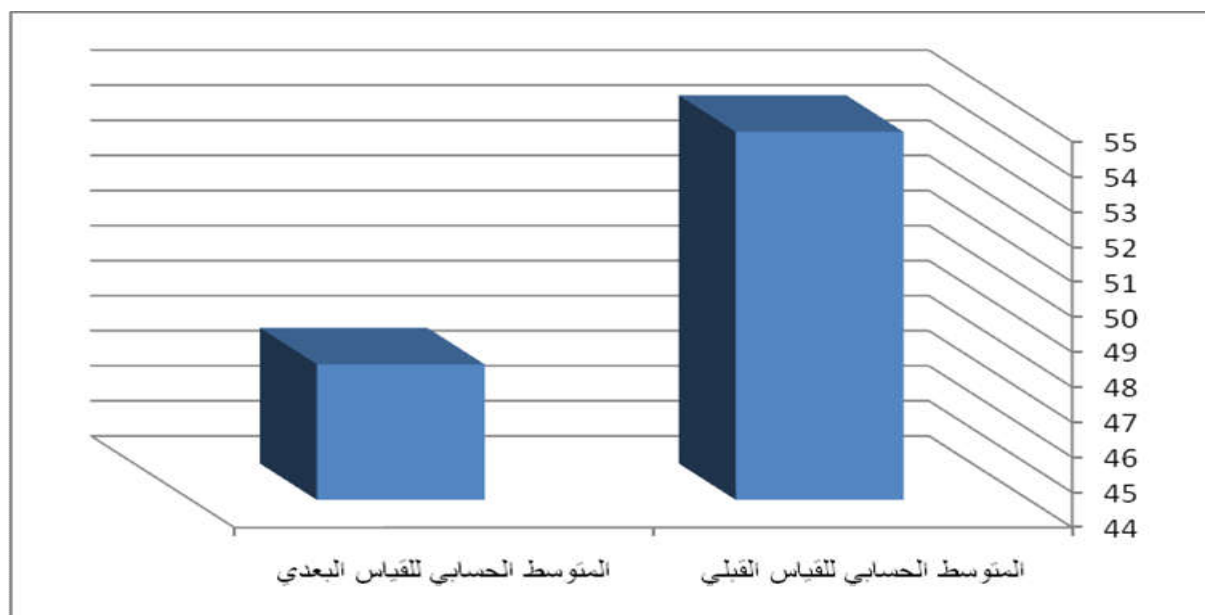
- بلغت قيمة d 0.89 عند مستوى حجم التأثير 0.80 وهو المستوى الكبير، والقيمة $0.80 < 0.89$ أي يوجد اثر كبير بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوتر.

يرى الباحث أن التخفيف الحاصل في التوتر راجع إلى البرنامج التدريبي المقترح بالاسترخاء العضلي الذي يتضمن في محتواه وحدات تدريبية بالاسترخاء العضلي التدريجي والاسترخاء العضلي الذاتي والتخيلي الذي له

تأثير فعال في التقليل من المشاكل النفسية خاصة التوتر من إتاحة الفرصة للعداء لإرخاء كامل عضلاته، لهذا يعتبر من أهم الطرق الناجعة في البرامج التدريبية لتحضير العدائين تحضير متكامل من جميع الجوانب والوصول إلى ما هو مطلوب في الفترة الزمنية المحددة لبلوغ الهدف، حيث يرى هوفمان " الاسترخاء العضلي بأنه طريقة فنية تتدرج تحت أكثر المصطلحات شمولية " الاسترخاء " وقد صمم من أجل إتاحة الفرصة أمام الفرد لتحقيق الاسترخاء الكامل للعضلات والعقل ويقول:

إن التشديد على مساعدة الفرد على تعلم الفرق بين طرفي التوتر والاسترخاء يتم عن طريق تشغيل سلسلة من حركات التوتر - الاسترخاء من أجل تحقيق استرخاء تام، كما أن الاسترخاء التام يتم الوصول إليه عن طريق إرخاء عضلات الفرد حتى تحت ظروف يمكن أن تحدث توترا (الحويلة، 2010، ص77).

كما إن الجسد بحاجة إلى الاسترخاء من (10-20) دقيقة بمعدل وسطي كل يومين لكي نحافظ على سلامة أجسادنا ذهنيا و فيزيائيا في آن واحد، من شأن بعض التقنيات، كالتخيل والتأمل والاسترخاء العضلي والتنفسي أن يساعد على الاسترخاء، ويتمثل هدفك بإبطاء سرعة القلب وخفض ضغط الدم عبر تقلص التوتر العضلي. (السيد عبيد، 2008، ص214)، وهذا ما أكدته نتائج دراسة بن عكي أميرة (2012 - 2013) حول أثر تدريب أساليب الاسترخاء والتصور الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ودورها في التخفيف من نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتي دو.



الشكل البياني رقم (06): يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في قياس التوتر.

الجدول رقم (18): يمثل القياس القبلي والبعدي في الضغط النفسي للمجموعة التجريبية:

العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "t"	القيمة الاحتمالية "t"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
المجموعة التجريبية 08	2.17	0.08	2.03	0.07	7.128	0.001	07	0.05

يمثل الجدول رقم (18): مقارنة نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في قياس الضغط النفسي:

- حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي لها متوسط حسابي قدره (2.17) وانحراف معيار قدره (0.08)، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي متوسط حسابي بلغ (2.03) وانحراف معياري قدره (0.07).

أما قيمة t بلغت (7.128) عند القيمة المعنوية sig (0.001) بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07، والقيمة ($0.05 > 0.001$) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في قياس الضغط النفسي.

الجدول رقم (19): يمثل حجم التأثير في القياس القبلي والبعدي في الضغط النفسي للمجموعة التجريبية:

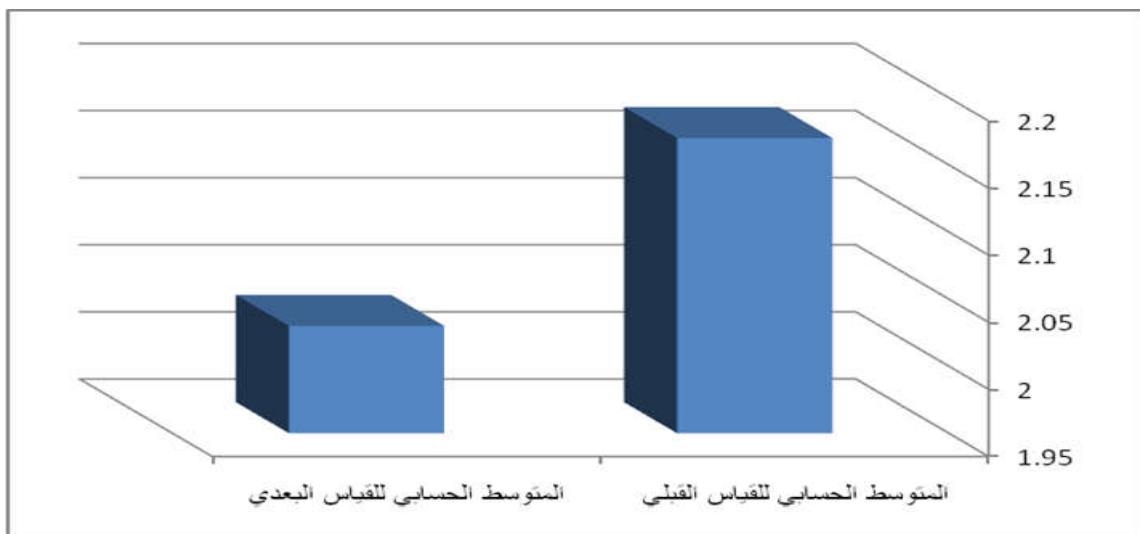
القياس	قيمة d	مستويات حجم التأثير		
		صغير	متوسط	كبير
الضغط النفسي	0.87	0.20	0.50	0.80

يمثل الجدول رقم (19) حجم التأثير للمجموعة التجريبية:

- بلغت قيمة d 0.87 عند مستوى حجم التأثير 0.80 وهو المستوى الكبير، والقيمة $0.80 < 0.87$ أي يوجد اثر كبير بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الضغط النفسي.

يرى الباحث أن هذا التحسن والتخفيف من الضغط النفسي لدى العداء راجع إلى مدى الاهتمام بعملية التحضير الذهني والنفسي من خلال اقتراح البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي ضمن استراتيجيات البرنامج

التدريبي العام والذي يحتوي على جملة من التمارين بالاسترخاء العضلي التدريجي والتخيلي والاسترخاء العضلي الذاتي التي تهدف إلى التقليل من الضغط النفسي، إن حالة من الاسترخاء العميق تحقق بواسطة التأمل أو التنويم المغناطيسي الذاتي هي فعلا مريحة أكثر من النوم، من الناحية الفسيولوجية، وهذه التقنيات يستحسن تعلمها عبر مقررات دراسية تدريبية رسمية، تقدم في أماكن متنوعة، والكتب وأشرطة الاسترخاء المسجلة يمكن استخدامها عندما لا تتوفر المقررات الدراسية، أو هي تتجاوز حدود ميزانيتك، وفي الأيام التي لا يكون فيها التمرين ممكنا، تضحى تقنيات الاسترخاء طريقة ممتازة لتخفيض مستوى الضغط في الجسم، وفي حين أن التمرين يبذل طاقة الضغط فإن تقنيات الاسترخاء تلاشيها، محدثا تأثيرا مهدئا أو ملطفا، وتوفر فترة 20 دقيقة من الاسترخاء مرة في اليوم أو مرتين اثنتين له فائدة عظيمة(شيخاني، 2003، ص68)، إن أي تغيير جديد في حياة الإنسان تحل إلى عامل من عوامل الضغوط والاسترخاء يعمل على تقليل هذه الشحنات المتتالية من الكهرياء بإرجاع الجسم والهايبوثالاموس إلى حالة الاتزان، و لهذا يقوم الإنسان بعملية الاسترخاء بعد مواجهة ضغوط الحياة بأنواعها المختلفة.(رسلان، 2013، ص138)، كما أن الاسترخاء العضلي هو انخفاض التوتر في العضلات إلى درجة تقترب من النشاط العضلي وذلك عن طريق التمييز بين الانقباض و انبساط العضلي والتركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول إلى الدرجة المناسبة من الاسترخاء ويتضمن الاسترخاء العضلي أنواعا متعددة تشترك جميعها في الهدف، ولكنها تختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة (شمعون، 1995، ص66)، وهذا ما أشار إليه محمد حسين حميدي، محسن علي السعداوي، صريح عبد الكريم (2006) حول تأثير تمرينات الاسترخاء (الذاتي-التخيلي) في الاستثارة الانفعالية و بعض المتغيرات الكينيماتيكية من البدء إلى اجتياز الحاجز الأول في عدو 110م حواجز.



الشكل البياني رقم (07): يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياس الضغط النفسي.

الجدول رقم (20): يمثل الاختبار القبلي و البعدي في انجاز ركض 800م للمجموعة التجريبية:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية "t"	قيمة "t"	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	07	0.003	4.422	0.23	1.73	0.04	2.05	المجموعة التجريبية 08

يمثل الجدول رقم (20): مقارنة نتائج اختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار انجاز ركض 800م

- حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي يبلغ (2.05) وانحراف معيار قدره (0.04) في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (1.73) و انحراف معيار ي قدره (0.23).

أما قيمة t بلغت (4.422) عند القيمة المعنوية sig (0.003) بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07، و القيمة (0.05>0.003) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في انجاز ركض 800م

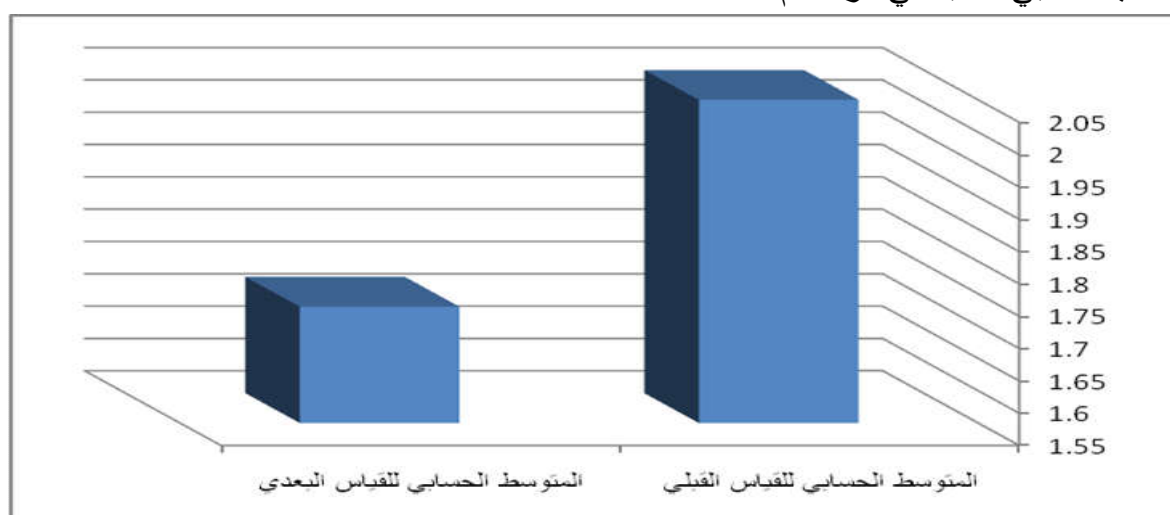
الجدول رقم (21): يمثل حجم التأثير في القياس القبلي والبعدي في انجاز ركض 800م للمجموعة التجريبية:

الاختبار	قيمة d	مستويات حجم التأثير		
		صغير	متوسط	كبير
انجاز ركض 800م	0.73	0.20	0.50	0.80

يمثل الجدول رقم (21) حجم التأثير للمجموعة التجريبية:

- بلغت قيمة d 0.73 عند مستوى حجم التأثير 0.50 وهو المستوى المتوسط، و القيمة 0.73 < 0.50 أي يوجد اثر قريب من المستوى الكبير بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في انجاز ركض 800م.

يرى الباحث أن التحسن الواقع في انجاز ركض 800م راجع البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي (الاسترخاء العضلي التدريجي، والتخلي، والاسترخاء العضلي الذاتي)، حيث أن التخفيف من ظاهرة التوتر والضغط النفسي التي ينتج عنها تبديد للطاقة واستنفاد الجهد أمرا ضروريا لتحسين مستوى انجاز الركض، نظرا لارتباط أسلوب الاسترخاء العضلي بطبيعة النشاط الرياضي وما يفرضه من جهد بدني عالي وصعوبة الاشتراك في السباقات، لذلك فإن تدريب الارتخاء يجب أن ينطبق بشكل فردي للغاية و المحاولة يجب أن تهدف مثلا لتحديد أي المجاميع العضلية عادة يصاحبها أغلب الشد الزائد في الرياضي المطلوب مساعدته ومع انتباه خاص يهدف إلى تنظيم مستوى الشد في تلك العضلة أو المجموعة العضلية. وبالنظر لكون الشد النفسي و الشد العضلي يرتبطان أحيانا فإن أسلوب الارتخاء يستخدم أحيانا بالإضافة إلى طرائق الذهنية من أجل الوصول إلى تغيرات إيجابية في مستويات المهارة. (عبد المجيد، العزاوي، 2005، ص ص 169- 171)، هذا و يحتاج المدرب الرياضي إلى التعرف على تأثير استخدام المهارات النفسية بشكل عام، واستخدام أساليب الاسترخاء الجسمي أو المعرفي بصفة خاصة على خفض التوتر لدى الرياضي، و مدى تحسن مقدرته على الاسترخاء، قد يتطلب ذلك الممارسة المركزة من أربعة إلى ستة أسابيع لبعض الرياضيين حتى يمكن ملاحظة الفرق و التحسن في الأداء، و هنا من الأهمية استخدام الوسائل الملائمة التي تعكس تقييم الانجازات الرياضية. (راتب، 2007، ص 304)، وهذا ما أشار إليه قيصاري علي (2017) حول فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبين النخبة في كرة القدم.



الشكل البياني رقم (08): يوضح المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار انجاز ركض 800م.

7-1-3- عرض و تحليل نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية:
الجدول رقم (22): يمثل نتائج القياس البعدي في التوتر للمجموعة الضابطة والتجريبية:

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	القيمة الاحتمالية "t"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 08	في حالة وجود تباين	54.87	2.35	6.666	0.001	14	0.05
المجموعة التجريبية 08	في حالة عدم وجود تباين	47.87	1.80				

يمثل الجدول رقم (22): مقارنة نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للتوتر، حيث تبين:

- المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في القياس البعدي للتوتر متوسط حسابي بلغ (54.87) وانحراف معياري قدره (2.35) .

- المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في القياس البعدي للتوتر متوسط حسابي بلغ (47.87) وانحراف معياري قدره (1.80).

أما قيمة t بلغت (6.666) عند القيمة المعنوية sig (0.001) بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 والقيمة (0.05 > 0.001) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي للتوتر وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في قياس التوتر.

الجدول رقم (23): يمثل حجم التأثير للقياس البعدي في التوتر للمجموعة التجريبية والضابطة:

القياس	قيمة d	مستويات حجم التأثير		
		صغير	متوسط	كبير
التوتر	0.76	0.20	0.50	0.80

يمثل الجدول رقم (23) حجم التأثير للمجموعة الضابطة والتجريبية:

- بلغت قيمة 0.76 d عند مستوى حجم التأثير 0.50 وهو المستوى الصغير، والقيمة 0.76 < 0.50 أي يوجد اثر بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في التوتر.

يرى الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح بالاسترخاء العضلي ساعد العداة على التخفيف من التوتر لدى المجموعة التجريبية التي مارست وحدات الاسترخاء العضلي التدريجي والتخيلي والاسترخاء العضلي الذاتي في ضل الفترات والمراحل الإعدادية المخططة، مما أصبح الاهتمام بأساليب الاسترخاء العضلي يشكل إحدى العوامل الأساسية للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من خلال التقليل من مختلف المشكلات النفسية السلبية التي يعاني منها العداة، وللتأكد من نجاح التدريب على الاسترخاء والإحساس بفائدته يستحسن أن يتم تدريب كل عضو على الاسترخاء من خلال الإثارة العضوية للتوتر فيه... أي من خلال عملية شد- استرخاء لكل عضو، والهدف من ذلك هو اطلاع الشخص المصاب بالقلق على المشاعر التي تصاحب كل عنصر من الشد والاسترخاء، ومن الأفضل أن تكون أفكار الشخص كلها مركزة في الجسم بتشجيع المريض بين الحين والآخر على التركيز في جسمه فقط، وإلا يتجول بأفكاره بعيدا عن موقف الاسترخاء.

ولكي يتحقق أكبر قدر ممكن من النجاح يستحسن أن يكون الاسترخاء مصحوبا بتخيلات هادئة. وبالرغم من أن التدريبات الأولى على الاسترخاء تحتاج لبعض الوقت أي من 20 دقيقة إلى 40 دقيقة حتى يكون بإمكان الشخص إتقان الاسترخاء، فإن النجاح التدريجي والتدريب المكثف عليه ينتهي بالشخص إلى الدخول في استرخاء عميق بمجرد ترديد كلمة "أنا الآن مسترخي"

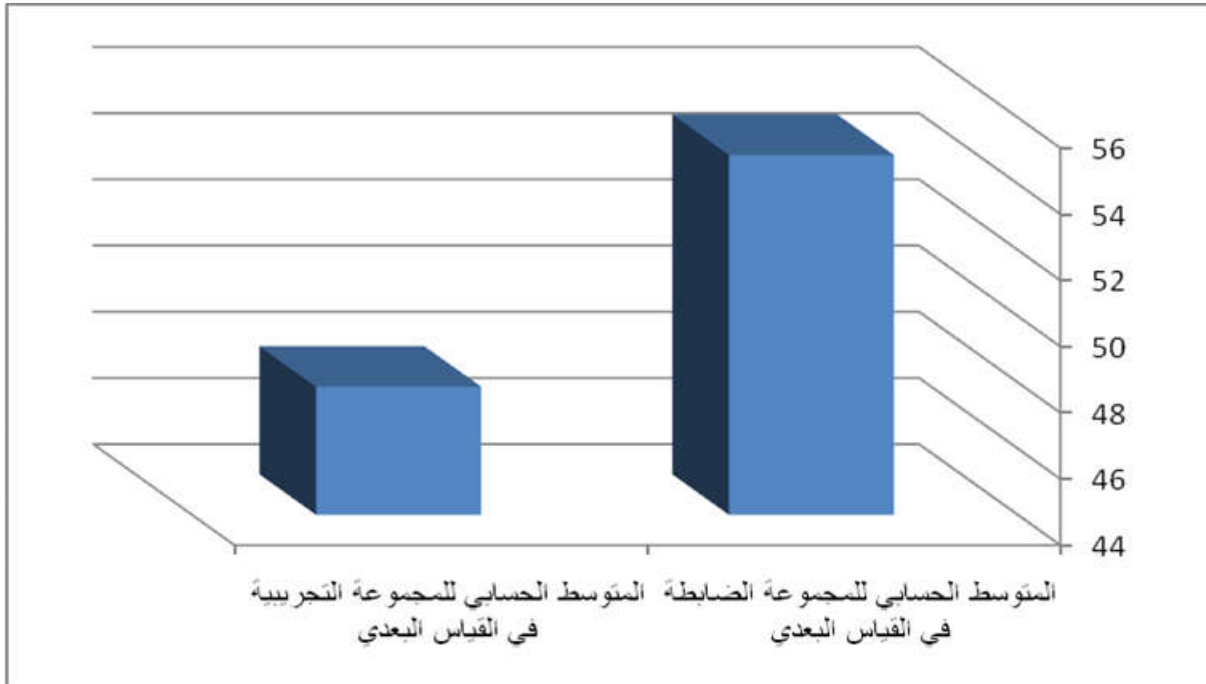
وفضلا عما للاسترخاء من آثار انفعالية مهدئة بشكل عام، فإنه يمكن كمصاحب لأسلوب العلاج التدريجي السابق، وبذلك بإثارة الاسترخاء في كل موقف من المواقف التي تعبر عن درجة معينة من القلق أو التوتر....ويستخدم أسلوب الاسترخاء أيضا للتغيير المتعدد من الاعتقادات الخاطئة التي يتبناها المريض وتكون أحيانا سببا رئيسا من أسباب إثارة القلق، بحيث يمكن للشخص أن يفكر بصورة عقلانية هادئة (إبراهيم، 2002، ص ص 86-87)

كما إن أهداف السيطرة على التوتر تتضمن أن يتعلم الشخص أن يتحول من حالة قلق التي تميز الحياة المعاصرة إلى حالة من الاسترخاء الملحوظ خلال بضع دقائق ثم يكرر ذلك مرة بعد مرة حتى يصبح الاسترخاء معتادا.

ويستغرق البرنامج التدريبي بضعة أسابيع أو شهور أو ربما سنوات ليكتمل، ولا يمكن أن نتوقع اكتساب عادة الاسترخاء و التخلص من التوتر في غضون بضع دقائق أو ساعات.

الكثيرون من الأشخاص اكتسبوا عادات إجهاد أنفسهم في كل شيء يفعلونه لدرجة أنهم يقبضون بعض العضلات عند محاولة الاسترخاء، وهم بذلك يصعبون الأمور العادية ويعرف هذا بخطأ المحاولة (عثمان، 1993، ص 91).

حيث أكد حازم جاسم خزعل (2019) حول تأثير برنامج إرشادي نفسي لإدارة التوتر النفسي معرفياً باستخدام طرق الاسترخاء على لاعبي الكرة اليد- جلوس.
وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة كل من بن رقية عابد وقتنز علي (2019) حول أثر تطبيق برنامج الاسترخاء العقلي العضلي على الأداء المهاري و خفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.



الشكل البياني رقم (09): يمثل المتوسط الحسابي البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في قياس التوتر

الجدول رقم (24): يمثل نتائج القياس البعدي في الضغط النفسي للمجموعة الضابطة والتجريبية:

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	القيمة الاحتمالية "t"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 08	في حالة وجود تباين	2.16	0.10	2.844	0.013	14	0.05
المجموعة التجريبية 08	في حالة عدم وجود تباين	2.03	0.07				

يمثل الجدول رقم (24): مقارنة نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للضغط النفسي، حيث تبين:

- المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في القياس البعدي للضغط النفسي متوسط حسابي بلغ (2.16) وانحراف معياري قدره (0.10) .

- المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في القياس البعدي للضغط النفسي متوسط حسابي بلغ (2.03) وانحراف معياري قدره (0.07).

أما قيمة t بلغت (2.844) عند القيمة المعنوية sig (0.013) بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 والقيمة (0.05 > 0.013) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي للضغط النفسي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في قياس الضغط النفسي.

الجدول رقم (25): يمثل حجم التأثير للقياس البعدي في الضغط النفسي للمجموعة التجريبية والضابطة:

القياس	قيمة d	مستويات حجم التأثير		
		صغير	متوسط	كبير
الضغط النفسي	0.36	0.20	0.50	0.80

يمثل الجدول رقم (25) حجم التأثير للمجموعة الضابطة والتجريبية:

- بلغت قيمة $d = 0.36$ عند مستوى حجم التأثير 0.20 وهو المستوى الصغير، و القيمة $0.36 < 0.20$ أي يوجد اثر بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الضغط النفسي.

يرى الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح بالاسترخاء العضلي ساهم في تحقيق نتائج ايجابية في التخفيف من الضغط النفسي باستخدام مجموعة من الوحدات التدريبية التي تتضمن تمرينات الاسترخاء العضلي التدريجي والتخيلي وكذلك الذاتي من الشعور بالشد العضلي ثم الاسترخاء وتخفيف بعض الأماكن التي يشعر فيها العناء بالراحة، والشعور بالفرق بين التوترات والاسترخاء العضلي، لذا فإن الفرق الحاصلة ترجع إلى المجموعة التجريبية التي حققت نتائج اقل في قياس الضغط النفسي الأمر الذي يستلزم علينا الاهتمام بهذا النوع من التدريب في عملية التحضير النفسي للعداء الذي له علاقة مباشرة بكل الجوانب التحضيرية خاصة الجانب البدني، حيث أن المفهوم التقليدي يرى أن العضلة السليمة حتى أثناء الراحة تكون في حالة الترقب أو الانقباض الخفيف وهو ما يسمى بالنعمة العضلية *muscle tone*، بينما دراسات إدموند جاكسون باستخدام الرسم الكهربائي (EMG) لم تعضد هذا المفهوم و أظهرت أنه يمكن للعضلات الإرادية أن تحقق حالة الاسترخاء الكامل أثناء الراحة، لذلك حدد الهدف من التدريب الاسترخائي في التخلص الكامل من التوتر، فالاسترخاء الكامل يتحقق عندما يصل إلى نقطة الصفر *zéro point* و يطلق على مقدار التوتر المتبقي في العضلة أثناء الراحة بمقدار المتبقي *Residual*، و أن هذا المقدار من التوتر المتبقي يمكن التخلص منه بالاسترخاء العميق. (راتب، 2004، ص 508).

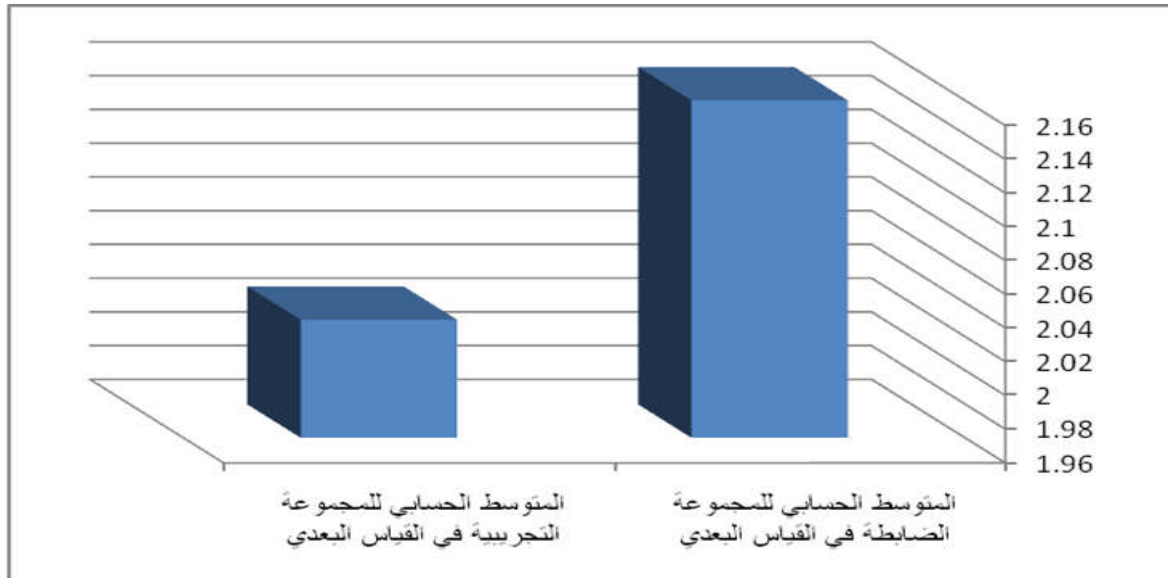
كما أن الاسترخاء ليس هو التمارين الرياضية أي السويدية والتي تمارس بشكل عام مع الرياضيين فقط، ولكن هي بعيدة عن ذلك كما يقولون بعد السماء عن الأرض، وإن كانت هي مجموعة من التمارين الجسدية إلا أنها حالة من حالات الفكر تؤدي بمن يمارسها إلى التخلص من التوتر والقلق الدائم المفروض عليه من حياته العملية اليومية، مما ينتج عنها من نتائج جسدية و فكرية و نفسية، كما يؤدي إلى تطوير شخصيته وقبول الحياة بما فيها من اضطرابات و توتر للأعصاب و قلق دائم مستمر.

فالاسترخاء هو رياضة جسدية نفسية فكرية فيها يخضع الإنسان جسده بوظائفه الإرادية بتلقائية و اللاإرادية العصبية لمحض إرادته، فهي تعمل على انسجام الجسد مع النفس والعقل (رسلان، 2013، ص ص 85-86)، هذا وان الاسترخاء هو مهارة القدرة على مواجهة المنافسات الهامة، أو مقابلة مستوى عال من الضغط العصبي، والتوتر والقلق بأنواعه المختلفة والتغلب عليها وليس الاسترخاء طريق الخطوات التقليدية والمكان المريح والإضاءة المناسبة ولكن تلك التي تحتاج إلى التدريب الشاق المتواصل قبل وأثناء المنافسات وفي مواقف الحياة الضاغطة، كما أنه يعرف بأنه غياب النشاط والتوتر (شمعون، 1999، ص 273).

حيث أكد "هوفمان" الاسترخاء العضلي بأنه طريقة فنية تتدرج تحت أكثر المصطلحات شمولية " الاسترخاء" وقد صمم من اجل إتاحة الفرصة أمام الفرد لتحقيق الاسترخاء الكامل للعضلات والعقل ويقول:

إن التشديد على مساعدة الفرد على تعلم الفرق بين طرفي التوتر والاسترخاء يتم عن طريق تشغيل سلسلة من حركات التوتر – الاسترخاء من اجل تحقيق استرخاء تام، كما أن الاسترخاء التام يتم الوصول إليه عن طريق إرخاء عضلات الفرد حتى تحت ظروف يمكن أن تحدث توترا (الحويلة، 2010، ص77).

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة مرنيذ آمنة (2010-2011) حول أثر برنامج تدريب عقلي لمهاتري الاسترخاء و التصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد، كما تتفق النتائج الى ما توصل إليه جبالي رضوان في دراسته (2012-2013) حول فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية. كما يتفق مع نتائج دراسة حازم جاسم خزعل (2019) حول تأثير برنامج إرشادي نفسي لإدارة التوتر النفسي معرفيا باستخدام طرق الاسترخاء على لاعبي الكرة اليد- جلوس.



الشكل البياني رقم (10): يمثل المتوسط الحسابي البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في قياس الضغط النفسي.

الجدول رقم (26): يمثل نتائج القياس البعدي في اختبار انجاز ركض 800م للمجموعة الضابطة والتجريبية:

العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	القيمة الاحتمالية "t"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 08	في حالة وجود تباين	2.01	0.18	2.674	0.018	14	0.05
المجموعة التجريبية 08	في حالة عدم وجود تباين	1.73	0.23				

يمثل الجدول رقم (26): مقارنة نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار انجاز ركض 800 م ، حيث تبين:

- المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لاختبار انجاز ركض 800م متوسط حسابي بلغ (2.01) وانحراف معياري قدره (0.18) .

- المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار انجاز ركض 800م متوسط حسابي بلغ (1.73) وانحراف معياري قدره (0.23).

أما قيمة t بلغت (2.674) عند القيمة المعنوية sig (0.018) بمستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 والقيمة (0.05>0.018) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي للضغط النفسي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في اختبار انجاز ركض 800م.

الجدول رقم (27): يمثل حجم التأثير للاختبار البعدي في اختبار انجاز 800م للمجموعة التجريبية والضابطة:

الاختبار	قيمة d	مستويات حجم التأثير		
		صغير	متوسط	كبير
انجاز ركض 800م	0.33	0.20	0.50	0.80

يمثل الجدول رقم (27) حجم التأثير للمجموعة الضابطة والتجريبية:

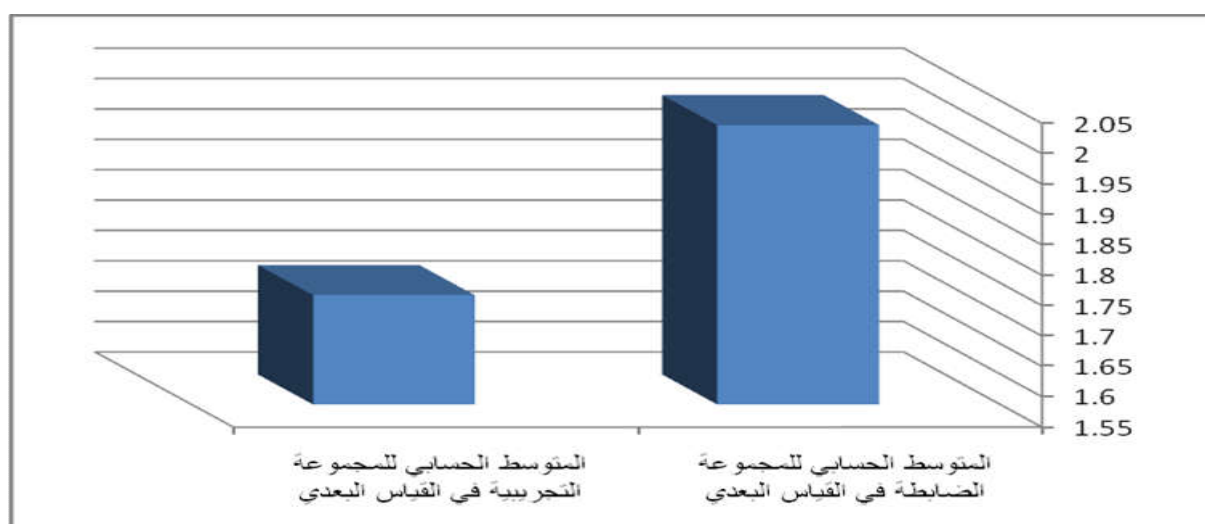
- بلغت قيمة d 0.33 عند مستوى حجم التأثير 0.20 وهو المستوى الصغير، و القيمة 0.33 < 0.20 أي يوجد اثر بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في انجاز ركض 800م.

يرى الباحث أن التحسن الملحوظ في اختبار انجاز ركض 800م راجع إلى طيبة التدريبات التي كانت تمارسها المجموعة التجريبية من خلال الاهتمام بالتحضير النفسي والذهني للعداء باستخدام الاسترخاء العضلي الذي يعتبر من أهم وأكثر الطرق في التخفيف من المشاكل النفسية التي تعترض العداء بمختلف أعراضها التي لها تأثير كبير على مستوى أداء العداء خاصة السباقات الودية والرسمية، لذا فإن الاسترخاء العضلي يرتبط بشكل مباشر مع فعالية ركض المسافات النصف، حيث أصبح يمثل العامل الرئيسي لاجتياز الأرقام القياسية وتحطيمها إلى جانب التحضير البدني والتقني والخططي بل إن التدريب على الاسترخاء العضلي بمختلف أساليبه جزء لا يتجزأ من عملية تربية وتدريب العداء لخوض غمار التدريبات اليومية والسباقات التنافسية التي يشترك فيها، حيث إن حالة من الاسترخاء العميق تحقق بواسطة التأمل أو التنويم المغناطيسي الذاتي هي فعلا مريحة أكثر من النوم، من الناحية الفسيولوجية، وهذه التقنيات يستحسن تعلمها عبر مقررات دراسية تدريبية رسمية، تقدم في أماكن متنوعة، والكتب وأشرطة الاسترخاء المسجلة يمكن استخدامها عندما لا تتوفر المقررات الدراسية، أو هي تتجاوز حدود ميزانيتك، و في الأيام التي لا يكون فيها التمرين ممكنا، تضحى تقنيات الاسترخاء طريقة ممتازة لتخفيض مستوى الضغط في الجسم، وفي حين أن التمرين يبدد طاقة الضغط فإن تقنيات الاسترخاء تلاشيها، محدثا تأثيرا مهدئا أو ملطفا، وتوفر فترة 20 دقيقة من الاسترخاء مرة في اليوم أو مرتين اثنتين له فائدة عظيمة(شبخاني، 2003، ص68).

وحسب Bousingen فإن الاسترخاء يمثل تقنية تساعد في الوصول إلى التحكم في القدرات النفسية بواسطة استخدام الضبط الجسدي، فهو يساعد على تنمية قدرة التركيز والحشد السريع للطاقة من خلال إثارة الفطنة والانتباه والتنشيط، مما ييسر التحكم في التوتر والقلق والتسيير الأمثل للحياة الانفعالية. فالاسترخاء يمثل أداة ثمينة بالنسبة لكل من يريد البحث عن التحكم في الجسم (Bousingen, 1996, P125).

كما أن الاسترخاء هو مهارة القدرة على مواجهة المنافسات الهامة ، أو مقابلة مستوى عال من الضغط العصبي، والتوتر والقلق بأنواعه المختلفة والتغلب عليها وليس الاسترخاء طريق الخطوات التقليدية والمكان المريح والإضاءة المناسبة ولكن تلك التي تحتاج إلى التدريب الشاق المتواصل قبل وأثناء المنافسات وفي مواقف الحياة الضاغطة، كما أنه يعرف بأنه غياب النشاط والتوتر (شمعون، 1999، ص 273)، ويشير محمد العربي شمعون إلى أهمية الاسترخاء من حيث أنه يخفض مستوى التوتر العالي إلى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة، وكذلك أثناء المنافسة و بعد المنافسة، تقديم المزيد من الوعي بالإحساس الحركي، العودة إلى نقطة الاتزان، التغلب على حالات القلق المصاحبة في اليوم

السابق للمنافسة و كذلك الفترة الأولى من المنافسة الدخول في النوم في الأيام الأخيرة على الاشتراك في المنافسة العامة، استخدام الاسترخاء في الفترات النسبية التي تسمح طبيعة التنافس بذلك (شمعون، 1996، ص 161)، وبالإضافة لعلاج التوتر النفسي الذي أصبح من أكثر المشكلات النفسية شيوعاً في عصرنا هذا، اقترح علماء النفس مجموعة من أساليب التدخل العلاجي للوصول بالأفراد الذين يعانون من التوتر النفسي إلى التكيف من خلال تعليمهم استراتيجيات التعامل مع التوتر النفسي. ومن هذه الأساليب: أسلوب الاسترخاء العضلي (Muscle Relaxation) الذي يعتبر من أكثر الأساليب فعالية في خفض مستوى التوتر النفسي. وقد طور هذا الأسلوب من قبل آدمون جاكبسون (Edmund Jacobson) الذي درب الأفراد على الاسترخاء من خلال مساعدتهم على تركيز انتباههم وعلى التمييز بين مشاعر التوتر ومشاعر الاسترخاء، ويعرف الاسترخاء بأنه عملية إزالة التوتر من العضلات ويتضمن الاسترخاء شد مجموعات مختلفة من عضلات الجسم وإرخائها، يتم التدريب عليها على شكل خطوات متتابعة. أما العلامات الفسيولوجية التي تدخل على حدوث الاسترخاء لدى الفرد فهي الانخفاض في معدل التنفس ومعدل نبضات القلب وضغط الدم (Bailey , 1985, p89) ، وهذا ما جاءت به دراسة أيمان نجم الدين عباس، عادل حسنين النموري، كاني حميد صادق (2018) حول تأثير تمارين الاسترخاء على بعض المؤشرات البيوكيميائية ومستوى الانجاز لسباحي 50 متر حرة..، أكدت نتائج دراسة محمد حسين حميدي، محسن علي السعداوي، صريح عبد الكريم (2006) حول تأثير تمارين الاسترخاء (الذاتي-التخلي) في الاستثارة الانفعالية و بعض المتغيرات الكينيماتيكية من البدء إلى اجتياز الحاجز الأول في عدو 110م حواجز.



الشكل البياني رقم (11): يمثل المتوسط الحسابي البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار انجاز ركض 800م

2- مقارنة النتائج بالفرضيات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال مناقشة الجداول التي تم عرضها سابقا قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث وكانت النتائج كالآتي:

7-2-1- الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التوتر النفسي"

في ضوء النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (13) المتعلق بقياس التوتر والجدول رقم، والجدول رقم (15) المتمثل في انجاز ركض 800م، ومن خلال الأشكال البيانية رقم (03-05) ومن خلال ما تم عرضه وتحليله أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (07) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياس التوتر واختبار انجاز ركض 800م، وهذا راجع إلى طبيعة التدريبات التي كانت تمارسها هذه المجموعة في العملية التحضيرية.

يرجع الباحث عدم التخفيف في التوتر راجع إلى الاستراتيجيات التي كان ينتهجها المدرب الرياضي مع عدائي هذه المجموعة، حيث أن الاهتمام بالجانب البدني والتقني والخططي وغيرها من الجوانب وإهمال عملية التحضير النفسي وما تتضمنه من مهارات وطرق تدريبية خاصة الاسترخاء العضلي بمختلف أساليبه، في ظل زيادة العبء النفسي والعصبي لدى العداء في غضون ممارسته للتدريبات اليومية والاشتراك في المنافسات الرياضية مما يجعله يعاني وبشكل كبير من التوتر بمختلف أنواعه، مما أصبح يشكل عائق لتحقيق مستويات أفضل في النتائج وعدم القدرة في الحصول على نتائج ولو محلية، لذا يعتبر التوتر النفسي من أهم المشاكل التي تواجه معظم الرياضيين، و له العديد من الآثار السلبية مثل: تبديد الطاقة البدنية، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء، إضافة إلى انه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الاعتزال المبكر عن الممارسة (راتب، 2007، ص271)، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة ميثم صالح كريم (2011) حول التوتر النفسي لكرة السلة عند طلاب التربية الرياضية ضمن مراحلها الثلاثة، مجلة علوم التربية الرياضية، حيث حصل طلاب المرحلة الأولى على توتر نفسي عالي، طلاب المرحلة الثانية والرابعة يمتلكون اقل نسبة من المرحلة الأولى بالتوتر النفسي، وحصلت المقارنة في التوتر النفسي عند طلاب الكلية في لعبة كرة السلة لا سيما عدائي المسافات النصف طويلة هذا ما يتفق مع نتائج دراسة ثامر محمود ذنون، منهل خطاب سلطان (2010 - 2011) حول التوتر النفسي و علاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية و الفرقية، حيث أظهرت النتائج علاقة ارتباط معنوية سلبية بين درجة التوتر النفسي و مستوى الانجاز للاعبين بعض الألعاب الفردية من السباحة- الساحة والميدان التنس الأرضي، وفي الألعاب الجماعية كرة القدم وكرة السلة والطائرة.

و عليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدت عليه النتائج المتوصل إليها مختلف المراجع العلمية.

7-2-2- الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الضغط النفسي"

في ضوء النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (14) المتعلق بقياس الضغط النفسي ، ومن خلال الجدول رقم (15) المتمثل في انجاز ركض 800م، ومن خلال الأشكال البيانية رقم (04-05) و ما تم عرضه وتحليله أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (07) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياس الضغط النفسي واختبار انجاز ركض 800م، مما يعود إلى وجود خلل على مستوى برمجة العملية التحضيرية لإعداد العدائين.

يرجع الباحث عدم التخفيف في الضغط النفسي لان هذه المجموعة كانت تمارس تدريباتها العادية دون ممارسة تدريبات الاسترخاء العضلي خاصة وأن البيئة الرياضية للعداء مليئة بالمواقف الضاغطة والتي قد يصعب مواجهتها، إضافة إلى أن نتائج السباقات مرتبطة بالفرد ذاته دون غيره كالألعاب الجماعية مما أصبح يشكل هناك عدد من الفروق بين المتطلبات والإمكانات التي يتمتع بها أي فقدان التوازن الداخلي، هذا وأن الضغط النفسي له العديد من الآثار النفسية والفسولوجية مما تعيق مستوى الركض لدى العداء.

حيث أن الضغط هو فرض حالة من التوتر على شخص ما أو أثار التوتر عليه ، وكلا من العوامل البدنية و النفسية قد تكون ضاغطة في حالة امتداد الضغط واستمراره يؤدي ذلك إلى سوء الحالة النفسية (باهي وآخرون، 2005، ص138) .

لهذا يتأثر مستوى أداء الرياضي تحت الضغوط النفسية، حيث يقل عندما تكون الضغوط أو الاستثارة الناتجة عنها منخفضة وبالتالي حدوث الملل، قلة التركيز ونقص الدافعية، كما أن زيادة مستوى الضغوط النفسية تؤدي إلى ظهور أعراض الضغط والقلق التي تعيق الانجاز والأداء الجيد.

وللوصول إلى أفضل أداء في المنافسة يجب على الرياضي ان يتكلم في الضغوط ومستوى الإثارة حيث يبقيا في مستوى وسطي معتدل يحفز ويعطي الداعية للرياضي لإظهار أفضل مستوى لديه (باهي وآخرون، 2000، ص155)، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة قميني حفيظ (2012) بعنوان دراسة تحليلية للضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم الجزائريين في المنافسات القارية والعربية إلى أن نقص التحضير النفسي وعدم تحسين آلياته لدى الفرق الجزائرية يؤثر سلبا على مردود اللاعبين وبالتالي صعوبة تحقيق نتائج طيبة في المنافسات القارية والإقليمية، ونقص الخبرة الرياضية للاعبين يسهم في ارتفاع حدة ضغطهم وهو ما يعيق حسن تعاملهم مع مختلف الوضعيات التنافسية، كما أن لدرجات المنافسة وشعبية النادي تأثيرات واضحة على مستويات الضغط النفسي نقص التحضير النفسي وعدم تحسين آلياته لدى الفرق الجزائرية يؤثر سلبا على مردود اللاعبين وبالتالي صعوبة تحقيق نتائج طيبة في المنافسات القارية والإقليمية، ونقص الخبرة الرياضية للاعبين يسهم في ارتفاع حدة ضغطهم وهو ما يعيق

حسن تعاملهم مع مختلف الوضعيات التنافسية، كما أن لدرجات المنافسة وشعبية النادي تأثيرات واضحة على مستويات الضغط النفسي، وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة عبد الغني علالي (2005-2006) بعنوان الضغط النفسي لدى الرياضيين - دراسة مقارنة بين رياضي الكراتية ولاعبي كرة القدم، على أن الحياة الاجتماعية والبيئية لا تخلوان من المواقف الضاغطة وكل الرياضيين أو أفراد المجتمع ككل معرضين للضغط أمامها ويتعرضون لها، لا يوجد محصنين من الضغط في مواقف الحياة العامة أو المنافسة، ولا يوجد رياضيين يملكون سلوكا يحميهم من الضغط، كما أن الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم والمحيط.. الخ، كما أن الرياضات الفردية يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى رياضي الرياضات الجماعية، وأن سمة القلق ترتبط بحالة القلق من حيث الزيادة أو النقصان فإذا زاد مستوى سمة القلق عند الرياضي زاد مستوى حالة القلق في المنافسات.... الخ، وهذا ما جاءت به دراسة شريف محمد أمين (2003-2004) حول الضغط النفسي لدى الرياضي الرفيع المستوى في حالة فشل المنافسة (حالة كرة السلة)

و عليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدت عليه النتائج المتوصل إليها ومختلف المراجع العلمية

7-2-3- الفرضية الثالثة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوتر النفسي ولصالح القياس البعدي".

في ضوء النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (16) المتعلق بقياس التوتر والجدول رقم (17) المتعلق بحساب حجم الأثر، والجدول رقم (20) المتمثل في انجاز ركض 800م وانطلاقا من الجدول رقم (21) المتمثل في حساب حجم الأثر، ومن خلال الأشكال البيانية رقم (06-08)، حيث أوضحت النتائج فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في التوتر وكذا في نتائج اختبار انجاز ركض 800م، لذا فإن البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي أثر على التوتر من خلال التخفيف منه مما يساعد هذا في تحسين الركض عند الاشتراك في السباقات الودية والرسمية.

يرى الباحث أن هذا التخفيف الحاصل في القياس البعدي راجع إلى التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي من تمرينات الاسترخاء العضلي التدريجي والاسترخاء العضلي الذاتي والتخيلي، كما يرى الباحث أن التقليل والتخفيف من التوتر لدى العداء يساعد على تحسين مستوى الركض، إضافة إلى هذه التدريبات تهدف في الأساس على إراحة الجسم والنفس من خلال التنفس العميق والعمل على إرخاء الجسم ككل لزوال الشد العضلي كما أن التركيز على تدريبات الاسترخاء العضلي حماية أجهزة وأعضاء الجسم من الإجهاد الزائد خاصة وأن فعالية ركض المسافات النصف الطويلة تتطلب جهد بدني عالي وضبط مستوى الاستثارة العضلية والانفعالية، إن الجسد بحاجة إلى الاسترخاء من (10-20) دقيقة بمعدل وسطي كل يومين لكي نحافظ على سلامة أجسادنا ذهنيا و فيزيائيا في آن واحد، من شأن بعض التقنيات، كالتخيل والتأمل و الاسترخاء العضلي و التنفسي أن يساعد على

الاسترخاء، ويتمثل هدفك بإبطاء سرعة القلب وخفض ضغط الدم عبر تقلص التوتر العضلي. (السيد عبيد، 2008، ص214).

إن أهداف السيطرة على التوتر تتضمن أن يتعلم الشخص أن يتحول من حالة قلق التي تميز الحياة المعاصرة إلى حالة من الاسترخاء الملحوظ خلال بضع دقائق ثم يكرر ذلك مرة بعد مرة حتى يصبح الاسترخاء معتادا.

ويستغرق البرنامج التدريبي بضعة أسابيع أو شهور أو ربما سنوات ليكتمل، ولا يمكن أن نتوقع اكتساب عادة الاسترخاء و التخلص من التوتر في غضون بضع دقائق أو ساعات.

الكثيرون من الأشخاص اكتسبوا عادات إجهاد أنفسهم في كل شيء يفعلونه لدرجة أنهم يقبضون بعض العضلات عند محاولة الاسترخاء، وهم بذلك يصعبون الأمور العادية و يعرف هذا خطأ المحاولة(عثمان، 1993، ص91)، حيث أكدت نتائج دراسة مرنيذ آمنة (2010-2011) حول أثر برنامج تدريب عقلي لمهاتري الاسترخاء و التصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد على أن التدريب المنتظم و المقنن على مهاتري الاسترخاء و التصور العقلي يعتبر من القواعد العامة في الإعداد النفسي، كونها تساعد لاعب كرة اليد على الرزانة والهدوء و تنمية التركيز و الانتباه و الثقة في النفس ، وكذا التحكم في انفعالاتهم وكذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب و مستوى المنافسة و تسيير السلوك العدواني أثناء المنافسة.

وتشير دراسة بن عكي أميرة (2012- 2013) حول أثر تدريب أساليب الاسترخاء والتصور الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية و دورها في التخفيف من نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتي دو على أن التدريب على تقنيات الاسترخاء يساعد اللاعب الجزائري للكاراتي دو بالتوصل إلى الراحة الجسدية والنفسية الشيء الذي يسمح بتسيير الحسن للتوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية، كما أن التدريب على مهارة التصور الذهني يسمح للاعب الكاراتي دو والنخبوية من التحكم في انفعالاته والشعور بالاستقلالية والتحرر أثناء الأداء التنافسي، وكذا فإن التدريب على تقنيات الاسترخاء والتصور الذهني يسمح للاعب الكاراتي دو الجزائري بتنمية اتجاهاته النفسية بالنسبة للتدريب و المنافسة وكذا التعامل الايجابي مع الوضعيات التنافسية...الخ.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدت عليه النتائج المتوصل إليها ومختلف المراجع العلمية

7-2-4- الفرضية الرابعة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الضغط النفسي ولصالح القياس البعدي"

في ضوء النتائج المتوصل عليها في الجدول رقم (18) المتعلق بقياس الضغط النفسي والجدول رقم (19) المتعلق بحساب حجم الأثر، والجدول رقم (20) المتمثل في انجاز ركض 800م وانطلاقا من الجدول رقم (21) المتمثل في حساب حجم الأثر، ومن خلال الأشكال البيانية رقم (07-08)، وبعد

المعالجة الإحصائية بينت النتائج على هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في الضغط النفسي وكذا في نتائج اختبار انجاز ركض 800م، وهذا التخفيف في مستويات ودرجات الضغط النفسي راجع إلى طبيعة التدريبات التي كانت تتلقاها المجموعة التجريبية طيلة فترة التدريب من خلال تدريبات الاسترخاء العضلي التدريجي والتخلي لمختلف الأماكن التي يشعر بها الفرد بالاسترخاء والهدوء وكذا الاسترخاء العضلي الذاتي من خلال الاعتماد على تجربة النقل والحرارة والإحساس بالاسترخاء.

يرى الباحث أن الفروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي كانت لصالح القياس البعدي في قياس الضغط النفسي، حيث أن هذه المجموعة قد مارست مجموعة التدريبات المخطط لها طيلة فترة التطبيق بالاسترخاء العضلي من خلال مجموعة من التمرينات التي تفتح فرص للعداء لكي يقلل ويخفف من الضغط النفسي الذي يعاني منه خاصة وان رياضة العاب القوى بمختلف فعاليتها في الركض تحتاج وبشكل مباشر لطريقة التدريب بالاسترخاء العضلي نظرا لزيادة العبء البدني والنفسي، لذا فإن التعامل الناجح مع الحالة إذا أساس النجاح في المنافسات ذات المستوى العالي، وهناك عدد من الرياضيين المحظوظين يملكون مهارات خاصة وفعالة لمعالجة الضغط النفسي و يعدون المنافسة و ظروفها فعالية ممتعة، و مثيرة للتحدي، وتمكنهم من سحب الطاقة الإضافية من أعماقهم، و آخرون الأقل حظا عليهم أن يتعلموا و يتدربوا على الوسائل الملائمة للتغلب على الضغط النفسي.

يولد الضغط النفسي الذي يعانيه هذا النوع من الرياضيين أثناء المشاركة الرياضية التنافسية عندهم مجموعة من الانفعالات الهدامة مثل القلق، والخوف، وانفعالات أخرى، وإذا لم يمكننا من إيجاد وسيلة للتعامل معه لن يصل والى مستوى أدائي عال، فالضغط النفسي فضلا على أنه يقلل من متعة المشاركة في المنافسات الرياضية فإنه: (يثر سلبيا على الأداء- يساهم في تكوين اضطرابات نفس بدنية - يزيد في احتمالات حدوث الإصابات الرياضية (تيرس، 2002، ص ص 17-18).

حيث تشير نتائج دراسة **جبالي رضوان (2012-2013)** حول فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية على أنها تستمر فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية وقلق المنافسة بعد فترة المتابعة، وتختلف فعالية البرنامج الإرشادي باختلاف السن والاختصاص، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة حكام الرابطة المحترفة التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة، ولا توجد هذه الفروق عند المجموعة التجريبية لحكام الرابطة الهاوية في نفس المقاييس، وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة **قيصاري علي (2017)** حول فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبين النخبة في كرة القدم إلى أن التدريب على الاسترخاء العضلي التدريجي ذو تأثير فعال في تقليل و خفض حدة الضغوط النفسية مما يؤثر ايجابيا في تحسين الأداء للاعبين، كما أن البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تحسين خفض الضغوط النفسية للاعبين الشباب.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدت عليه النتائج المتوصل إليها ومختلف المراجع العلمية

7-2-5- الفرضية الخامسة "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للتوتر النفسي ولصالح المجموعة التجريبية".

في ضوء النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (22) المتعلق بقياس التوتر والجدول رقم (23) المتعلق بحساب حجم الأثر، والجدول رقم (26) المتمثل في انجاز ركض 800م ونتائج الجدول رقم (27) المتمثل في حساب حجم الأثر، ومن خلال الأشكال البيانية رقم (09-11)، توضح المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للتوتر واختبار انجاز ركض 800م، حيث أنه بعد تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية أظهرت النتائج فروق دالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة أين حققت نتائج أقل في كل من التوتر والضغط النفسي الأمر الذي يساعد وبلا شك في نتائج انجاز الركض لدى العداء.

يرى الباحث أن الفروق الحاصلة بين المجموعة التجريبية والضابطة في قياس التوتر والضغط النفسي راجع إلى طبيعة التدريبات التي مارستها المجموعة التجريبية والتي تتضمن الاسترخاء العضلي من تدريبات الاسترخاء العضلي التدريجي والاسترخاء العضلي الذاتي والاسترخاء التخيلي من خلال تخير بعض الأماكن التي يشعر فيها بالراحة مما يساعد على التخفيف من التوتر والضغط النفسي الذي أصبح يشكل عائق كبير عند الاشتراك في السباقات، فاللاعب في حالة التوتر والقلق تنهار مقاومته و قدرته على الاستمرار في النشاط العقلي و الجسمي بسبب عجزه عن توظيف العضلات توظيفا سليما في الأداء المطلوب.

تغيير الاعتقادات الفكرية الخاطئة التي قد تكون أحيانا من أسباب آثاره كالأضطرابات الانفعالية (إدراك أن المواقف المهددة بصورة عقلية منطقية).

إذن الاسترخاء هو توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. (رسلان، 2013، ص 91).

حيث يؤكد بن رقية عابد، قندز علي (2019) في دراسته حول أثر تطبيق برنامج الاسترخاء العقلي العضلي على الأداء المهاري و خفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية فيما يخص مواجهة قلق المنافسة و الأداء المهاري و لصالح البعدي، وكذا كانت الفروق في نتائج العينة التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في مواجهة قلق المنافسة والأداء المهاري التي طبقت تمارين الاسترخاء، وكذا أكدت نتائج دراسة حازم جاسم خزعل (2019) حول على أن للمنهج المقترح في إدارة التوتر النفسي باستخدام طرق الاسترخاء الذي صممه الباحث اثر واضح في تطوير في التقليل من التوتر النفسي لدى اللاعبين، كما أظهرت

نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية بأن المنهج المقترح يتقدم على المنهج الاعتيادي بفاعلية في تطوير الحالة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة - جلوس المعاقين.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدت عليه النتائج المتوصل إليها ومختلف المراجع العلمية

7-2-6- الفرضية السادسة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للضغط النفسي ولصالح المجموعة التجريبية"

في ضوء النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (24) المتعلق بقياس الضغط النفسي والجدول رقم (25) المتعلق بحساب حجم الأثر، والجدول رقم (26) المتمثل في انجاز ركض 800م ونتائج الجدول رقم (27) المتمثل في حساب حجم الأثر، ومن خلال الأشكال البيانية رقم (10-11)، ومن خلال المعالجة والتحليل الإحصائي أظهرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للضغط النفسي واختبار انجاز ركض 800م، لهذا فإن بعد تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية أظهرت النتائج فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية والتي حققت نتائج أقل في كل من التوتر والضغط النفسي في القياس البعدي الأمر الذي يساعد وبلا شك في تحسين نتائج انجاز الركض لدى العداء.

يرى الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح بالاسترخاء العضلي باستخدام الاسترخاء العضلي التدريجي والاسترخاء العضلي الذاتي والتخيلي ساهم وبفعالية في التخفيف من مستوى التوتر والضغط النفسي الذي يتعرض إليه العداء وبشكل مستمر لان معظم النتائج تعود على مجهوداته في السباق دون الاعتماد على غيره لهذا فإن إتاحة الفرصة أمام هذا العداء لمساعدته على الاسترخاء لكامل عضلاته وبشكل منتظم مما يستفيد هذا الفرد من الشحن والاستفادة من الطاقة البدنية بحيث يمكنه من تحقيق أفضل إنجاز ممكن عند الركض.

يعتبر الاسترخاء تقنية ممتازة يمكنك الاستفادة منها عند الشعور بالضغط النفسي، إذ يساعدك على تقليص القلق و التغيرات النفسية، فعلى سبيل المثال يمكنك القيام بتمارين ترخي الأعصاب المشدودة و تقلل من ضغط الدم و تساعدك أيضا على النوم عندما تنوي ذلك (ويلكنسون، ترجمة منعم، 2013، ص53)، كما يعتبر الاسترخاء مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط coping skill والتغلب عليها بنا يسمح بتحقيق الصفاء الذهني، والتفكير الفاعل...فكما هو معروف أن التوتر الزائد قد يعوق العمليات العقلية، بينما الاسترخاء يساعد على استعادة ووضوح التفكير، حيث يمكن التعامل مع الأفكار في الذاكرة على نحو أفضل عندما يكون الفرد في حالة استرخاء، وعلى ضوء ذلك يمكن استخدام الشخص لمهارات الاسترخاء في مواقف الحياة الضاغطة و التغلب عليها، ومن ذلك ضغوط العمل (الضغوط المهنية) ضغوط مواقف المنافسة الرياضية (راتب، 2004، ص124).

حيث أكدت نتائج دراسة أيمان نجم الدين عباس وآخرون (2018) حول تأثير تمارين الاسترخاء على بعض المؤشرات البيوكيميائية ومستوى الانجاز لسباحي 50 متر حرة.. على أن تمارين الاسترخاء تساهم في التنظيم الهرموني لكل من هرمونات (ثلاثي يود الثايرونين(t3) والثايروكسين (t4) والهرمون المنشط للغدة الكظرية (ACTH)، والكورتيزول (CORTISOL)، و سيروتونين وزيادتها بما يلبي متطلبات الانجاز قبل بدء المنافسة مباشرة لدى سباحي منتخب محافظة السلیمانية، كما أن تمارين الاسترخاء تساعد على تنظيم سكر الدم و تقليله قبل بدء المنافسة مباشرة لدى سباحي محافظة السلیمانية إضافة إلى أن تمارين الاسترخاء تساهم في تقليل زمن انجاز سباحة 50م حرة لسباحي منتخب محافظة السلیمانية، كما أكد أغاريد سالم عبد الرضا (2010) حول أثر تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية و دقة التصويب بالأسلحة الهوائية بحث تجريبي على اللاعبين المتقدمين في لعبة الرماية ب(البندقية الهوائية) على أنها أدت تمارين الاسترخاء إلى تحسن في المتغيرات الفسيولوجية و في متغير دقة التصويب لدى عينة البحث.

هذا وقد أكدت نتائج دراسة عصام محمد (2007) حول المهارات النفسية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لأندية الدرجة الأولى بكرة السلة على أن المهارات النفسية قدرات عقلية تؤثر في تحسين مستوى اللاعب في أثناء المنافسة الرياضية ، و كذا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لأندية الدرجة الأولى بكرة السلة في المنطقة الشمالية، وكذا دراسة بن غالية فاطمة الزهراء (2019-2020) حول أثر برنامج التدريب الذهني يعتمد على التصور العقلي والاسترخاء في تطوير مهارتي الإرسال والصد على أن برنامج التدريب الذهني المقترح على التصور العقلي والاسترخاء ساهم في تطوير مهارتي الإرسال والصد لدى لاعبات الكرة الطائرة للعينة التجريبية

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدت عليه النتائج المتوصل إليها مختلف والمراجع العلمية

7-3- الاستنتاجات:

- في النتائج المتوصل إليها في الدراسة ومن خلال الأهداف وتحليل النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية اللازمة وفي حدود تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومدى تناسبه مع المنهج المتبع وتحليل النتائج توصلنا إلى للاستنتاجات التالية:
- أن البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي يؤثر إيجابيا على التخفيف والتوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة.
 - أن البرنامج التدريبي المقترح بالاسترخاء العضلي والذي يتضمن الاسترخاء العضلي التدريجي والتخيلي والاسترخاء الذاتي له تأثير فعال في تحسين مستوى انجاز الركض لدى العداء من خلال التخفيف من التوتر والضغط النفسي الذي يتعرض له عند الاشتراك في التدريبات والسباقات الودية والرسمية.
 - أن المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي خلال ثمانية أسابيع و بمعدل ثلاثة حصص في الأسبوع قد تحصلت على فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس البعدي التوتر والضغط النفسي واختبار انجاز ركض 800م.
 - أسفرت نتائج الدراسة أن المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي خلال ثمانية أسابيع و بمعدل ثلاثة حصص في الأسبوع قد تحصلت على نتائج ايجابية في حجم الأثر للتخفيف من التوتر والضغط النفسي واختبار انجاز ركض 800م.
 - أفرزت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في قياس التوتر والضغط النفسي واختبار 800م انجاز للمجموعة التجريبية وهذه الفروق كانت لصالح القياس البعدي.
 - أسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في قياس البعدي للتوتر والضغط النفسي واختبار انجاز ركض 800م حيث كانت لصالح المجموعة التجريبية التي انخفض لها التوتر والضغط النفسي، وحققت أفضل انجاز من الركض.
 - التوتر النفسي من المشاكل النفسية التي تعمل على تبديد الطاقة وشعور العداء بالحرمان وعدم الاستمتاع بالممارسة مما يؤثر سلبا على الخصائص السيكولوجية والفسيولوجية للعداء.
 - الضغط النفسي من الإصابات النفسية الأكثر حدوث عند العدائين لعدم تحقيق المستوى المطلوب عند الركض وبما تسمح به قدراته البدنية والتقنية والخطية والعقلية والنفسية.
 - الاسترخاء العضلي من الأساليب الأساسية التي يتم استخدامها بشكل مباشر مع العدائين للتقليل من المشاكل النفسية وتحسين مستويات الانجاز الرياضي، مع السماح لكل عداء بتحقيق استعداداته للوصول إلى أفضل انجاز.

7-4- التوصيات:

- من خلال النتائج المتوصل إليها يقدم الباحث بعض التوصيات المتمثلة في ما يلي:
- ضرورة استخدام أساليب الاسترخاء العضلي من الاسترخاء التدريجي والتخيلي والاسترخاء الذاتي لتخفيف التوتر والضغط النفسي لتحسين مستويات الركض.
- ضرورة إدراج وإدماج التحضير النفسي والذهني في البرامج التدريبية خلال المواسم الرياضية لإعداد العداء إعداد متكامل من جميع النواحي.
- العمل على زيادة تطبيق أسلوب الاسترخاء العضلي على رياضي العاب القوى بمختلف فعاليتها ولكل الفئات العمرية.
- التخفيف من التوتر والضغط النفسي من الإجراءات اللازمة لتحضير عداء اقل من 17 سنة إلى مرحلة تقجير الطاقة وتحطيم الأرقام القياسية.
- زيادة الاهتمام بالاسترخاء العضلي من بداية المواسم الرياضي حتى نهايتها لتفادي حدوث الإصابات النفسية التي قد يتعرض لها العداء خاصة الإحباط وعدم تحقيق ما هو مطلوب منه
- زيادة استخدام أجهزة ووسائل علمية التي تستخدم في الاسترخاء العضلي.
- عقد ملتقيات علمية تبرز ضرورة إدراج التحضير النفسي والذهني خلال المواسم الرياضية ولمختلف الرياضات.
- زيادة إجراء دراسات وأبحاث تبرز ضرورة الاهتمام بالاسترخاء العضلي لتحسين الصحة النفسية لدى العداء.
- زيادة الاهتمام بفعاليات ركض المسافات النصف طويلة لارتفاع درجة التوتر والضغط النفسي بها.
- إجراء دراسات مشابهة تقارن بين أساليب الاسترخاء العضلي للحصول على أفضل النتائج.
- زيادة تنظيم أيام دراسية تبرز كيفية تطبيق الاسترخاء العضلي بمختلف أساليبه في البرامج التدريبية.
- زيادة تنظيم ملتقيات علمية تبرز أعراض التوتر وانعكاسها على الضغط النفسي وتأثيرها على انجاز الركض لدى العداء.
- ضرورة الاهتمام بمهارة الاسترخاء والاسترخاء العضلي في رياضة العاب لارتباطها بشكل مباشر بفعاليات الركض بمختلف أنواعها.
- تصميم برامج تدريبية بالاسترخاء العضلي لبناء أبطال وطنية في فعاليات ركض المسافات النصف طويلة.

خاتمة



خاتمة:

يعد ركض المسافات النصف طويلة من بين الفعاليات الرياضية في رياضة ألعاب القوى وأكثرها ممارسة من قبل العدائين حيث نجد أن اغلب العدائين يتجهون إلى هذا النوع من السباق الذي يتم على المضمار، والذي يتضمن العديد من المتطلبات الخاصة البدنية والخطوية والمهارية وحتى النفسية والذهنية التي تتضمن العديد من الطرق والأساليب العلمية لتحضير العدائين تحضير متكامل، هذا وأن عملية الإعداد النفسي والذي أصبحت تساوي كل الجوانب الإعدادية الأخرى حيث لا يمكن للعداء أن يقوم بجهد بدني أو خطي أو مهاري ما لم تتوفر فيه العديد من المواصفات النفسية والذهنية، خاصة تخفيف التوتر والضغط النفسي مما يساعد العداء على تحسين انجاز ركض المسافات النصف طويلة رغم تواجد المنافس الايجابي واحترام قواعد وقوانين الركض، لذا فإنه لا بد من الإلمام بجميع التطورات لمختلف العلوم الرياضية لتحطيم الأرقام القياسية.

حيث أن الجانب النفسي له أهمية كبيرة بماله من آثار على المستوى الرياضي، كما يشكل إحدى العوامل الأساسية لتحطيم الأرقام القياسية وتحقيق المستويات الرياضية عند الركض، هذا وأن النتائج الايجابية التي يتوصل إليها العدائين في السباقات التي تنظم في البطولات الدولية والقارية والأولمبية أثبتت ذلك نتيجة لتفاوت المستويات الرياضية رغم تكافؤ الإمكانيات البدنية والخطوية والمهارية عند الركض، كما أن الاهتمام بالطرق التدريبية لتدريب المهارات العقلية والنفسية تعتبر من الإجراءات الضرورية والدائمة للموسم الرياضي، وكل العمر التدريبي الذي يخوضه العداء في ضل الاشتراك في التدريبات اليومية والمنافسات التي تتميز بدرجة عبء متباينة من حيث مستوياتها، ففي السنين القليلة أصبح التحضير النفسي والذهني عملية مكملة مع جميع الجوانب الإعدادية ولا ينفصل على التحضير المتكامل للعداء ما دام اليوم يساوي كل أنواع الإعداد خاصة وأن فعالية ركض المسافات النصف طويلة تحتاج إلى جهد بدني كبير يحتاج إلى الثقة بالنفس ومصدر الضبط والقدرة على مواجهة التوتر والضغط النفسي، وكذا بحاجة كبيرة بتقنية الاسترخاء بمختلف أنواعها وأساليبها المختلفة لارتباطها المباشر مع هذا النوع من الرياضة.

فمن خلال هذا تطرقنا إلى أسلوب الاسترخاء العضلي وفقا لبرنامج تدريبي يحتوي على مجموعة الأهداف التدريبية للاسترخاء العضلي التدريجي والاسترخاء العضلي الذاتي والاسترخاء العضلي التخيلي، والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية لهدف التعرف على أثر هذا الأسلوب على هذه التغيرات النفسية لتحسين مستوى انجاز ركض 800م، التعرف عن مدى أهمية الاسترخاء العضلي لصنف اقل من 17سنة، حيث اعتمدنا على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان (الضابطة- التجريبية)، وشملت عينة الدراسة الأساسية 16عداء من نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى مسيف الذي ينشط في الرابطة الولائية لألعاب القوى المسيلة والتي تنتمي إلى الرابطة الجهوية بجاية لألعاب القوى، وتكون البرنامج التدريبي 08 أسابيع بواقع 03 حصص في الأسبوع من 06 فيفري 2021 إلى 08 أفريل.

حيث أسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي واختبار انجاز ركض 800م، ووجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في تخفيف التوتر والضغط النفسي وتحسين انجاز ركض 800م ولصالح القياس البعدي. لذا فإن البرنامج التدريبي المقترح بالاسترخاء العضلي بأسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي والتخليوي والاسترخاء الذاتي له تأثير فعال في تخفيف التوتر والضغط النفسي وتحسين انجاز ركض 800م. لهذا لا بد من استخدام أساليب الاسترخاء العضلي بمختلف أنواعه لتخفيف التوتر والضغط النفسي الذي يتعرض إليهما العداء عند الاشتراك في التدريبات اليومية والسباقات الودية والرسمية، مع ضرورة إدماج التحضير النفسي والذهني لاستخدام كل الطرق التي تستخدم لتدريب الصفة النفسية والعقلية المرغوب فيها وبالتالي التقليل من المشاكل النفسية، في مقابل ذلك تحسين مستوى الانجاز عند الركض للوصول إلى المستويات المطلوبة.

المراجع



قائمة المصادر والمراجع:

أ- المصادر:

- القرآن الكريم

- السنة النبوية

ب- قائمة المراجع بالغة العربية:

- الكتب:

- 1- إبراهيم الفقيهي (2008)، البرمجة اللغوية العصبية، إبداع للإعلام والنشر، القاهرة.
- 2- إبراهيم الفقيهي (2009)، حياة بلا توتر، إبداع للإعلام والنشر، القاهرة.
- 3- إبراهيم بن حمد المبرز (2010)، التدريس الناجح لذوي الإعاقة الفكرية، ط02، تصميم وطباعة الشريف للدعاية والإعلان.
- 4- أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان (1994)، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5- أحمد أبو أسعد (2011)، دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، ط02، مركز دبيونو لتعليم والتفكير، عمان.
- 6- أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة (2015)، سيكولوجيا النمو الإنساني بين الطفولة والمراهقة، ط01، دار الإصدار العلمي، عمان.
- 7- أحمد نايل العزيز، احمد عبد اللطيف أبو أسعد (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية، ط01، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
- 8- احمد يوسف متعب (2014)، مهارات التدريب الرياضي، ط1، دار صفا للنشر و التوزيع، عمان.
- 9- آدم إيسون (2010)، أسرار التنويم المغناطيسي الذاتي - شحذ قوة عقلك الباطن، ط01، مكتبة جرير، الرياض.
- 10- آرثر توني (2010)، قوة عقلك الباطن، ط02، مكتبة الهلال للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 11- أسامة كامل راتب (1997)، علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 12- أسامة كامل راتب (2001)، الإعداد النفسي للناشئين - دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 13- أسامة كامل راتب (2004)، النشاط البدني والاسترخاء - مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، ط01، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 14- أسامة كامل راتب (2000)، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط01، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 15- أسامة كامل راتب (2007)، علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 16- أسامة كامل راتب(1997)، قلق المنافسة- ضغوط التدريب- احتراق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 17- اشرف محمود(2016)، الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، عمان.
- 18- أشرف محمود(2016)، الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط01، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، عمان.
- 19- أليغ كولودي(1986)، يفغيني لوتكوفسكى، فلاديمير أوكوف، ترجمة مالك حسن، ألعاب القوى، دار رادوغا، موسكو.
- 20- أمثال هادي الحويلة، أحمد عبد الخالق(2010)، القلق والاسترخاء العضلي-المفاهيم والنظريات والعلاج، ط01، دار الهندسية، القاهرة.
- 21- أمر الله أحمد البساطي(1998)، قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 22- البرغوثي سائد(1995)، كيف تتغلب على التوتر العصبي والنفسي والذهني، المجلة، عمان.
- 23- برو محمد(2014)، الموجه في منهجية العلوم الاجتماعية - علم النفس - علم الاجتماع - علوم التربية، الاقل للطباعة والنشر و التوزيع، الجزائر.
- 24- بلال خلف السكرانة(2011)، تصميم البرامج التدريبية، ط01، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- 25- بول ماكينا(2012)، سيطر على التوتر - كف عن القلق وأشعر بالتحسن الآن، ط01، مكتبة جرير، الرياض.
- 26- تريس عوديشو أمويا(2002)، دليل الرياضي للإعداد النفسي، ط01، دار وائل للنشر، عمان.
- 27- ثامر حسين علي السميان، عبد الكريم عبد الله المساعيد(2014)، سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، ط01، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.
- 28- جمعة سيد يوسف(2004)، إدارة ضغوط العمل، ايترك لنشر والتوزيع.
- 29- حامد عبد السلام زهران(2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط04، عالم الكتب نشر توزيع طباعة، القاهرة.
- 30- حامد عبد السلام زهران(1986)، علم النفس النمو -الطفولة والمراهقة، دار المعارف.
- 31- حجازي أحمد توفيق(2011)، كيف تنجو من الأفكار السلبية والضغوط النفسية، دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن.
- 32- الحنفي عبد المنعم(1999)، موسوعة الطب النفسي، ط02، المجلد 02، مكتبة مديولي.
- 33- خالد تميم الحاج(2017)، أساسيات التدريب الرياضي، ط01، الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان.
- 34- الخولي وليم(1976)، الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي، ط01، دار المعارف، مصر.

- 35- رحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم(2000)، مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، ط01، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 36- رجاء محمود أبو علام(2004)، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، ط04، دار النشر للجامعات، مصر.
- 37- رحيم يونس كرو العزاوي(2008)، منهج البحث العلمي، ط01، دار دجلة، عمان.
- 38- ركس نايت، مرجريت نايت(1993)، ترجمة عبد العالي الجسماني، المدخل إلى علم النفس الحديث، ط02، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، عمان.
- 39- رمضان ياسين(2008)، علم النفس الرياضي، ط01، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان.
- 40- ريسان خريبط مجيد(2001)، تخطيط وتقويم التدريب الرياضي، ط01، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
- 41- ريسان خريبط، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري(2002)، العاب القوى، ط01، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر و التوزيع ،عمان.
- 42- زهير الكرمي، محمد سعيد صبايني(بدون سنة)، الأطلس العلمي - فسيولوجيا الإنسان، دار الكتاب اللبناني، بيروت.
- 43- سائد البرغوثي(2019)، فن الاسترخاء، دار النفائس للنشر والتوزيع، ط01، عمان.
- 44- سلوى الملا(1986)، التوتر النفسي كميّاس للدافعية، ط01، دار القلم، الكويت.
- 45- سليمان سناء محمد(2010)، أدوات جمع البيانات في البحوث النفسية والتربوية، ط01، القاهرة.
- 46- سمير البعلبكي(1997)، إدارة الوقت وتخفيف التوتر، ط01، دار الأصدقاء، لبنان.
- 47- سمير شيخاني(2003)، الضغط النفسي (stress) طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية المداواة، دار الفكر العربي، لبنان.
- 48- سوسن شاكر مجيد(2014)، الاختبارات النفسية (نماذج)، ط02، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 49- سي بوجين ووكر، تعريب جمال الخطيب(2001)، تعلم أن تسترخي، ط01، مكتبة العبيكان، الرياض،
- 50- شاهين عبد الستار رسلان(2013)، الاسترخاء مفتاح الصحة النفسية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 51- الشيخ كامل محمد محمد عويضة(1996)، مشكلات الطفل (سلسلة علم النفس)، ط01، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.
- 52- صالح محمد أبو جادو(2011)، علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة، ط13، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- 53- صباح ناصر العلوجي(2014)، علم وظائف الأعضاء، ط03، دار الفكر، عمان.
- 54- صلاح السيد قادوس(1995)، الأسس العلمية لمناهج البحث في العلوم التربوية والتربية البدنية، دار المعارف، القاهرة.

- 55- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين(2006)، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، الأردن.
- 56- دار الفكر، الأردن.
- 57- عباس محمود عوض(1998)، القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 58- عباس محمود عوض(2006)، المدخل إلى علم نفس النمو الطفولة-المراهقة- الشيخوخة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 59- عبد الرحمان العيسوي(1993)، مشكلات الطفولة والمراهقة أساسها الفسيولوجية والنفسية، ط01، دار العلوم العربية، لبنان.
- 60- عبد الرحمان محمد العيسوي(2009)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة- الأسرة ودورها في حل مشكلات الطفل، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان.
- 61- عبد الرحمن رجب الرفاتي(2015)، الذكاء الانفعالي -النظرية والتطبيق فيعلم النفس الرياضي، ط02، دار المأمون للنشر والتوزيع.
- 62- عبد الرحمن عيسوي(1993)، مشكلات الطفولة والمراهقة - أساسها الفسيولوجي والنفسية، دار العلوم العربية، لبنان.
- 63- عبد الستار إبراهيم(2005)، السعادة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة، ط01، مؤسسة اليمامة الصحفية، الرياض.
- 64- عبد الستار إبراهيم(2002)، القلق قيود من الوهم، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 65- عبد الستار جبار الضمد(2010)، علم النفس في الرياضة، ط01، دار الخليج، عمان.
- 66- عبد العزيز بن محمد النغمشي(2001)، المراهقون دراسة نفسية إسلامية للآباء والمعلمين والدعاة، ط03، دار المسلم للنشر والتوزيع، الرياض.
- 67- عبد العزيز عبد المجيد(2005)، سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي، ط01، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 68- عبد الفتاح محمد العيسوي، عبد الرحمن محمد العيسوي(1996-1997)، مناهج البحث العلمي في الفكر الإسلامي والفكر العربي، دار الراتب الجامعية.
- 69- عبد القادر غيدي(2020)، دراسات نفسية الضغوط المهنية-الطاقة النفسية، ط01، الناشر ألفا للوثائق، عمان.
- 70- عبد اللطيف موسى عثمان(1993)، فن الاسترخاء، ط01، مطابع الزهراء للإعلام العربي، القاهرة.
- 71- عبد الله محمد الشريف(1996)، مناهج البحث العلمي - دليل الطالب في كتابة الأبحاث والرسائل العلمية، ط01، مكتبة الإشعاع للطباعة والنشر والتوزيع، إسكندرية.
- 72- العزة سعيد حسين، عبد الهادي جودت عزت(1999)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ك01، دار الثقافة للنشر والتوزيع.

- 73- العزيز احمد نايل، أبو سعد احمد عبد اللطيف (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن.
- 74- عباس المسيري (بدون سنة)، اليوجا ينبوع السعادة، دار المعارف، مصر.
- 75- عصام حمدي الصفدي (2003)، فسيولوجيا جسم الإنسان، ط01، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان.
- 76- علي إسماعيل عبد الرحمن (2012)، الضغوط النفسية- القاتل النفسي- الأسباب- الآثار-العلاج، ط02، دار اليقين للنشر والتوزيع، مصر.
- 78- علي جلال الدين (2004)، فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، ط02، المركز العربي للنشر، جامعة الزقازيق.
- 79- علي عسكر (2000)، ضغوط الحياة وأسلوب مواجهتها، ط02، دار الكتب الحديث، الكويت.
- 80- علي فالح الهنداوي (2013)، علم نفس الطفولة والمراهقة، ط06، دار الكتاب الجامعي، القاهرة.
- 81- علي محمود كاظم الجبوري (2011)، علم النفس الفسيولوجي، ط01، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 82- عمرو حسن أحمد بدران (2007)، الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية، دار الإيمان للطبع والنشر والتوزيع، مصر.
- 83- عمرو حسن احمد بدران (2005)، علم النفس الرياضي، ط02، جامعة المنصورة، القاهرة.
- 84- عويس الجبالي (2001)، التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط02، دار الطباعة للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 85- غراود كلاوس وآخرون، ترجمة سامر جميل (1999)، مستقبل العلاج النفسي معالم علاج نفسي عام، مكتبة الأسد، دمشق.
- 86- غريق ويلكنسون، ترجمة زينب منعم (2013)، الضغط النفسي، ط01، دار المؤلف، الرياض.
- 87- فاخر عامر شغاتي (2014)، علم التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
- 88- فاروق السيد عثمان (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط01، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 89- فاطمة عبد الرحيم النواسية (2013)، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، ط01، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
- 90- فاطمة عوض صابر، ميرقت علي خفاجة (2002)، أسس ومبادئ البحث العلمي، ط01، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- 91- قاسم حسين صالح (2015)، الاضطرابات النفسية والعقلية - نظرياتها، أسبابها، طرائق علاجها، ط01، دار دجلة، عمان.
- 92- قيرا بيفر (2006)، الشجاعة الايجابية -تحرر من المخاوف التي تشل حركتك وتعوقك عن التقدم، ط01، مكتبة جرير، الرياض.
- 93- كاري كوبر ستيفن بالمر (2014)، كيف تتعامل مع التوتر، ط01، مكتبة جرير، الرياض.

- 94- كامل عوض محمد عويضة (1996)، مشكلات الطفل (سلسلة علم النفس)، ط01، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.
- 95- كلاوس غراوه، روث دوناتي، ترجمة جميل رضوان (1999)، مستقبل العلاج النفسي معالم علاج نفسي عام، مكتبة الأسد، دمشق.
- 96- كما جمال الرضي (2005)، الجديد في العباب القوى، ط03، دار وائل للنشر، لبنان.
- 97- لويس ليفي (2010)، اخلع رداء التوتر، ط01، مكتبة جرير، الرياض.
- 98- ليفي لينارت، ترجمة رزق ليلة (1995)، التوتر في الصناعة أسبابه والوقاية منهن دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
- 99- ماجد بهاء الدين السيد عبيد (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وآثاره على الصحة النفسية، ط01، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 100- محمد الحماحي، أمين الخولي (1990)، أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 101- محمد الصريفي (2007)، الضغط والقلق الإداري، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- 102- محمد العربي شمعون (1996)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي.
- 103- محمد العربي شمعون (2001)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 104- محمد العربي شمعون (1999)، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط01، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- 105- محمد جابر برقيع، إيهاب فوزي البدوي (2004)، الموسوعة العلمية لمصارعة (الجزء الثاني) - تخطيط برامج التدريب، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 106- محمد جابر برقيع، إيهاب فوزي البدوي (2004)، الموسوعة العلمية للمصارعة - تدريب الأثقال منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 107- محمد حسن علاوي (1998)، موسوعة الاختبارات النفسية، ط01، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 108- محمد حسن علاوي (1990)، علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف، القاهرة.
- 109- محمد حسن علاوي (1994)، علم النفس الرياضي، ط09، دار المعارف، القاهرة.
- 110- محمد حسن علاوي (2002)، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 111- محمد حسن علاوي (بدون سنة)، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر.
- 112- محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين (1999)، منهجية البحث العلمي - القواعد والمراحل والتطبيقات، ط02، دار وائل، عمان.
- 113- محمد عمرو (2004)، الرفلكسولوجي العلاج الشامل للجسم عبر تدليك اليدين والقدمين، ط01، دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
- 114- محمود عبد الفتاح عنان (1995)، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب)، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 115- مدحت أبو النصر(2009)، مراحل العملية التدريبية - تخطيط وتنفيذ وتقييم البرامج التدريبية، ط02، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة.
- 116- مروان عبد المجيد إبراهيم(2000)، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط01، مؤسسة الوراق، عمان.
- 117- مروان عبد المجيد، إياد عبد الكريم العزاوي(2005)، علم النفس الرياضي-الأبعاد النفسية للأداء الرياضي، ط01، الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
- 118- مصطفى حسين باهي وآخرون(2000)، الصحة النفسية في المجال الرياضي-نظريات - تطبيقات، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 120- مصطفى حسين باهي(2002)، المرجع في علم النفس التربوي في المجال الرياضي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 121- مصطفى حسين باهي(2005)، مختار أمين عبد الغني، مجدي حسن يوسف، علم نفس الرياضة نظريات- تحليلات- تطبيقات، ط01، الدار العالمية للنشر والتوزيع، الأهرام.
- 122- مفتي إبراهيم حماد(1997)، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 123- مفتي إبراهيم حماد(2001)، التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 124- منصور مصطفى(2010)، الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها، قرطبة للنشر والتوزيع، الجزائر.
- 125- مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا(2005)، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط 01، عمان.
- 126- ناصر الشافعي(2009)، فن التعامل مع المراهقين - مشكلات وحلول، ط01، دار البيان.
- 127- نائف علي أيبو(2019)، الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 128- نبيل إبراهيم عالي(1997)، التنويم المغناطيسي، ط01، دار الأمير، القاهرة.
- 129- هارون توفيق الرشيد(1999)، الضغوط النفسية - طبيعتها - نظرياتها - برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 130- هيرون كرسنتين(2005)، العلاج بالاسترخاء-الدليل العلمي، دار الفاروق، القاهرة.
- 131- وجيه محجوب(1989)، علم الحركة، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد.
- 132- يحي السيد الحاوي(2002)، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط01، المركز العربي للنشر، مصر.
- المراجع باللغة الأجنبية**

133- Beech .u. burns, l.sheffield.b(1982), a behavioral approach to management of stress chic ester john wiley and sons.

- 134– Bousingen RD(1996), la relaxation, ed, dahlab, alger.
- 135– Carole seve (1998), préparation un brevet d'état éducateur sportif, T3, paris omphor.
- 136– Dominique servant(2009), la relaxation– nouvelles approches, nouvelles pratiques, issy les mouli,eax, masson,.
- 137– Drissi Bouzid(2009), football concepts et méthodes, opu, alger.
- 138– Evelyne josse(2007), Le stress, Quelques repères notionnels, Psychologue clinicienne. Hypnose éricksonnienne, EMDR, thérapie brève Psychothérapeute en consultation privée, consultante en psychologie humanitaire.
- 139– Feldman, R.S(1989), Adjustment New York McGraw Hill.
- 140– Fontana. D(1995), psychology for teacher, 3rd éd, macmillan press ltd.
- 141– Greendberg. j.s(1990), coping with stress, w.m.e brown publisher.
- 142– Jen christoph(1999), la rousese – grande dictionnaire de psychologie, 3 éditon, a.k bords.
- 143–Mahmoud Boudarene(2005), le stress – bien être et souffrance, édition BERTI, Ager.
- 144– Mahmoud Boudarene(2005), le stress bien être et souffrance, édition BERTI, Ager.
- 145– Michel BERCLAZ(2019), FAIRE AVEC LE STRESS, Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP Qualifié en psychologie de l'urgence et dans L'aide aux personnes victims.
- 146– Nicolas, R& johan p(2007),la préparation mental en sports collectifs, paris.
- 147– Perrot–pierre E(), sophrologie et performance sportive, ed amphora, paris,.
- 148– Professeur a, domaut(1997), profisseur de chimie à la fac thebe, nouveau larousse médical médecine, paris.
- 149– Richard.h. cox(2005), psychologie du sportif lebruxelle, edition de boek université.
- 150– Robert sillamy(1995), dictinnaire de psychologie l3, paris.
- 151– Schewebel, A.L. and Others(1990), personal adjustment and growth – a life span approach, 2nd edition, w.m.c. brown publishers.
- 152– Shultz j(1974), le training autogène, ed puf, paris.

153- Tomas r(1991), préparation psychologique du sportif, ed vigot paris.

154- Weiberg Robert .s, & Gould. d daniel(2006), foundations of sport and axercice psychology champaign,02 edition, il human kinetics.

- الرسائل و الأطروحات:

- الدراسات العربية

1- أحمد رويني(2017-2018)، الإحماء الرياضي وإسهاماته في ضبط مستويات ضغوط المنافسة لدى لاعبي كرة القدم، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في العلوم، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد ابن باديس.

2- أسماء سلمان نصيف الدحدوح(2010)، الأساليب المعرفية وعلاقتها بالتوتر النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، متطلب تكميلي لنيل درجة الدكتوراه، علم النفس، الجامعة الإسلامية غزة.

3- أقروم سليم(2010-2011)، دراسة بعض العوامل المحددة لمستوى التوتر النفسي عند لاعبي كرة اليد في المستوى العالي(في مرحلة قبل المنافسة مباشرة)، تدريب رياضي رفيع المستوى، ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

4- إكيوان مراد(2001-2002)، تقنيات الاسترخاء وتسيير لتوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، مذكرة ماجستير، علم النشاط البدني الرياضي النخبوي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر.

5- بن عبد الله عبد القادر(2004-2005)، الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين مصادرها وأعراضها، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، الإرشاد النفسي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر.

6- بن عكي أميرة(2013-2012)، اثر تدريب أساليب الاسترخاء والتصور الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ودورها في التخفيف من نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتي - دو، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

7- بن غالية فاطمة الزهراء(2019-2020)، أثر برنامج التدريب الذهني يعتمد على التصور العقلي والاسترخاء في تطوير مهارتي الإرسال والصد، أطروحة دكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، التدخل في علم النفس الرياضي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الشلف.

8- بوزيد شهرة أنور السادات(2007-2008)، اثر العلاقة الاتصالية مدرب- لاعب في تخفيف الضغط النفسي وانعكاساتها على الانجاز الرياضي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، الإرشاد النفسي الرياضي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

9- جبالي رضوان(2012-2013)، فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

- 10- سهابلية شكري(2016-2017)، دراسة مستويات الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق ودافعية انجاز لاعبي كرة القدم من فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف الأكبر - ذكور، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، تدريب رياضي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- 11- شتيوي عبدالمالك(2013)، أثر برنامج تدريبي مقترح مبني بأسلوب التدريب الذهني والبدني لتطوير الضربات الثابتة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، رسالة دكتوراه، 2013، تدريب رياضي، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 3.
- 12- الشبح نضال سعيد عبد الله(1994)، فاعلية كل من برنامج إرشادي جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.
- 13- شريفي محمد أمين(2003-2004)، الضغط النفسي لدى الرياضي الرفيع المستوى في حالة فشل المنافسة (حالة كرة السلة)، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر.
- 14- عائشة محمد عيسى مصلىح(2003)، أثر برنامج إرشادي نفسي جماعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا بمدارس وكالة الغوت الدولية، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة.
- 15- عبد الرحمان السايح(2014-2015)، إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي لدى رياضي كرة القدم، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- 16- عبد الغاني علالي(2005-2006)، الضغط النفسي لدى الرياضيين -دراسة مقارنة بين رياضي الكاراتيه ولاعبي كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، النشاط البدني الرياضي المكيف، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- 17- قيصاري علي(2017)، فعالية أسلوب العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبي النخبة في كرة القدم، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، تدريب رياضي نخبوي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الشلف.
- 18- مرينز آمنة(2010-2011)، اثر برنامج تدريبي عقلي لمهارتي الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد، رسالة لنيل شهادة دكتوراه، علم النشاط البدني المكيف، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- 19- مفتي محمد(2008-2009)، الحاجة للإرشاد النفسي الرياضي المرتبط بالمنافسة من وجهة نظر لاعبي كرة القدم "قسم أول"، رسالة ماجستير، الإرشاد النفسي الرياضي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

المذكرات الأجنبية:

19- LYSANNE HOULE(2003), LE STRESS CHEZ LES GESTIONNAIRES, EN RESSOURCES HUMAINES DANS LES PME, DE LA MAÎTRISE EN GESTION DES PME ET DE LEUR ENVIRONNEMENT, UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES.

المجلات العلمية:

المجلات العلمية العربية:

- 1- أغاريد سالم عبد الرضا(2010)، اثر تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية ودقة التصويب بالأسلحة الهوائية بحث تجريبي على اللاعبين المتقدمين في لعبة الرماية ب(البندقية الهوائية)، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد 64، ص ص 275-279.
- 2- أيمن نجم الدين عباس، عادل حسنين النموري كاني حميد صادق(2018)، تأثير تمرينات الاسترخاء على بعض المؤشرات البيكميائية ومستوى الانجاز لسباحي 50 م حرة، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد الثالث والثلاثون، نوفمبر، ص ص 171- 174.
- 3- بن رقية عابد، قندز علي(2019)، أثر تطبيق برنامج الاسترخاء العقلي العضلي على الأداء المهاري وخفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد، مجلة علمية دولية محكمة تصدر عن مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، المجلد 10، العدد02، جامعة الجزائر 3، ص40.
- 4- بوعزيز محمد(2018)، بن سي قدور حبيب، إسهامات الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، العدد 15، الجزء2، ص ص 22-27.
- 5- ثامر محمود ذنون، منهل خطاب سلطان(2011)، التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 17، العدد 56، ص ص 88-89.
- 6- حازم جاسم خزل(2019)، تأثير برنامج إرشادي نفسي لإدارة التوتر النفسي معرفيا باستخدام طرق الاسترخاء على لاعبي الكرة الطائرة-جلوس، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد 59.
- 7- حداد عفاف، دحادحة باسم(1998)، فاعلية برنامجي إرشاد جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي، مجلة مركز البحوث التربوية، ع12، جامعة قطر، السنة السابعة.
- 8- داود نسيمه علي(1995)، الضغوط التي يعاني منها طلبة الصفوف من السادس حتى العاشر في المدرسة الأردنية وعلاقتها بمتغيرات التحصيل الأكاديمي والجنس والصف، مجلة الدراسات، المجلد 24، ط3،الجامعة الأردنية.
- 9- ديراني محمد عبد(1992)، مصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية، مجلة دراسات، المجلد 19، العدد 02، عمان، الأردن.
- 10- سليمان الريحاني(1983)، اثر الاسترخاء العضلي في التحصيل وخفض قلق الامتحان، المجلة العربية للبحوث التربوية، المجلد الثاني، العدد الثاني، تونس، ص 45.

- 11- عبد الكريم بن عبد الواحد(2018)، تقنيات الاسترخاء المستعملة من طرف المدرب التي تساعد لاعب كرة اليد على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية، مجلة المنظومة الرياضية، الجلفة، المجلد05، العدد 14، ص ص 129-132-133-144.
- 12- عبد المنان ملا معمور يوسف بار(2005)، الضغوط النفسية التي تواجه المطوفين والعاملين في مجموعة الخدمات الميدانية في مؤسسة الطوافة بمدينة مكة المكرمة، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، مكة المكرمة، المجلد 17(01)، ص.21
- 13- عصام محمد(2007)، المهارات النفسية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لأندية الدرجة الأولى بكرة السلة، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، المجلد 14، العدد6، ص.556
- 14- عكلة سليمان الحوري، ثامر محمود ذنون(2010)، اثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناستك، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 16، العدد 53، ص.186
- 15- قميني حفيظ(2012)، دراسة تحليلية للضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم الجزائريين في المنافسات القارية والعربية، مجلة الإبداع الرياضي، العدد8، ص ص 25-36.
- 16- ميثم صالح كريم(2011)، التوتر النفسي بكرة السلة عند طلاب التربية الرياضية ضمن مراحلها الثلاثة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد4، العدد 1، ص ص 01-06.
- 17- محمد العربي شمعون(1995)، التدريب العقلي - الاسترخاء الطريق إلى البطولة، الاتحاد العربي للطب الرياضي، مجلة علوم الطب الرياضي، العدد الثاني، البحرين، ص 66.
- 18- محمد جمال محمود علي(2018)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 3، العدد 1، ص151.
- 19- محمد حسين حميدي، محمد محسن علي السعداوي(2006)، صريح عبد الكريم، تأثير تمارين الاسترخاء(الذاتي - التخيلي) في الاستثارة الانفعالية وبعض المتغيرات الكينماتيكية من البدء إلى اجتياز الحاجز الأول في عدو 110 م حواجز، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 2، العدد5، ص ص 2-7-16.
- 20- همشري عمر(1991)، أثر أساليب المعاملة الوالدية على بعض الأساليب المعرفية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى، مجلة أم القرى، العدد 66، السنة العاشرة.
- 21- وجدان صبيح حسين(2018)، التوتر النفسي وعلاقته بمركز الضبط(الداخلي والخارجي) لدى لاعبي كرة اليد في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد 17، العدد 4.

الملاحق



الملحق (01): البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي:

البرنامج السنوي لفئة أقل من 17 سنة لنادي العاب القوى
شبيبة سيدي حملة

البرنامج السنوي لفئة أقل من 17 سنة لنادي العاب القوى
شبيبة سيدي حملة

الموسم الرياضي										
المرحلة		التحضير العام و الخاص		ماقبل المنافسة		المنافسات		المنافسة		انتقالية
الأشهر		سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر	جانفي	فيفري	مارس	أفريل	ماي جوان
عدد الأسابيع		08		08		08		07		راحة
عدد الحصص		48		48		48		42		راحة
النشاط		المسافات النصف طويلة		المسافات النصف طويلة		المسافات النصف طويلة		المسافات النصف طويلة		رياضة أخرى

نماذج الدورات التدريبية الصغرى
الدورة التدريبية الصغرى (02) إعداد خاص

الأيام الشدة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
زمن الوحدة الكلي	'65	'75	'60	'70	'60	'80	'00
الإحماء '25	إحماء و إطالة	إحماء و اطالة	إحماء و اطالة	إحماء واطالة	إحماء واطالة	إحماء و إطالة	
الجزء الرئيسي 25-35د	بدني : - السرعة النهائية	تقني: التنسيق بين الأطراف العلوية و السفلية	بدني : القوة الانفجارية	تقني: تحسين تكنيك الركض	بدني : السرعة القصى	خططي : تنمية مرونة الجسم الخاصة	راحة
التهدئة '20-'30	الاسترخاء التدريجي للجسم ككل	جري خفيف + مرونة	أسلوب الاسترخاء الذاتي للجسم ككل	جري خفيف + مرونة	أسلوب الاسترخاء التخلي (البحر)	جري خفيف + مرونة	

الدورة التدريبية الصغرى (05) إعداد ما قبل المنافسة

الأيام الشدة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الاحماء '25	الاحماء و إطالة	احماء و اطالة	احماء و اطالة	احماء و اطالة	احماء و اطالة	إحماء و إطالة	'00
الجزء الرئيسي	سباق ودي بين عدائي الفريق + استرجاع	بدني تقني الركض المتعرج ركض أبجديات الجري	بدني : تطوير القوة الانفجارية	تاكتيكي تقني: تحسين تكنيك الجري +التنسيق بين الاطراف السفلية والعلوية	بدني : تطوير السرعة النهائية	بدني : تنمية المداومة+ مرونة الجسم الخاصة	راحة
التهديئة '20-'30	الاسترخاء التدريجي للأطراف السفلية	جري خفيف +مرونة	أسلوب الاسترخاء الذاتي الجزء العلوي	جري خفيف +مرونة	أسلوب الاسترخاء التخيلي (على رمال الصحراء)	جري خفيف +مرونة	

الدورة التدريبية الصغرى (07) إعداد المنافسة

الأيام الشدة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
زمن الوحدة الكلي	70'	80'	65'	80'	70'	50'	
الاحماء 25'	إحماء و إطالة	احماء و اطالة	احماء و اطالة	احماء و اطالة	احماء و اطالة	احماء و اطالة	احماء و اطالة
الجزء الرئيسي	بدني : تنمية القدرة العضلية باستخدام أبجديات الجري	تقني : وضعية الانطلاق و الركض المنعرج	بدني : تنمية السرعة النهائية	تاكتيكي : تحسين تكنيك الجري مع الحفاظ على الركض بريتم متوسط	بدني : تنمية تحمل السرعة	راحة	حصة استرجاعية
د35-د25							
التهدئة	اسلوب الاسترخاء التدريجي (للجزء العلوي)	جري خفيف +مرونة	اسلوب الاسترخاء الذاتي (الأطراف السفلية)	جري خفيف +مرونة	اسلوب الاسترخاء التخيلي (الطبيعة)	راحة	تمديد و إطالة + والاستعداد للسباق
20'-30'							

نماذج للوحدات التدريبية:

الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم الحصة
أقل من 17 سنة	المسافات النصف طويلة	40 دقيقة	قاعة النادي	01
الوسائل	أقلام - اوراق - طاولة			
الهدف التدريبي	تعرف العداء على الاسترخاء والاسترخاء العضلي ومدى أهميته و أنواعه (محاضرة)			

المراحل	ظروف الانجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	- اذا كان الاسترخاء من المعارف الهامة التي تساعد الرياضي على التحكم في استنارته الانفعالية خلال عملية التدريب فما هو الاسترخاء ؟ و ما هو الاسترخاء العضلي ؟ و ما مدى أهميته في المجال الرياضي ؟ و أين تكمن أساليب الاسترخاء العضلي ؟	تنبيه العداء إلى معرفة تقنية الاسترخاء و الاسترخاء العضلي. تزويد العداء بأهمية الاسترخاء و الاسترخاء العضلي في المجال الرياضي التعرف على أساليب الاسترخاء العضلي	05 د	 	- الاستجابة الفعلية - الهدوء التام - التركيز الجيد - الفعالية
مرحلة الانجاز الرئيسي	اكتشاف معطيات المحاضرة: ماذا نعني بالاسترخاء و الاسترخاء العضلي ؟ أين تكمن أهمية الاسترخاء العضلي ؟ باعتبار أن قدرة العداء على الاسترخاء و الاحتفاظ بالهدوء مهمة جدا لكي يحافظ على استنارته الانفعالية فما هي أساليب الاسترخاء العضلي الشائعة لتحقيق ذلك؟ و ما هي الأماكن الطبيعية التي يفضل العداء أن يكون فيها	- تقديم مفاهيم عامة حول الاسترخاء و الاسترخاء العضلي و عند بعض العلماء إعطاء أهمية الاسترخاء العضلي تزويد العداء بمختلف أساليب الاسترخاء العضلي معرفة المكان المفضل للعداء	10د 05د 10د	 	-الفعالية في الحوار -عدم تضيع الوقت -القدرة على الفهم - التعاون بين العدائين -القدرة على التركيز -القدرة على الاستجابة
مرحلة ختامية	الكشف عن المعارف التي توصل إليها العداء من خلال المحاضرة.	تقديم ملخص شفوي حول الاسترخاء	05د		القدرة على المناقشة

الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم الحصة
أقل من 17 سنة	المسافات النصف طويلة	20 دقيقة	قاعة النادي	03
الوسائل	- مقاتية- بساط ارضي			
الهدف التدريبي	كيفية و عملية التنفس الصحيحة			

المراحل	ظروف الانجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة - شد انتباه العداء - إبعاد كل مثيرات الضغط و التوتر	التهيئة و الاستعداد البسكولوجي للعداء	03د		- المراقبة الادارية - الهدوء التام - التركيز الجيد - الفعالية - شد انتباه العداء
مرحلة الانجاز الرئيسي	المجموعة الأولى : استلقاء العداء على الظهر مع مد الذراعين إلى الجانبين ثم إرخاء الجسم لكي يكون أكثر هدوء لمدة 01 د - غلق العينين بلطف - تركيز العداء على اخذ شهيق عميق ثم زفير بطيء لمدة 01 د مع إحساس العداء بالاسترخاء في جميع عضلات الجسم خلال عملية الزفير البطيء لمدة 01 د المجموعة الثانية - أخذ شهيق عميق من الأنف مع انتباهه للضغط الحاصل في حجاب الحاجز و يتم بطريقة استرخائية إلى أن يملأ الهواء المستنشق الجز العلوي من الجسم لمدة 01د - ثم قيام العداء بزفير بطيء عن طريق الفم مع الشعور بالاسترخاء التام في أجزاء الجسم لمدة 01 د و تكرار 03 مرات	الاستلقاء على الظهر عملية التنفس الجيد الشعور بالاسترخاء	15 د		-الجدية في الأداء - الاستجابة الفعلية -عدم تضيق الوقت -القدرة على الانتباه - التنفس الجيد -القدرة على الاستجابة توفير الجو الملائم للاسترخاء - هدوء الجسم
مرحلة ختامية	- مناقشة العداء بمدى شعوره قبل و بعد الحصة - استخدام هذا التمرينات في البيت	العودة إلى الحالة الطبيعية و العادية	02د		- القدرة على المخاطبة بجدية دون أي ارتباك - الشعور بالراحة - البهجة و السرور

الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم الحصة
أقل من 17 سنة	المسافات النصف طويلة	25 دقيقة	قاعة النادي	05
الوسائل	- مقاتية- بساط ارضي			
الهدف التدريبي	أسلوب الاسترخاء التدريجي (للجسم ككل)			

المراحل	ظروف الانجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة مساعدة العداء في إدراكه أن لديه توترات و ضغط زائد - ادراك العداء لمستويات التوتر	التهيئة و الاستعداد السيكلوجية للعداء	05-		- المراقبة الإدارية - الهدوء التام - التركيز الجيد - الفعالية - شد انتباه العداء
مرحلة الانجاز الرئيسي	المجموعة الأولى : - الاستلقاء على الظهر و إغماض العينين مع اخذ شهيق عميق وزفير بطيء لمدة 02د - شد عضلات الرأس و الوجه و الرقبة و الثبات لمدة 10 ثا حتى يدرك العداء وجود توتر و ضغط شديد ثم استرخاء لمدة 20 ثا للتقليل منها. - اخذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 01د - من وضع ضم الذراعين مع الجسم يتم شد عضلات الكتفين ثم الذراعين و الثبات على ذلك الوضع لمدة 10 ثا حتى يدرك العداء وجود توتر و ضغط شديد ثم الاسترخاء لمدة 20 ثا ثم عضلات الصدر نفس التمرين - اخذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 01د - شد عضلات البطن و الثبات لمدة 10 ثا ثم استرخاء بعدها لمدة 20 ثا ثم شد عضلات الظهر و الثبات لمدة 10 ثا حتى يدرك العداء وجود توتر و ضغط شديد ثم الاسترخاء لمدة 20 ثا ليقلل منهما المجموعة الثانية: - اخذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 01د - شد عضلات الفخذ و الثبات لمدة 10 ثا حتى يدرك العداء وجود توتر و ضغط شديد ثم استرخاء لمدة 20 ثا حتى يقلل من ذلك - اخذ شهيق عميق وزفير بطيء لمدة 01د - شد عضلات الساقين و الثبات لمدة 10 ثا حتى يدرك العداء وجود توتر و ضغط شديد ثم استرخاء لمدة 20 ثا حتى يقلل من ذلك - شد عضلات القدم لمدة 10 ثا ثم استرخاء 20 ثا بتكرار 02 مرات	الاستلقاء على الظهر استرخاء عضلات الرأس و الوجه و الرقبة استرخاء عضلات الكتفين و الذراعين و الصدر استرخاء عضلات البطن و الظهر استرخاء عضلات الأطراف السفلية	16د- 04د-	   	- الجدية في الأداء -عدم تضيق الوقت التنفس الجيد -القدرة على الانتباه -القدرة على الاستجابة - الشعور بالاسترخاء توفير الجو الملائم للاسترخاء - هدوء الجسم
مرحلة ختامية	- مناقشة العداء بما يشعر به حول جسمه - الإجابة عن أي استفسار من قبل العداء.	العودة إلى الحالة الطبيعية و العادية	04د-		- القدرة على المخاطبة بجدية دون أي ارتباك - الشعور بالراحة - البهجة و السرور

الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم الحصة
أقل من 17 سنة	المسافات النصف طويلة	25 دقيقة	قاعة النادي	06
الوسائل	- مقاتية- بساط ارضي			
الهدف التدريبي	أسلوب الاسترخاء الذاتي للجسم ككل			

المراحل	ظروف الانجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<p>- شرح الهدف المراد القيام به</p> <p>- جعل العداء يعلم أن لديه توترات و ضغوط زائدة</p> <p>- كبح الانفعالات و الحد منها.</p> <p>- الوصول بالعداء إلى الهدوء</p>	-التهيئة و الاستعداد البيسكولوجي	04 د		<p>- المراقبة الادارية</p> <p>- الهدوء التام</p> <p>- التركيز الجيد</p> <p>- الفعالية</p> <p>- شد انتباه العداء</p>
مرحلة الانجاز الرئيسي	<p>المجموعة الأولى :</p> <p>من وضع الاستلقاء على الظهر بكل راحة له مع إرخاء الجسم لمدة 01 د</p> <p>المجموعة الثانية:</p> <p>- الطلب من العداء إغماض العينين</p> <p>- خذ شهيق عميق و زفير بطيء فكر في الاسترخاء لمدة 02 د</p> <p>- تنبيه عن السكون و الهدوء</p> <p>ان يشعر العداء بوجود توتر في عضلات الرأس ثم و الوجه و الرقبة لمدة 20 ثا ثم شاهد خروج التوتر و الضغط بالاسترخاء من اليمين إلى اليسار لمدة 30 ثا</p> <p>- أن يشعر العداء بوجود توتر و ضغط في عضلات الصدر و الكتفين و الذراعين و الظهر و البطن لمدة 40 ثا بعدها شاهد خروج التوتر و الضغط من خلال الاسترخاء من اليمين إلى اليسار لمدة 01 د</p> <p>- خذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 01 د</p> <p>- أن يشعر العداء بوجود توتر و ضغط في عضلات الفخذين و الساقين و القدمين لمدة 40 ثا بعدها شاهد خروج التوتر و الضغط من خلال الاسترخاء من اليمين إلى اليسار لمدة 01 د</p> <p>- اخذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 01 د</p> <p>- مساعدة العداء على الإحساس بالثقل في نهاية الأطراف من اليمين إلى اليسار من الأطراف العلوية إلى السفلية لمدة 02 د</p> <p>- الإحساس بالحرارة في نهاية الأطراف من اليمين إلى اليسار مع ضبط النشاط القلبي و التنفسي لمدة 02 د</p> <p>- انتعاش جبهة الرأس</p> <p>بنتكرار 02 مرات</p>	اتخاذ الوضع المريح	16 د	  	<p>-الجدية في الأداء</p> <p>ضبط عملية التنفس</p> <p>-عدم تضيق الوقت</p> <p>-القدرة على الانتباه</p> <p>- الشعور بالاسترخاء</p> <p>-القدرة على الاستجابة</p> <p>- الشعور بثقل الجسم</p> <p>توفير الجو الملائم للاسترخاء</p> <p>- الشعور بالحرارة في نهاية الاطراف</p>
مرحلة ختامية	<p>-مناقشة العداء بما يشعر به حول جسمه</p> <p>- الإجابة عن أي استفسار من قبل العداء</p>	العودة إلى الحالة الطبيعية و العادية	05 د		<p>- القدرة على المخاطبة بجدية دون أي ارتباك</p> <p>- الشعور بالراحة</p> <p>- البهجة و السرور</p>

الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم الحصة
أقل من 17 سنة	المسافات النصف طويلة	25 دقيقة	قاعة النادي	09
الوسائل	- مقاتية- بساط ارضي			
الهدف التدريبي	أسلوب الاسترخاء العضلي الذاتي للجزء السفلي			

المراحل	ظروف الانجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة - جعل العدا يعلم أن لديه توترات و ضغوط زائدة - كبح الانفعالات و الحد منها.	التهيئة و الاستعداد السيكولوجية للعداء	05د		- المراقبة الادارية - الهدوء التام - التركيز الجيد - الفعالية - شد انتباه العدا
مرحلة الانجاز الرئيسي	المجموعة الاولى : من وضع الاستلقاء على الظهر بكل راحة له مع إرخاء الجسم لمدة 01 د المجموعة الثانية: - الطلب من العدا إغماض العينين - خذ شهيق عميق و زفير بطيء فكر في الاسترخاء لمدة 01 د - تنبيه عن السكون و الهدوء ان يشعر العدا بوجود توتر في عضلات الفخذين لمدة 10 ثا ثم شاهد خروج التوتر و الضغط بالاسترخاء من اليمين الى اليسار لمدة 01 د - ان يشعر العدا بوجود توتر و ضغط في عضلات الساقين لمدة 10 ثا بعدها شاهد خروج التوتر و الضغط من خلال الاسترخاء من اليمين الى اليسار لمدة 01 د - بعدها مباشرة يشعر العدا بوجود توتر و ضغط شديد في القدمين لمدة 10 ثا ثم خروج ذلك التوتر و الضغط من اليسار الى اليمين لمدة 01 د - خذ شهيق عميق و زفير بطيء - مساعدة العدا على الإحساس بالثقل في نهاية الأطراف من اليمين الى اليسار من الأطراف العلوية إلى السفلية - الإحساس بالحرارة في نهاية الأطراف من اليمين إلى اليسار مع ضبط النشاط القلبي و التنفسي - انتعاش جبهة الرأس بتكرار 02 مرات	اتخاذ الوضع المريح القيام بعملية التنفس الجيد تحرير الجزء السفلي من الضغط و التوتر الزائد	15 د	   	- الجدية في الأداء ضبط عملية التنفس -عدم تضيق الوقت -القدرة على الانتباه -القدرة على الاستجابة - الشعور بالاسترخاء توفير الجو الملائم للاسترخاء الشعور بثقل الجسم الشعور بالحرارة
مرحلة ختامية	- مناقشة العدا بما يشعر به حول جسمه - الإجابة عن أي استفسار من قبل العدا.	العودة إلى الحالة الطبيعية و العادية	05د		- القدرة على المخاطبة بجدية دون أي ارتباك - الشعور بالراحة - البهجة و السرور

الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم الحصة
أقل من 17 سنة	المسافات النصف طويلة	30 دقيقة	قاعة النادي	10
الوسائل	- مقاتيية- بساط ارضي - معطر الورد			
الهدف التدريبي	أسلوب الاسترخاء التخيلي (فصل الربيع)			

المراحل	ظروف الانجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	- شرح الهدف المراد القيام به - جعل العداء يعلم أن لديه توترات و ضغوط زائدة - اختيار مكان هادئ و مريح يود ان يكون فيه العداء إظهار القدرة على التخيل	التهيئة و الاستعداد السيكولوجية للعداء	05د		- المراقبة الادارية - الهدوء التام - التركيز الجيد - الفعالية - شد انتباه العداء
مرحلة الانجاز الرئيسي	المجموعة الأولى : من وضع الاستلقاء على الظهر المريح له مع إرخاء الجسم لمدة 01 د. المجموعة الثانية - أغمض عينك بلطف - خذ شهيق عميق و زفير بطيء ل 05 مرات و لمدة 30ثا ، بحيث انه في كل مرة زفير يصبح الجسم أكثر استرخاء و هدوء - أشعر باسترخاء في (الوجه - الرقبة - الذراعين - الصدر- البطن الرجلين و القدمين) لمدة 01 د - حس بخروج التوتر من مختلف و جميع أجهزة الجسم 01 د - تخيل انك في فصل الربيع و يحيطك الحشيش و الأزهار لمدة 01 د ، استمتع بوجودك فيه لمدة 01 د . - ارجع إلى هذا المكان الجميل تحرك فيه أظف زهرة 1 د - خذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 30 ثا و بتكرار 3مرات - ابتسم قليلا - افتح عينك و انتبه بتكرار 02 مرات	اتخاذ الوضع المريح للجسم عملية التنفس الشعور بالاسترخاء تخير المكان الذي يشعر بها العداء دائما بالاسترخاء الكامل استمتاع العداء بالربيع	22 د	    	-الجدية في الأداء التنفس الجيد -عدم تضيق الوقت -القدرة على الانتباه -القدرة على الاستجابة - القدرة على تخير المكان توفير الجو الملائم للاسترخاء الاستمتاع بهذا المكان
مرحلة ختامية	مناقشة العداء بما يشعر به حول جسمه - الإجابة عن أي استفسار من قبل العداء	العودة إلى الحالة الطبيعية و العادية	03 د		- القدرة على المخاطبة بجدية دون أي ارتباك - الشعور بالراحة - البهجة و السرور

الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم الحصة
أقل من 17 سنة	المسافات النصف طويلة	25 دقيقة	قاعة النادي	20
الوسائل	- مقاتية- بساط ارضي			
الهدف التدريبي	اسلوب الاسترخاء التدريجي (للجزء العلوي)			

المراحل	ظروف الانجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة - مساعدة العداء أن لديه توترات و ضغط زائد - ادراك العداء لمستويات التوتر	التهيئة و الاستعداد السيكولوجية للعداء	05د-		- المراقبة الادارية - الهدوء التام - التركيز الجيد - الفعالية - شد انتباه العداء
مرحلة الانجاز الرئيسية	المجموعة الأولى : - الاستلقاء على الظهر و إغماض العينين مع اخذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 01 د المجموعة الثانية: - شد عضلات الرأس و الوجه والثبات لمدة 10 ثا حتى يدرك العداء وجود توتر و ضغط شديد ثم استرخاء لمدة 20 ثا للتقليل منها. - اخذ شهيق عميق و زفير لمدة 30ثا ثم شد عضلات الرقبة لمدة 10 ثا حتى يدرك العداء أن لديه ضغط أو توتر زائد بعدها التقليل من ذلك بالاسترخاء العضلي لمدة 20 ثا المجموعة الثالثة: - اخذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 30 ثا - من وضع ضم الذراعين مع الجسم يتم شد عضلات الكتفين ثم الذراعين و الصدر من خلال مد الذراعين على الجانبين و الثبات على ذلك الوضع لمدة 10 ثا حتى يدرك العداء وجود توتر و ضغط شديد ثم الاسترخاء لمدة 20 ثا - اخذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 30 ثا - شد عضلات البطن و الثبات لمدة 10 ثا ثم استرخاء بعدها شد عضلات الظهر و الثبات لمدة 10 ثا حتى يدرك العداء وجود توتر و ضغط شديد ثم الاسترخاء لمدة 20 ثا ليقلل منهما 03 مرات	عملية التنفس الجيد استرخاء عضلات الرأس و الوجه و الرقبة استرخاء عضلات الكتفين و الذراعين و الصدر استرخاء عضلات البطن و الظهر	15 د		-الجدية في الأداء ضبط عملية التنفس -عدم تضييع الوقت -القدرة على الانتباه -القدرة على الاستجابة توفير الجو الملائم للاسترخاء - هدوء الجسم - الاسترخاء التام
مرحلة ختامية	مناقشة العداء بما يشعر به حول جسمه - الإجابة عن أي استفسار من قبل العداء	العودة إلى الحالة الطبيعية و العادية	05 د		- القدرة على المخاطبة بجدية دون أي ارتباك - الشعور بالراحة - البهجة و السرور

الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم الحصة
أقل من 17 سنة	المسافات النصف طويلة	25 دقيقة	قاعة النادي	25
الوسائل	ميقاتيّة- بساط ارضي، معطر البحر+ ماء			
الهدف التدريبي	أسلوب الاسترخاء التخيلي (البحر)			

المراحل	ظروف الانجاز	نوع التمرين	المدة	الشكل التخطيطي	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - شرح هدف الحصة - جعل العداء يعلم أن لديه توترات و ضغوط زائدة - اختيار مكان هادئ و مريح يود ان يكون فيه العداء - إظهار القدرة على التخيل 	التهيئة و الاستعداد السيكولوجية للعداء	05 د		<ul style="list-style-type: none"> - المراقبة الادارية - الهدوء التام - التركيز الجيد - الفعالية - شد انتباه العداء
مرحلة الانجاز الرئيسي	<p>المجموعة الأولى : من وضع الاستلقاء على الظهر المريح له مع إرخاء الجسم لمدة 01 د.</p> <p>المجموعة الثانية - أغمض عينك بلطف - اخذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 01 د ، بحيث انه في كل مرة زفير يصبح الجسم أكثر استرخاء و هدوء - أشعر باسترخاء في (الوجه - الرقبة - الذراعين -الصدر- البطن الرجلين و القدمين) لمدة 02 د</p> <p>- حس بخروج التوتر من مختلف و جميع أجهزة الجسم لمدة 01 د - خذ شهيق عميق و زفير بطيء - تخيل انك في شاطئ البحر لمدة 01 د ، استمتع بوجودك فيه لمدة 01 د .</p> <p>- ارجع إلى هذا المكان الجميل تحرك فيه المس الماء 1 د - خذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 30 ثا و بتكرار 2مرات - ابتسم قليلا - افتح عينك و انتبه بتكرار 02 مرات</p>	اتخاذ الوضع المريح للجسم عملية التنفس تخيل المكان الذي يشعر به العداء دائما بالاسترخاء الكامل استمتاع العداء بالبحر	16 د	     	<ul style="list-style-type: none"> - الجدية في الأداء النفس الجيد -عدم تضيق الوقت -القدرة على الانتباه -القدرة على الاستجابة - القدرة على اختيار المكان الاستمتاع بهذا المكان توفير الجو الملائم للاسترخاء
مرحلة ختامية	<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة العداء بما يشعر به حول جسمه - الإجابة عن أي استفسار من قبل العداء. 	العودة إلى الحالة الطبيعية و العادية	04 د		<ul style="list-style-type: none"> - القدرة على المخاطبة بجدية دون أي ارتباك - الشعور بالراحة - اليهجة و السرور

الملحق رقم (02): يمثل القياس.

1- قائمة التوتر النفسي:

الرقم	الفقرة	تنطبق علي كثيرا	تنطبق عبي أحيانا	لا تنطبق علي
01	أعاني كثيرا من الصداع	2	1	0
02	عندما أجلس للراحة و الاسترخاء أجد نفسي منهكا بأفكار سلبية	2	1	0
03	يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح	2	1	0
04	نادرا ما أشعر بالاسترخاء التام	2	1	0
05	أشعر بعدم القدرة على التركيز في ما أقوم به من أعمال	2	1	0
06	أشعر باستمرار و كأنني أرزح تحت ضغط	2	1	0
07	أشعر في كثير من الأوقات بالتعب الشديد	2	1	0
08	كثيرا ما أسرح بأفكار غير مرتبطة في ما أقوم به من أعمال	2	1	0
09	لا أجد نفسي متحمسا للقيام بالأعمال الأخرى	2	1	0
10	نادرا ما أشعر بعدم النوم بأني حصلت على قدر كاف من الراحة	2	1	0
11	كثيرا ما أتشتت بأفكار غير مرغوبة	2	1	0
12	أشعر عموما أن أعصابي مشدودة دون داع حقيقي لذلك	2	1	0
13	أشعر في كثير من الأوقات و كأن رأسي سينفجر	2	1	0
14	أشعر أنني متردد جدا في اتخاذ قراراتي	2	1	0
15	أشعر أن الأشياء التافهة و الصغيرة أصبحت تزعجني	2	1	0
16	غالبا ما أشعر أنني لا أملك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية	2	1	0
17	كثيرا ما أوجل ما يجب أن أتخذ به قرارا	2	1	0
18	أجد أن مشاعري تجرح بسهولة	2	1	0
19	كثيرا ما أشعر بالارتجاف في أطرافي	2	1	0
20	كثيرا ما أتجنب اتخاذ قراراتي	2	1	0
21	أشعر أنني أبالغ بردود أفعالي تجاه مشكلات الحياة العادية و البسيطة	2	1	0
22	كثيرا ما ينتابني تصبب العرق	2	1	0
23	أشعر أن كثيرا من أمور حياتي خارجة عن نطاق سيطرتي	2	1	0
24	تنتابني العصبية لأبسط الأصوات المفاجئة	2	1	0
25	كثيرا ما أشعر بتزايد في نبضات قلبي	2	1	0
26	أشعر أنني ضحية للظروف بلا حول و لا قوة	2	1	0
27	كثيرا ما أعاني من مشاعر القلق بدون سبب ظاهر	2	1	0

0	1	2	كثيرا ما يصيبني الأرق	28
0	1	2	كثيرا ما أعاني من نوبات الخوف	29
0	1	2	كثيرا ما ينتابني الكوابيس	30
0	1	2	أتوقع أسوأ العواقب لأيّة مخاطر مهما كانت بسيطة	31
0	1	2	كثيرا ما أعاني من النوم المتقطع	32
0	1	2	أحس بمسؤولية شخصية تجاه حدوث أي شيء خاطئ	33
0	1	2	غالبا ما أكون منهك القوى	34
0	1	2	أصنع من الحبة قبة	35

2- قائمة مصادر الضغوط النفسية:

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01	أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة مني في التدريب.			
02	تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال لمكان التدريب			
03	أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة			
04	أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة			
05	يعتقد والدي أن ممارسة الرياضة سوف تضيع وقتي و تسبب فشلي في الدراسة			
06	أمارس هذه الرياضة إرضاء لوالدي			
07	أشعر بعدم تقديمي في مستوى الأداء بالرغم من استمراري في التدريب			
08	أعتقد أن المطلوب مني في المنافسة يفوق قدراتي و إمكاناتي			
09	أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستواي في الرياضة			
10	تتراكم علي الواجبات المدرسية نتيجة انتظامي في التدريب			
11	حمل التدريب أكثر من قدراتي ولا أستطيع التكيف معه			
12	تواجهني ضغوط نفسية و بدنية تعلى لدي عدم الرغبة في التدريب			
13	أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي كنت أتمناها			
14	تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها			
15	أشعر بعدم الاهتمام و فقدان الرغبة في التدريب بالرغم من انتظامي فيه			
16	قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه			
17	أشترك في المنافسة رغم رفض والدي			

			18	جهاز التدريب لا يقدر الجهد الذي أبذله في التدريب أو المنافسة
			19	أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل التدريب
			20	لا أجد ما يشجعني ويثير اهتمامي نحو الانتظام في التدريب
			21	يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء الآخرين
			22	تحفظ والدي من اشتراكي في المنافسة يرجع إلى خوفه من الإصابة
			23	جهاز التدريب لا يراعي ظروفى الخاصة (الدراسة-الامتحانات-الإصابة).. الخ
			24	انتظامى فى التدريب يجعلنى أسهر لانجاز الواجبات المدرسية
			25	تؤثر طول فترات التدريب على معنوياتى
			26	اشعر بالإرهاق فى حياتى الخاصة بسبب انتظامى فى التدريب
			27	عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث فى نفسى الملل
			28	من الصعب أن أعود لحاتى الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة
			29	والدى لا يستطيع تقديم المساعدات اللازمة لاستمرارى فى التدريب
			30	أشعر بأن مديرى ينتقدنى بدون وجه حق
			31	لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائى و ذلك للوفاء بواجبات التدريب
			32	الضغوط التى تواجهنى فى الرياضة تسبب فى التوتر وعدم التركيز فى الدراسة
			33	أحتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء
			34	أشعر بالخوف و التوتر نتيجة لاهتمام الزائد بالمنافسة
			35	يقدم لى والدى التقدير لبعض اللاعبين داخل الفريق
			36	أشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعبين داخل الفريق
			37	بطالبنى الجميع بالفوز فى المباراة بأي وسيلة
			38	فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة
			39	أتغيب عن التدريب لكى أحصل على الراحة و الاسترخاء
			40	مكافأة الفوز لا تساوى الجهد البدنى و النفسى الذى أبذله
			41	يختل توازنى عند اقتراب موعد المنافسة
			42	عندما أفشل فى المنافسة أشعر بصعوبة فى مقابلة جهاز التدريب و الزملاء
			43	يقيمى جهاز التدريب بالآخرين على نتيجة المنافسة فقط
			44	والدى لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمى فى الرياضة التى أمارسها
			45	أواجه نقدا و تعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل فى المنافسة
			46	يضغط والدى على لكى أتدرب أكثر من زملائى رغم تعبى الشديد
			47	المدرّب هو الذى يضع الأهداف و يتخذ القرارات

			48	جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللاعب
			49	أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التدريب و التفوق الدراسي
			50	أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات في النوم يرجع إلى كثرة التفكير في الأشياء التي لم أستطيع إنجازها في الرياضة أو الدراسة
			51	أشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملائي عني
			52	يزداد شعوري بالخوف كلما ازداد عدد الجمهور
			53	يعاقبني المدرب عندما أقصر في أي واجب من واجبات التدريب
			54	أواجه تعليقات سلبية من الجمهور ووسائل الإعلام عندما أفشل في المنافسة
			55	الرياضة التي أمارسها لا تحظى باهتمام وسائل الإعلام والجمهور

الملحق رقم (03): يمثل قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي والقياسات والاختبار:

1- قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي:

قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي:

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الإمضاء
01	الدكتور فضائل يعقوبسي	أستاذ تفليح العالي	المستة	
02	عزيري عبد الحادي	أستاذ	المستة	
03	مردشير	أستاذ تعليم عالي	جامعة تيس ميان	أ.د. بشير نور رئيسة التعليم العالي عدد علوم وتكنولوجيا البنين والرياضية جامعة الجبل الغربي ونفطانية
04	نجاح جيلاني سماعيل	أستاذ معارف	جامعة تيس ميان	
05	لزتك أحمد	أستاذ	جامعة سبارة	
06	قيال مراد	أستاذ تفليح عالي	جامعة المليحة	
07	شريف جليم	أستاذ محاضر	جامعة المستة	
08				
09				

2- قائمة الأساتذة المحكمين للقياسات والاختبار:

قائمة الأساتذة محكمي القياسات النفسية و الاختبار البدني:

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	الجامعة
01	لعقوي فالح	أ.د	مسيلة
02	عزيزي الهادي	أ.د	المسيلة
03	مزر ديشير	استاذ تعليمي	جامعة فيس ميا
04	بج. حاج ميلاد سمائل	استاذ مشارك	جامعة فيس ميا
05	لزند احمد	استاذ	جامعة سبكرة
06	قيار مراد	استاذ تعليم عالي	جامعة الزبلان
07	نور ديني حليم	استاذ محاضر	جامعة المسيلة
08			
09			

الإمضاء
قائمة القضاة
مستشار

أ.د. هشام بن عمرو
استاذ التعليم العالي
معد علوم و تقنيات الميكاترونكية والرياضية
جامعة الجزائر بونعامة

إلى السيد: مدرب فئة اقل من 17 سنة في

الطالب الباحث:

نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى

خلفة عماد الدين

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

الموضوع: طلب تطبيق برنامج تدريبي على العدائين

تحية طيبة وبعد:

في إطار إنجاز أطروحة الدكتوراه في تخصص التحضير النفسي الرياضي والموسومة بعنوان " اثر برنامج تدريبي بالاسترخاء العضلي على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من 17 سنة".

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم بهذا الطلب والمتمثل في قبولكم وضع تحت تصرفي عدائي النادي للقيام بتطبيق البرنامج التدريبي في الفترة الممتدة من فيفري إلى افريل 2021 .
ولسيادتكم جزيل الشكر مع كل الاحترام والتقدير .

رئيس النادي



مدرب النادي

رابطة العاب القوى لولاية - المسيلة -

النادي الرياضي للهواة شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى - مسيف -

تصريح

يشهد السيد شيشوب هلاي رئيس نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى المنتمي

لرابطة بجاية الجهوية لألعاب القوى أن العدائين الآتية أسمائهم مسجلين في قائمة

الموسم الرياضي 2020-2021.

الرقم	الاسم واللقب	الرقم	الاسم واللقب
01	سلطاني ضياء الدين	11	بركة مفتاح
02	مختاري محمد	12	سلطاني محمد جلال الدين
03	حبيطوش محمد أمين	13	خلفة سيف الدين
04	بعلي سامي	14	زقعار باديس
05	زرواق سفيان	15	هلاي عماد الدين
06	خلفة وائل	16	زقعار محمد
07	بركة بلال	17	سلطاني ريان
08	زرواق محمد	18	بركة عبد الحليم
09	زهاني محمد جابر	19	خلفة الهواري
10	العطاقي فاتح	20	حسيني يوسف

رئيس النادي الرياضي



الرابطة الولائية لألعاب القوى - المسيلة -

النادي الرياضي للهواة شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى - مسيف.

تصريح:

يشهد السيد شيشوب هلاي رئيس نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى مسيف المنتمي للرابطة الولائية لألعاب القوى المسيلة والتي تنتمي لرابطة بجاية الجهوية لألعاب القوى أن السيد: خليفة عماد الدين قام بتطبيق البرنامج التدريبي الخاص لأطروحة الدكتوراه والتي عنوانها:

اثر برنامج تدريبي بالاسترخاء العضلي على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة اقل من 17 سنة.

وذلك في الفترة ما بين 2021/02/06 إلى 2021/04/08، في القاعة التي تنتمي للنادي.

لهذا قمت بإمضاء هذا التصريح لاستعماله كملحق في الأطروحة.

رئيس النادي الرياضي.

هلاي شيشوب
الرئيس
النادي الرياضي للهواة شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى - مسيف

الملحق رقم (05): النتائج الخام
1- النتائج الخام للتجانس بين المجموعتين
1-1- المجموعة الضابطة:

الرقم	الاسم و اللقب	العمر	الطول	الوزن	عدد سنوات التدريب
01	سلطاني انس ضياء الدين	16	1.72	64	5
02	مختاري محمد	17	1.68	61	4
03	زهاني محمد جابر	17	1.73	62	5
04	حبيطوش محمد أمين	16	1.70	63	4
05	بعلي سامي	15	1.69	58	5
06	زرواق سفيان	17	1.71	60	4
07	خلفة وائل	17	1.70	62	3
08	بركة بلال	16	1.71	61	3

1-2- المجموعة التجريبية:

الرقم	الاسم و اللقب	العمر	الطول	الوزن	عدد سنوات التدريب
01	زرواق محمد	17	1.74	66	5
02	العطافي فاتح	16	1.67	60	4
03	بركة مفتاح	17	1.70	63	5
04	سلطاني محمد جلال الدين	16	1.71	61	3
05	خلفة سيف الدين	17	1.72	62	5
06	زقعار باديس	15	1.68	58	4
07	هلالي عماد الدين	16	1.71	60	4
08	زقعار محمد	16	1.72	62	5

النتائج الخام لقياس القبلي:
1- النتائج الخام للقياس القبلي للمجموعة الضابطة:

الرقم	الاسم واللقب	قياس التوتر	قياس الضغط النفسي	انجاز ركض 800م
01	سلطاني انس ضياء الدين	55	1.98	2.06
02	مختاري محمد	57	2.18	2.10
03	زهاني محمد جابر	54	2.27	2.08
04	حبيطوش محمد أمين	52	2.23	2.12
05	بعلي سامي	53	2.16	2.10
06	زرواق سفيان	50	2.00	1.59
07	خلفة وائل	55	2.12	2.05
08	بركة بلال	57	2.23	2.15

2- النتائج الخام للقياس القبلي للمجموعة التجريبية:

الرقم	الاسم واللقب	قياس التوتر	قياس الضغط النفسي	انجاز ركض 800م
01	زرواق محمد	55	2.00	2.04
02	العطافي فاتح	52	2.10	2.03
03	بركة مفتاح	52	2.21	2.00
04	سلطاني محمد جلال الدين	53	2.29	2.05
05	خلفة سيف الدين	54	2.18	2.06
06	زقعار باديس	56	2.21	2.13
07	هلاي عماد الدين	55	2.16	2.01
08	زقعار محمد	59	2.21	2.09

النتائج الخام لقياس البعدي:
النتائج الخام للقياس البعدي للمجموعة الضابطة:

الرقم	الاسم واللقب	قياس التوتر	قياس الضغط النفسي	انجاز ركض 800م
01	سلطاني انس ضياء الدين	54	2.00	2.10
02	مختاري محمد	55	2.14	2.05
03	زهاني محمد جابر	56	2.30	2.00
04	حبيطوش محمد أمين	53	2.25	2.15
05	بعلي سامي	52	2.14	2.13
06	زرواق سفيان	53	2.03	1.58
07	خلفة وائل	57	2.16	2.01
08	بركة بلال	59	2.27	2.11

- النتائج الخام للقياس البعدي للمجموعة التجريبية:

الرقم	الاسم واللقب	قياس التوتر	قياس الضغط النفسي	انجاز ركض 800م
01	زرواق محمد	48	1.94	1.56
02	العطافي فاتح	47	1.98	1.57
03	بركة مفتاح	45	2.09	1.57
04	سلطاني محمد جلال الدين	49	2.12	2.00
05	خلفة سيف الدين	50	2.07	1.58
06	زقعار باديس	50	1.98	2.05
07	هلاي عماد الدين	46	1.96	1.54
08	زقعار محمد	48	2.10	2.00

- النتائج الخام للعينه الاستطلاعية:

انجاز ركض 800م		قياس الضغط النفسي		قياس التوتر		الاسم واللقب	الرقم
الثاني	الأول	الثاني	الأول	الثاني	الأول		
2.18	2.20	2.20	2.23	55	56	سلطاني ريان	01
2.47	2.40	2.21	2.16	51	51	بركة عبد الحليم	02
2.29	2.32	2.23	2.20	55	56	خلفة الهواري	03
2.19	2.22	2.14	2.18	52	50	حسين يوسف	04

الملحق رقم (06): النتائج الإحصائية

نتائج العينة الاستطلاعية:

1- قياس التوتر

Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	premier	53.2500	4	3.20156	1.60078
	daux	53.2500	4	2.06155	1.03078

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	premier & daux	4	.947	.053

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenn e	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 premier - daux	.00000	1.41421	.70711	-2.25033-	2.25033	.000	3	1.000

Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 kapli	2.1975	4	.02986	.01493
paadi	2.1950	4	.01291	.00645

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 kapli & paadi	4	-.303-	.697

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenn e	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 kapli - paadi	.00250	.03594	.01797	-.05469-	.05969	.139	3	.898

Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	test	1.7975	4	.26311	.13155
	retest	1.8150	4	.26589	.13295

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	test & retest	4	-.999-	.001

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenn e	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 test - retest	-.01750-	.52892	.26446	-.85913-	.82413	-.066-	3	.951

2- تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية:

1- التجانس من حيث العمر.

Test T

Statistiques de groupe

	group	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
tajnes	dapit	8	16.3750	.74402	.26305
	tadjrip	8	16.2500	.70711	.25000

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes							
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		
								Inférieur	Supérieur	
tajnes	.127	.727	.344	14	.736	.12500	.36290	-.65334-	.90334	
s			.344	13.964	.736	.12500	.36290	-.65353-	.90353	

Test T

Statistiques de groupe

	group	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
tajnes	dapit	8	1.7050	.01604	.00567
	tadjrip	8	1.7100	.02726	.00964

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
tajnes	Hypothèse de variances égales	1.235	.285	-.447-	14	.662	-.00500-	.01118	-.02898-	.01898
	Hypothèse de variances inégales			-.447-	11.328	.663	-.00500-	.01118	-.02952-	.01952

Test T

Statistiques de groupe

	group	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
tajnes	dapit	8	61.3750	1.84681	.65295
	tadjrip	8	61.5000	2.39046	.84515

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
tajnes	Hypothèse de variances égales	.325	.578	-.117-	14	.908	-.12500-	1.06800	-2.41563-	2.16563
s	Hypothèse de variances inégales			-.117-	13.161	.909	-.12500-	1.06800	-2.42940-	2.17940

Test T

Statistiques de groupe

	group	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
tajanes	dapit	8	4.1250	.83452	.29505
	tadjrip	8	4.3750	.74402	.26305

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
tajane s	Hypothèse de variances égales	.025	.876	-.632-	14	.537	-.25000-	.39528	-1.09780-	.59780
	Hypothèse de variances inégales			-.632-	13.820	.537	-.25000-	.39528	-1.09884-	.59884

2- تجانس المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس والاختبار

1- تجانس المجموعة الضابطة والتجريبية في قياس التوتر:

Test T

Statistiques de groupe

	group	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
tagns	dapita	8	54.1250	2.41646	.85435
	tajripia	8	54.5000	2.32993	.82375

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
tagn s	Hypothèse de variances égales	.033	.858	-.316-	14	.757	-.37500-	1.18679	-2.92042-	2.17042
	Hypothèse de variances inégales			-.316-	13.981	.757	-.37500-	1.18679	-2.92074-	2.17074

2- تجانس المجموعة الضباط والتجريبية في قياس الضغط النفسي

Test T

Statistiques de groupe

	group	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
tagns	dapita	8	2.1463	.10716	.03789
	tajripia	8	2.1700	.08718	.03082

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
tags	Hypothèse de variances égales	.613	.447	-.486-	14	.634	-.02375-	.04884	-.12850-	.08100
	Hypothèse de variances inégales			-.486-	13.443	.635	-.02375-	.04884	-.12891-	.08141

3- تجانس المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار 800م:

Test T

Statistiques de groupe

	group	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
tadjanes	dapita	8	2.0312	.18114	.06404
	tajripia	8	2.0512	.04257	.01505

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
tadjan	Hypothèse de variances égales	2.534	.134	-.304-	14	.766	-.02000-	.06579	-.16110-	.12110
es	Hypothèse de variances inégales			-.304-	7.771	.769	-.02000-	.06579	-.17249-	.13249

- نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة:

1- قياس التوتر:

Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 kapli	54.1250	8	2.41646	.85435
paadi	54.8750	8	2.35660	.83318

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 kapli & paadi	8	.706	.051

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 kapli - paadi	-.75000-	1.83225	.64780	-2.28180-	.78180	-1.158-	7	.285

Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	kapli	2.1463	8	.10716	.03789
	paadi	2.1613	8	.10895	.03852

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	kapli & paadi	8	.963	.000

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)	
	Moyenn e	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %					
				Inférieur	Supérieur				
Paire 1	kapli - paadi	-.01500-	.02928	.01035	-.03948-	.00948	-1.449-	7	.191

Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	kapli	2.0312	8	.18114	.06404
	paadi	2.0163	8	.18454	.06525

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	kapli & paadi	8	.971	.000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatéral)	
		Moyenn e	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur				Supérieur
Paire 1	kapli - paadi	.01500	.04440	.01570	-.02212-	.05212	.956	7	.371

- نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

1- قياس التوتر

Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 kapli	54.5000	8	2.32993	.82375
paadi	47.8750	8	1.80772	.63913

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 kapli & paadi	8	.322	.436

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenn e	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 kapli - paadi	6.62500	2.44584	.86474	4.58022	8.66978	7.661	7	.000

Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	kapli	2.1700	8	.08718	.03082
	paadi	2.0300	8	.07191	.02542

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	kapli & paadi	8	.772	.025

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 kapli - paadi	.14000	.05555	.01964	.09356	.18644	7.128	7	.000

3- اختبار انجاز ركض 800م:

Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 kapli	2.0512	8	.04257	.01505
paadi	1.7338	8	.23506	.08311

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 kapli & paadi	8	.790	.020

Test des échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenn e	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 kapli - paadi	.31750	.20310	.07181	.14770	.48730	4.422	7	.003

3- نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية:

1- قياس التوتر

Test T

Statistiques de groupe

	group	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
paadi	dapita	8	54.8750	2.35660	.83318
	tadjripia	8	47.8750	1.80772	.63913

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
paa di	.691	.420	6.666	14	.000	7.00000	1.05009	4.74779	9.25221
			6.666	13.119	.000	7.00000	1.05009	4.73352	9.26648

Test T

Statistiques de groupe

	group	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
paadi	dapita	8	2.1613	.10895	.03852
	tadjripia	8	2.0300	.07191	.02542

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
paa	Hypothèse de variances égales	.703	.416	2.844	14	.013	.13125	.04615	.03226	.23024
di	Hypothèse de variances inégales			2.844	12.126	.015	.13125	.04615	.03081	.23169

Test T

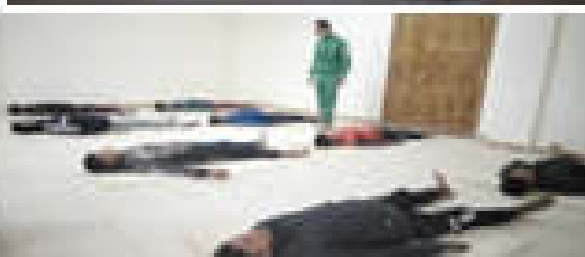
Statistiques de groupe

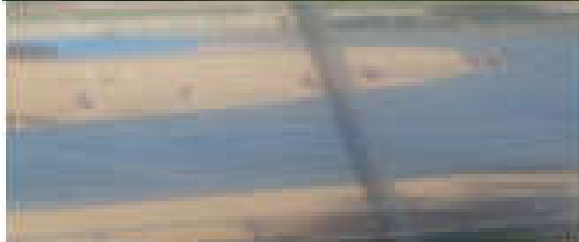
	group	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
paadi	dapita	8	2.0163	.18454	.06525
	tadjripia	8	1.7338	.23506	.08311

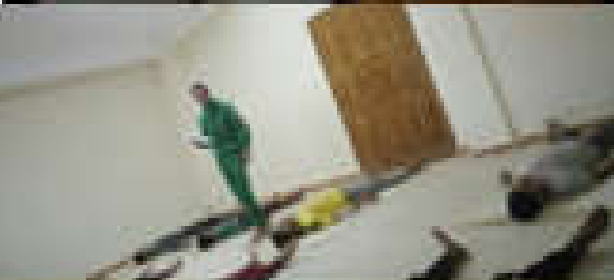
Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
paa di	Hypothèse de variances égales	3.332	.089	2.674	14	.018	.28250	.10566	.05588	.50912
	Hypothèse de variances inégales			2.674	13.253	.019	.28250	.10566	.05468	.51032

الملحق رقم (07): توثيق البحث







ملخص الدراسة:

أثر برنامج تدريبي بالاسترخاء العضلي على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من 17 سنة.

يتمحور هذه الدراسة ضمن الدراسات التي تهدف إلى الكشف عن أثر البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة أقل من 17 سنة.

وشملت أهداف الدراسة ما يلي:

- تصميم برنامج تدريبي بالاسترخاء العضلي للتخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة (أقل من 17) سنة

- إبراز أهمية الاسترخاء العضلي على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى العداء مما يعمل على تحسين كفاءته أثناء التدريبات و السباقات الرسمية

- معرفة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة على التخفيف من التوتر والضغط النفسي في المقياس البعدي (أقل من 17) سنة.

- معرفة اثر البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة.

- الكشف عن مدى أهمية أسلوب الاسترخاء العضلي في المرحلة العمرية (أقل من 17) سنة

تناول الباحث في الشق النظري كل من البرامج التدريبية والاسترخاء العضلي، والتوتر والضغط النفسي.

حيث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائته مع طبيعة وأهداف الدراسة، وقد شمل مجتمع الدراسة عدائي الرابطة الجهوية لألعاب القوى بجاية موسم 2020-2021 المكونة من 12 النادي وتمثلت عينة الدراسة في نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي مثلت نسبة 22.22% من مجتمع الدراسة أي 20 عداء.

وتم تطبيق البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي على المجموعة التجريبية لهذا النادي بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع، وقد تم إجراء القياس القبلي والبعدي على المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، حيث استخدم الباحث استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمحكمين لمدى صلاحية البرنامج التدريبي وكذا مناسبة المقاييس والاختبار لقياس التوتر والضغط النفسي المراد دراستهما، والقيام بالدراسة الاستطلاعية لمعرفة كل الإجراءات والتنظيمات الإدارية والوسائل المتوفرة واللازمة لدراسة الموضوع واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية والمتمثلة في برنامج SPSS نموذج 22، ومن خلال معالجة النتائج المحصل عليها توصل الباحث إلى النتائج التالية :

- أن البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي يؤثر إيجابيا على التخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة.

- أن البرنامج التدريبي المقترح بالاسترخاء العضلي والذي يتضمن الاسترخاء العضلي التدريجي والتخيلي والاسترخاء الذاتي له تأثير فعال في تحسين مستوى انجاز الركض لدى العداء من خلال التخفيف من التوتر والضغط النفسي الذي يتعرض له عند الاشتراك في التدريبات والسباقات الودية والرسمية.
- أن المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي خلال ثمانية أسابيع و بمعدل ثلاثة حصص في الأسبوع قد تحصلت على فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج القياس البعدي التوتر والضغط النفسي واختبار انجاز ركض 800م.
- أسفرت نتائج الدراسة أن المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي بالاسترخاء العضلي خلال ثمانية أسابيع و بمعدل ثلاثة حصص في الأسبوع قد تحصلت على نتائج ايجابية في حجم الأثر للتخفيف من التوتر والضغط النفسي واختبار انجاز ركض 800م.
- أفرزت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في قياس التوتر والضغط النفسي واختبار 800م انجاز للمجموعة التجريبية وهذه الفروق كانت لصالح القياس البعدي.
- أسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في قياس البعدي للتوتر والضغط النفسي واختبار انجاز ركض 800م حيث كانت لصالح المجموعة التجريبية التي انخفض لها التوتر والضغط النفسي، وحققت أفضل انجاز من الركض.
- من خلال النتائج المتوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:
- ضرورة استخدام أساليب الاسترخاء العضلي من الاسترخاء التدريجي والتخيلي والاسترخاء الذاتي لتخفيف التوتر والضغط النفسي لتحسين مستويات الركض.
- ضرورة إدراج وإدماج التحضير النفسي والذهني في البرامج التدريبية خلال المواسم الرياضية لإعداد العداء إعداد متكامل من جميع النواحي.
- العمل على زيادة تطبيق أسلوب الاسترخاء العضلي على رياضي العاب القوى بمختلف فعالياتها ولكل الفئات العمرية.
- التخفيف من التوتر والضغط النفسي من الإجراءات اللازمة لتحضير عداء اقل من 17 سنة إلى مرحلة تفجير الطاقة وتحطيم الأرقام القياسية.
- زيادة الاهتمام بالاسترخاء العضلي من بداية المواسم الرياضي حتى نهايتها لتفادي حدوث الإصابات النفسية التي قد يتعرض لها العداء خاصة الإحباط وعدم تحقيق ما هو مطلوب منه
- زيادة استخدام أجهزة ووسائل علمية التي تستخدم في الاسترخاء العضلي.
- عقد ملتقيات علمية تبرز ضرورة إدراج التحضير النفسي والذهني خلال المواسم الرياضية ولمختلف الرياضات.
- زيادة إجراء دراسات وأبحاث تبرز ضرورة الاهتمام بالاسترخاء العضلي لتحسين الصحة النفسية لدى العداء والعمل على المقارنة بين أساليب الاسترخاء العضلي.
- زيادة الاهتمام بفعاليات ركض المسافات النصف طويلة لارتفاع درجة التوتر والضغط النفسي بها.

Abstract:

The effect of a muscle relaxation training program on relieving stress and psychological stress among half-long distance runners, under the age of 17.

This study focuses on studies that aim to reveal the effect of the muscle relaxation training program on relieving tension and psychological pressure among half-long distance runners less than 17 years old.

The study objectives included the following:

- Designing a muscle relaxation training program to relieve tension and psychological pressure among half-long distance runners (less than 17 years).

Highlighting the importance of muscle relaxation in relieving tension and psychological pressure of the runner, which improves his efficiency during official training and races.

- Knowing the differences between the experimental and control group on relieving stress and psychological stress in the dimensional scale (less than 17 years).

- Knowing the effect of the training program in muscle relaxation on relieving tension and psychological pressure among half-long distance runners.

- Detecting the importance of the muscle relaxation technique in the age group (less than 17 years).

In the theoretical part, the researcher dealt with training programs, muscle relaxation, tension and psychological pressure.

Where the researcher relied on the experimental method by designing the two equal groups for its suitability with the nature and objectives of the study, the study community included the hostility of Bejaia Regional Athletics Association for the 2020-2021 season, consisting of 12 clubs. This represented 22.22% of the study population, or 20 runners.

The muscle relaxation training program was applied to the experimental group of this club at a rate of three sessions per week, and the pre and post measurements were carried out on the two groups (control and experimental), where the researcher used a questionnaire to survey the opinions of experts and arbitrators for the validity of the training program as well as the appropriateness of measurements and testing to measure stress and pressure. The researcher used the statistical means represented in the SPSS program model 22, and by addressing the results obtained, the researcher reached the following results:

- The training program with muscle relaxation positively affects the reduction of tension and psychological pressure in the half-long distance runners.

- The proposed muscle relaxation training program, which includes gradual and imaginative muscle relaxation and self-relaxation, has an effective effect on improving the level of sprinting achievement for the runner by alleviating the tension and psychological pressure he is exposed to when participating in friendly and official training and races.

- The experimental group that applied the training program with muscle relaxation during eight weeks and at an average of three sessions per week had obtained statistically significant differences in the results of the dimensional measurement of tension and stress and the achievement test of running 800m.

- The results of the study revealed that the experimental group that applied the training program with muscle relaxation during eight weeks, at an average of three sessions per week, had obtained positive results in the size of the effect to relieve stress and psychological pressure and the achievement test of running 800m.

- The results of the study revealed that there were statistically significant differences between the pre and post measurement in measuring stress and psychological stress and the 800m achievement test for the experimental group, and these differences were in favor of the post measurement.

- The results of the study resulted in the presence of statistically significant differences between the experimental and control group in the post-measurement of stress and psychological stress and the achievement test of running 800m, which were in favor of the

experimental group whose stress and psychological pressure decreased, and achieved the best achievement of jogging.

Through the findings, the researcher recommends the following:

The necessity of using muscular relaxation techniques of gradual, imaginative and self-relaxation to relieve tension and psychological pressure to improve running levels.

The necessity of including and integrating psychological and mental preparation into training programs during the sports seasons to prepare the runner in an integrated manner in all respects.

- Work to increase the application of the muscle relaxation method to athletes in athletics in its various activities and for all age groups.

Reducing tension and psychological pressure is one of the necessary measures to prepare a runner under 17 years of age to reach the stage of exploding energy and breaking records.

Increasing interest in muscle relaxation from the beginning of the sports seasons to their end in order to avoid the occurrence of psychological injuries that hostility may be exposed to, especially frustration and failure to achieve what is required of him.

- Increasing the use of devices and scientific means that are used in muscle relaxation.

Holding scientific forums highlighting the necessity of including psychological and mental preparation during sports seasons and for various sports.

- Increasing the conduct of studies and research highlighting the need to pay attention to muscle relaxation to improve the mental health of the runner and work on comparing the methods of muscle relaxation.

- Increasing the interest of running activities of half-long distances to the high degree of tension and psychology pressure in them