

أثر تطبيق برنامج الإسترخاء العقلي العضلي على الأداء المهاري وخفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد

د. قندز علي

د. بن رقية عابد

معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة حسينية بن بو علي شلف

تاريخ قبول المقال: 2019/09/12

تاريخ إرسال المقال: 2018/04/17

- ملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة اثر تطبيق برنامج الإسترخاء العقلي العضلي على الأداء المهاري و خفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد أواسط، و شملت عينة البحث 18، و قد قسمت عينة الدراسة إلى 7 لاعبين للمجموعة التجريبية و 7 لاعبين للمجموعة الضابطة ، كما أستبعد 4 لاعبين قصد الدراسة الإستطلاعية. و قد طبق الباحث برنامج مكون من تمارين الإسترخاء العضلي و الإسترخاء العقلي معا، حيث كان ذلك قبل بداية حصة التدريب، إحتوى الإسترخاء العضلي على نوعين هما الإسترخاء التعاقبي و الإسترخاء الذاتي، و تكون الإسترخاء العقلي من الحديث الذاتي الإيجابي و إيقاف الأفكار.

و وجدت فروقات معنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية فيما يخص مواجهة قلق المنافسة و الأداء المهاري، لصالح البعدي و فروقات ذات دلالة إحصائية بين نتائج العينة التجريبية و العينة الضابطة فيما يخص مواجهة قلق المنافسة و الأداء المهاري، و لصالح العينة التجريبية التي طبقت تمارين الإسترخاء في حين لم تسجل العينة الضابطة أية فروقات معنوية بين النتائج القبلي و البعدي فيما يخص مواجهة قلق المنافسة و الأداء المهاري.

- الكلمات المفتاحية: إسترخاء عقلي- عضلي ; أداء مهاري ; قلق المنافسة .

abstract

the study aimed to know the effect of the mental-muscle relaxation program on the skill performance and reducing the competition anxiety among the handball players. The sample study included 18 players, and it was divided into 7 players for the experimental group and 7 players for the witness group. 4 players was eliminated because they participated in the first study .

The researcher applied a program consisting of exercises muscle and mental relaxation together, where before the start of the training science, contained

muscle relaxation on two types of relaxation self-relaxation and alternative relaxation, and mental relaxation with positive self-talk and stop ideas.

There were significant differences between the first test and post tests of the experimental sample in terms of competition anxiety and skill performance, in favor of the post tests and statistical differences between the results of the experimental sample and the witness sample , in favor of the experimental sample for competition anxiety and skill performance. while the witness sample did not record any significant differences between the first and final results in terms of facing competition anxiety and skill performance.

Key words: Mental-muscular relaxation; skill performance; competition anxiety.

— مقدمة:

التطور الذي طرأ على كرة اليد في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب والخطط وإرتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات في حدود قانون اللعبة، فإن ذلك يستدعي توجيه المزيد من الإهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب الرياضي للوصول للاعب إلى أعلى المستويات الممكنة ، و كل هذا يؤدي للاعب إلى المزيد من القلق و التوتر و عدم القدرة على الإسترخاء.

كما أن كثير من اللاعبين قد يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم المهاري بسبب التوتر العصبي والقلق وسيطرة ردود الأفعال العصبية على الجسم، والعقل المصاحب لإشراكهم في المنافسات الرياضية بدلا من التحكم فيها وتوجيهها لصالح الأداء، ويحتل التدريب الإسترخائي أهمية خاصة ضمن برنامج إعداد لاعبي المستويات الرياضية العالمية. وأصبح من المؤلف أن يتضمن برنامج الإعداد برنامجا خاصا لتعليم والتنمية مقدرة اللاعب على الإسترخاء.

أما شعورهم فيشير إلى أهمية الإسترخاء من حيث أنه يخفض مستوى التوتر العالي إلى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة، وكذلك أثناء و بعد المنافسة. تقدم المزيد من الوعي بالإحساس الحركي. العودة إلى النقطة الإلتزان. التغلب على حالات القلق لمصاحبة في اليوم السابق للمنافسة وكذلك الفترة الأولى من المنافسة الدخول في النوم في الأيام الأخيرة على الإشتراك في المنافسة العامة. إستخدام الإسترخاء في الفترات النسبية التي تسمح طبيعة التنافس بذلك . (شعور، 1996، ص 161). من مما سبق نطرح التساؤل التالي: هل يؤثر تطبيق برنامج الإسترخاء العقلي العضلي على الرفع من مستوى الأداء المهاري و خفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.

و يهدف البحث إلى وضع برنامج للتدريب على الإسترخاء بنوعيه و كذا إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح في الرفع من مستوى الأداء المهاري و خفض قلق المنافسة.

2- تحديد المصطلحات و الدراسات السابقة.

- الإسترخاء: هو فترة من غياب النشاط و التوتر و إغفال الحواس.

- الإسترخاء العضلي: و يتكون من.

الإسترخاء التعاقبي:

يطلق عليه كذلك التقدمي والتدريجي كما يعتبر "إدموند جاكوبس " " Edmond jakobson " (1931) أول من إستخدم هذا النوع من الإسترخاء ، ويسمى بهذا الاسم نظرا لتعاقب الإنقباض من مجموعة العضلية لأخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية. (شمعون، 1996، ص 191). وتعتمد هذه الطريقة على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها إسترخاء ،والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الإنقباض العضلي) والإحساس بالإسترخاء (عند الإسترخاء العضلي) .

(richard.h.cox, 2005, p. 203)

الإسترخاء الذاتي :

يعتبر الإسترخاء الذاتي شكلا من الإسترخاء التعاقبي ،حيث يعتمد بدرجة أساسية على تعرف اللاعب على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم ،ثم إستخدام التنفس البطئ السهل ، وأثناء ذلك يتصور اللاعب خروج التوتر من الجسم خلال الشهيق والزفير العميقين. (راتب أ.، 2000، ص 278).

الإسترخاء العقلي: و يتكون من.

إيقاف الأفكار: يعني عندما تتولد لدى الفرد أفكار سلبية فما عليه إلا أن يوجه هذه الأفكار كلمة (قف) ،فهو بذلك يعمل على تثبيت تدفق الدافع السليبي وإحلال التفكير البناء محله، ولا يعني أن طريقة إيقاف الأفكار سهلة،و لكن بعد تعرف اللاعب على هذه الأفكار السلبية تسبب له التوتر الذي يؤدي إلى إنخفاض مستوى الأداء يصبح اللاعب من السهل عليه إستخدامها.(محمود، 2005، ص 126).

الحديث الذاتي الإيجابي: وتهدف هذه الطريقة إلى تحديد مجموعة من المواقف التي تعمل على الإستشارة ،وعلى اللاعب تحديد الأفكار السلبية التي إنتابته عند ممارسة هذه الخبرات، ثم يطلب منه تحديد عبارات ذاتية إيجابية لإستبدالها مع العبارات السلبية. (شمعون، 1996، ص 214)

قلق المنافسة: إنفعال مكتسب وإستجابة إنفعالية غير سارة، و حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر إنفعالي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها خوف غامض من المجهول، وأعراض نفسية جسدية، ويمكن إعتبار القلق إنفعالا مركباً من الخوف وتوقع التهديد والخطر. (زهران، 2000، ص 71)

- **المهارة:** أداء متميز في مجال معين لتحقيق هدف معين بقدر كبير من الإتقان و الثبات

- **دراسة محمد أحمد (2015):** علاقة المهارات النفسية العقلية بأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المهارات النفسية العقلية و الأداء المهاري لدى عينة البحث و العلاقة بين كل مهارة نفسية و نوع من أنواع المهارات ، و إستخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي و إختار الباحث عينة البحث من لاعبي الرابطة الجهوية البليدة و عددها 100 لاعب أقل من 21 عاما و إستنتج الباحث الأداء المهاري للاعبي كرة اليد مرتبط بالمهارات النفسية و أن المهارات النفسية تسهم في الرفع من الأداء المهاري.

- **دراسة محمد حسن حميدي و آخرون (2004):** تأثير تمارين الإسترخاء (الذاتي-التخيلي) في الإستشارة الإنفعالية وبعض المتغيرات الكيميائية من البدء ل110م حواجز هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير تمارين الإسترخاء (الذاتي-التخيلي) في الإستشارة الإنفعالية وبعض المتغيرات الكيميائية من البدء ل110م حواجز و قد لإستخدم الباحثون المنهج التجريبي في البحث شملت العينة عداءين للبطولة الوطنية للمتقدمين في عدو 110 م حواجز و عددهم (12) شكلو نسبة 80 بالمئة من المجتمع الأصلي قسمت إلى ثلاث مجموعات المجموعة الأولى تدرت على الإسترخاء التخيلي و الثانية الإسترخاء الذاتي و الثالثة ضابطة و إستنتجوا أن إستخدام تدريبات الإسترخاء الذاتي و التخيل له تأثير إيجابي على الإستشارة الإنفعالية و تطوير الشروط الميكانيكية لأداء الخطوة

3- المنهجية

- **منهج البحث والعينة**

المنهج التجريبي و عينة البحث 18 لاعب من فريق كرة اليد أواسط (j.s.m.relizane) الذي ينشط ضمن الرابطة الجهوية غرب ، 4 لاعبين أختيروا بالطريقة العشوائية للدراسة استطلاعية و لاعبين كعينة 7 ضابطة و 7 لاعبين كعينة تجريبية كذلك بالطريقة العشوائية.

الجدول رقم (1)

العدد	مجتمع وعينة البحث	
72	مجتمع البحث	1
18	عينة البحث	2
04	العينة اللاستطاعية	3
07	العينة التجريبية	4
07	العينة الضابطة	5

-مجالات البحث:

أجريت الدراسة الميدانية إبتداء من: 2017/10/02 إلى غاية 2017/12/19 و إمتدت التجربة الرئيسية من 2017/10/21 إلى 2017/12/13 بمعدل 03 حصص تدريبية في الأسبوع ، و كان موقع تطبيق تمارين الإسترخاء 30' قبل بداية كل حصة تدريبية عادية للعنتين معا و لمدة 08 أسابيع بمعدل 03 حصص في الأسبوع بقاعة متعددة الرياضات (قصر الرياضة) ببلدية غليزان ، و تم تطبيق تمارين الإسترخاء العضلي بنوعيه الذاتي و التعاقبي و الإسترخاء العقلي بنوعيه إيقاف الأفكار و الحديث الذاتي الإيجابي موزعين طيلة فترة التجربة من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم (2)

الحجم الزمني	نوع الإسترخاء	
'210	تعاقبي	إسترخاء عضلي
'150	ذاتي	
'120	إيقاف الأفكار	إسترخاء تعاقبي
'240	الحديث الذاتي الإيجابي	

شملت 18 لاعبا 04 لاعبين للدراسة الإستطاعية و قد تم إستبعادهم من التجربة الرئيسية و بقي 14 لاعبا لاعبين 07 عينة تجريبية و 07 لاعبين عينة ضابطة.

-الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة :

للتأكد من صلاحية الإختبارات و مدى الفهم الجيد لمحتوى الإختبارات العقلية و المهارية للاعبين ، قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية للعيننة المختارة بطريقة عشوائية من الفريق و أجريت عليها الإختبارات و حساب الثبات عن طريق إعادة الإختبار و كان ذلك يوم 2017/10/02 و أعيد الإختبار في نفس الظروف يوم 2017/10/09 بفارق ثمانية أيام عن الإختبار الأول، و تميز الإختبار بدرجة عالية من الثبات، و تم حساب الصدق الذاتي للإختبار عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات حسب الجدول التالي:

الجدول رقم (3)

الإختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق
القدرة على الإسترخاء	0.861	0.927
قلق المنافسة	0.89	0.943
سرعة تمرير الكرة	0.874	0.934
التهديف من الثبات	0.877	0.936

-مواصفات الإختبارات المستخدمة في البحث

- الإختبار الاول: مقياس القدرة على الإسترخاء.

هذا المقياس وضعه في الأصل "فرانك فيتال" "frank vital" (1971) تحت عنوان " your ability to relax" ، و أعدده للعربية "محمد حسن علاوي، و أحمد مصطفى السويدي" (1981) ، و يتكون المقياس من (15) عبارة تتيح الفرصة للمختبر في التعبير عن قدراته على الإسترخاء العضلي و العقلي الإرادي عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس، و يعد هذا المقياس صالح لكلا الجنسين و لجميع الأعمار و متكون من أربعة أبعاد (دائما - أحيانا - نادرا - أبدا) .

و قد قام "أحمد السويبي" (1982) بحساب صدق المقياس باستخدام صدق المحكمين وأوضح النتائج صدق المقياس بنسبة (80%) .، كما قام بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الإختبار ، و أشارت النتائج إلى ثبات المقياس بنسبة (0.61).

– الإختبار الثاني: مقياس قلق المنافسة.

وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهي:

القلق المعرفي: ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاده للتركيز وتصور الفشل في المنافسة الرياضية.

القلق البدني: وهو إدراك الاستشارة الفسيولوجية ويتضمن أعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من استجابات الجهاز العصبي الأوتونومي.

الثقة بالنفس: وهو البعد الإيجابي في مواجهة القلق □

– تصحيح الإختبار:

أرقام عبارات بعد القلق المعرفي هي:

25/22/19/16/13/10/7/4/1

أرقام عبارات بعد القلق البدني هي:

26/23/20/17/14/11/8/5/2

أرقام عبارات بعد الثقة بالنفس هي:

27/24/21/18/15/12/9/6/3

و جميع عبارات القائمة في اتجاه كل بعد فيما عدا العبارة رقم 14 في بعد

القلق البدني فإنها في عكس اتجاه البعد. ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد

كما يلي:

أبدا تقريبا =درجة واحدة، أحيانا =درجتان، غالبا 3 =درجات، دائما تقريبا 4 =

درجات.

– مقياس من إعداد : مارتتر وفيلي وسميت.

– تعريب : محمد حسن علاوي .أبدا تقريبا أحيانا غالبا دائما

– الإختبار الثالث: سرعة تمرير الكرة.

الغرض من الإختبار هو اختبار سرعة تمرير الكرة تمثلت الأدوات في كرة يد كرونوميتر و يكون الأداء بالتمرير و الإستلام بين لاعبين إثنين المسافة البينية (7م) وتحسب عدد التمريرات خلال الزمن(30")
- الإختبار الرابع: التهديف من الثبات.

الغرض إختبار دقة التصويب من الثبات لزوايا المرمى الأربعة، يقوم اللاعب بتصويب ثمانية كرات حيث كل كرتين في مربع من زوايا المرمى الأربع من خط 9 امتار ، تحسب عدد الكرات التي مرت خلال المربعات المقسمة للمرمى يصوب اللاعب خلال 3" من الصافرة و تحسب نقطة واحدة لكل كرة دخلت المربع
4- عرض و تحليل النتائج:

- الفرضية الأولى : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياس القبلي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة

الجدول رقم (4)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير دال	1.78	0.45	2.42	34.2	2.40	34.6	درجة	القدرة على الإسترخاء
غير دال		0.54	2.00	19.30	2.25	19.8	درجة	قلق معرفي
غير دال		0.57	1.90	19.00	1.85	18.50	درجة	قلق بدني
غير دال		0.25	1.70	18.50	1.49	19.00	درجة	ثقة بالنفس
غير دال		0.92	3.00	44	3.15	42	نقطة	سرعة تمرير الكرة
غير دال		0.65	1.45	5.25	1.5	5.55	نقطة	التهديف من الثبات

قيمة (ت) الجدولية هي (1.78) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (12).

يبين الجدول أعلاه نتائج القياس القبلي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة حيث وجد الباحث في إختبار القدرة على الإسترخاء متوسط حسابي 34.6 للتجريبية و إنحراف معياري بـ 2.40 في حيث أن المتوسط الحسابي للضابطة وجد بـ 34.2 و بإنحراف معياري قدر بـ 2.42 و عند درجة الحرية (2ن) -

(2) التي تساوي 12 و مستوى الدلالة ل0.05 وجدنا أن "ت" المحسوبة المحسوبة هي "0.45 و الجدولية 1.78 و بالتالي فإن "ت" المحسوبة أصغر من الجدولية و بالتالي لا توجد فروق دالة معنويا بالنسبة لقلق المنافسة فإن أبعاده الثلاثة وجدنا أن متوسطاتها الحسائية تراوحت من (19.8-18.50) للتجريبية و من (19.30-18.50) للضابطة و عند حساب "ت" المحسوبة وجدناها من (0.57-0.25) و بالمقارنة مع الجدولية فتعتبر أصغر و بالتالي لا توجد فروق معنوية بين العينتين في هذه الأبعاد الجانب المهاري وجدنا قيم المتوسطات الحسائية لسرعة تمرير الكرة و التهديف من الثبات للعينتين التجريبية على التوالي (42- و 5.55) و إنحراف معياري عن القيم قدر بـ (3.15-1.5) و للضابطة (44-5.25) و إنحراف من (3.00-1.45) وجدنا أن "ت" المحسوبة (0.92-0.65) على الترتيب حيث أنها أصغر من الجدولية المقدر بـ 1.78 و بالتالي لا توجد فروق معنوية بين نتائج المجموعتين -الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياس القبلي و البعدي للقدرة على الإسترخاء و مواجهة قلق المنافسة و الأداء المهاري للمجموعة الضابطة

الجدول رقم (5)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	قياس بعدي		قياس قبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير دال	1.95	0.54	2.05	34.8	2.42	34.2	درجة	القدرة على الإسترخاء
غير دال		0.57	2.00	20.10	2.25	19.30	درجة	قلق معرفي
غير دال		0.57	1.95	19.45	1.85	19.00	درجة	قلق بدني
غير دال		0.25	1.65	19.10	1.49	18.50	درجة	ثقة بالنفس
غير دال		0.69	3.00	46	3.00	44	نقطة	سرعة تمرير الكرة
غير دال		0.68	1.45	5.75	1.45	5.25	نقطة	التهديف من الثبات

قيمة (ت) الجدولية هي (1.95) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (6).

يبين الجدول أعلاه نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة حيث وجد الباحث في إختبار القدرة على الإسترخاء متوسط حسابي 34.2 للقياس القبلي عند درجة الحرية (1 - 1) التي تساوي 6 و مستوى

الدلالة ل0.05 وجدنا أن "ت" المحسوبة المحسوبة هي "0.54 و الجدولية 1.95 و بالتالي فإن "ت" المحسوبة أصغر من الجدولية و بالتالي لا توجد فروق دالة معنويا
 أما بالنسبة لقلق المنافسة فإن أبعاده الثلاثة وجدنا أن متوسطاتها الحسائية تراوحت من (18.50-19.30) للقبلي و من (19.10-20.10) للبعدي و عند حساب "ت" المحسوبة وجدناها من (0.25-0.57) و بالمقارنة مع الجدولية فتعتبر أصغر و بالتالي لا توجد فروق معنوية بين الإختبارين في هذه الأبعاد
 الجانب المهاري وجدنا قيم المتوسطات الحسائية لسرعة تمرير الكرة و التهديد من الثبات للقياس القبلي على التوالي (5.25-44) و إنحراف معياري عن القيم قدر بـ (1.5-3.15) و للإختبار البعدي (46-5.75) و إنحراف من (1.45-3.00) وجدنا أن "ت" المحسوبة (0.68-0.69) على الترتيب حيث أنهما أصغر من الجدولية المقدرة بـ 1.95 و بالتالي لا توجد فروق معنوية بين نتائج القياسين
 و بالتالي نتحقق فرضية الباحث من أن ممارسة تمارين الإسترخاء العضلي و العقلي تؤدي إلى رفع مستوى مواجهة القلق للمنافسة، و كذا رفع مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد .
 - الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للقدرة على الإسترخاء و مواجهة قلق المنافسة و الأداء المهاري للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي

الجدول رقم (6)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	قياس بعدي		قياس قبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
دال	1.95	6.7	2.31	40.6	2.40	34.6	درجة	القدرة على الإسترخاء
دال		6.14	0.99	23.9	2.25	19.8	درجة	قلق معرفي
دال		7.15	1.70	22.7	1.85	18.50	درجة	قلق بدني
دال		6.53	1.35	22.5	1.49	19.00	درجة	ثقة بالنفس
دال		3.92	3.00	48.5	3.15	42	نقطة	سرعة تمرير الكرة
دال		4.20	1.40	7.25	1.5	5.55	نقطة	التهديد من الثبات

قيمة (ت) الجدولية هي (1.95) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (6).

يبين الجدول أعلاه نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية حيث وجدنا بالنسبة لإختبار القدرة على الإسترخاء متوسطه الحسابي 34.6 للقياس القبلي وإنحراف 2.40 و القياس البعدي 40.6 و إنحراف 2.31 عند درجة الحرية (1ن - 1) و التي تساوي 6 و مستوى الدلالة ل0.05 وجدنا أن "ت" المحسوبة المحسوبة هي 6.70 و الجدولية 1.95 و بالتالي فإن "ت" المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي توجد فروق دالة معنوية.

أما بالنسبة لقلق المنافسة فإن بالنظر لأبعاده الثلاثة وجدنا أن متوسطاتها الحسابية تراوحت من (18.50-19.80) للقبلي و من (22.5-23.9) للبعدي و عند حساب "ت" المحسوبة وجدناها من (7.15-6.14) و بالمقارنة مع الجدولية فتعتبر أكبر و بالتالي توجد فروق معنوية بين الإختبارين في هذه الأبعاد الثلاثة و لصالح الإختبار البعدي.

أما بالنسبة للجانب المهاري وجدنا قيم المتوسطات الحسابية لسرعة تمرير الكرة و التهديف من الثبات للقياس القبلي على التوالي (42-5.55) و إنحراف معياري عن القيم قدر بـ (3.15-1.5) و للإختبار البعدي (48.5-7.25) و إنحراف من (3.00-1.40) وجدنا أن "ت" المحسوبة (4.20-3.92) على الترتيب حيث أنها أكبر من الجدولية المقدره بـ 1.95 و بالتالي توجد فروق معنوية بين نتائج القياسين و لصالح القياس البعدي.

-الفرضية الرابعة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياس البعدي للقدرة على الإسترخاء ومواجهة قلق المنافسة و الأداء المهاري بين المجموع التجريبية و الضابطة و لصالح التجريبية

الجدول رقم (7)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت)	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
دال	178	5.45	2.42	34.2	2.31	40.6	درجة	القدرة على الإسترخاء
دال		4.21	2.00	19.30	0.99	23.9	درجة	قلق معرفي
دال		3.20	1.90	19.00	1.70	22.7	درجة	قلق بدني
دال		3.90	1.70	18.50	1.35	22.5	درجة	ثقة بالنفس

دال	4.14	3.00	44	3.00	48.5	نقطة	سرعة تمرير الكرة
دال	4.50	1.45	5.25	1.40	7.25	نقطة	التهديف من الثبات

قيمة (ت) الجدولية هي (1.78) عند مستوى 0.05 و درجة الحرية (12).

يظهر لنا الجدول أعلاه نتائج القياس البعدي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة حيث وجدنا في إختبار القدرة على الإسترخاء متوسط حسايي 40.6 للتجريبية و إنحراف معياري بـ 2.31 في حيث أن المتوسط الحسايي للضابطة وجد بـ 34.2 و بإنحراف معياري قدر بـ 2.42 و عند درجة الحرية (2ن - 2) التي تساوي 12 و مستوى الدلالة لـ 0.05 وجدنا أن "ت" المحسوبة المحسوبة هي "5.45 و الجدولية 1.78 و بالتالي فإن "ت" المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي توجد فروق دالة معنويا بين المجموعة التجريبية و الضابطة و لصالح التجريبية.

بالنسبة لقلق المنافسة فإن أبعاده الثلاثة وجدنا أن متوسطاتها الحسايية تراوحت من (22.5-23.9) للتجريبية و من (19.30-18.50) للضابطة و عند حساب "ت" المحسوبة وجدناها من (0.57-0.25) و بالمقارنة مع الجدولية 1.78 فتعتبر أكبر و بالتالي توجد فروق معنوية بين العينتين في هذه الأبعاد و لصالح التجريبية. أما فيما يخص الجانب المهاري وجدنا قيم المتوسطات الحسايية لسرعة تمرير الكرة و التهديف من الثبات للعينتين التجريبية على التوالي (7.25-48.5) و إنحراف معياري عن القيم قدر بـ (1.40-3.00) و للضابطة (5.25-44) و إنحراف من (1.45-3.00) وجدنا أن "ت" المحسوبة (4.50-4.14) على الترتيب حيث أنها أكبر من الجدولية المقدره بـ 1.78 و بالتالي توجد فروق معنوية بين نتائج المجموعتين و لصالح المجموعة التجريبية.

5- مناقشة النتائج:

يتبين لنا من الجدول رقم (5) أن المجموعة الضابطة لم تحقق أية فروق ذات دلالة إحصائية من حيث الجانب العقلي المتمثل في القدرة على الإسترخاء و كذا مواجهة قلق المنافسة و كذلك للجانب المهاري المتمثل في سرعة التمرير للكرة و التهديف من الثبات، على عكس المجموعة التجريبية في الجدول رقم (7) و الذي أشار إلى أن التجريبية حققت فروقا دالة إحصائية فيما يتعلق بجانب القدرة على الإسترخاء و مواجهة قلق المنافسة مما إنعكست النتائج على الجانب المهاري المتمثل في سرعة التمرير للكرة و التهديف من الثبات مقارنة بالمجموعة الضابطة.

كما أن المجموعة التجريبية في الجدول رقم (6) قد حققت نتائج ذات فروق معنوية بين الإختبار القبلي و البعدي و لصالح الإختبار البعدي

و هذا راجع إلى أن المجموعة التجريبية قد إستفادت من تمارين الإسترخاء بجانبه العضلي و العقلي قبل بداية الحصّة التدريب المهاري مباشرة، على عكس المجموعة الضابطة التي لم تستفد من تمارين الإسترخاء و بالتالي كانت نتائجها ثابتة و لم يحصل تحسن

و يرجع الباحث النتائج المحصل عليها إلى إحتواء الوحدات التدريبية على تمارين الإسترخاء أدى باللاعبين إلى القدرة على التخلص من التوتر ، الذي ينتاب اللاعب في حالات إنفعالية ، و بالتالي تمتع اللاعب بقدر من الإسترخاء العقلي و العضلي.

هذا يتفق مع دراسة (امحمدي أحمد 2015) و دراسة (محمد حسن حميدي 2004) من أن تنمية المهارات العقلية و تنمية مهارة الإسترخاء و ممارسة تمارين الإسترخاء تؤدي إلى تحسين الجانب العقلي و كذا الأداء المهاري للاعبين

و يتفق مع كل من دراسة (بزيو،2015) و دراسة (واضح،2010) و كذلك دراسة (شوية،2009) من أن برامج التدريب العقلي تساهم بشكل كبير في تنمية كل من مهارة الإسترخاء و البعد عن القلق.

و ذكر أسامة راتب (1995) أن مهارة الإسترخاء تجعل الفرد مهياً للضغوط التي تأتي نتيجة العوامل الداخلية أو الخارجية، تمكنه من تعبأة طاقته الجسمية و العقلية و الإنفعالية ، و تسمح له بخفض التوتر و القلق و الإستشارة الزائدة إلى المستوى المناسب (راتب ، 1995، ص 271).

و أدرج كذلك أن على المدرب أن يعد اللاعب نفسياً ليتلائم مع حالة القلق قبل أو أثناء المنافسة بإستخدام تمارينات تشبه أحداث اللعب إلى حد ما ، و ممارسة التصور العقلي للمهارات التي يؤديها في المباراة و الأفكار التي تعزز إدراك الرياضي لذتة و القيام بتدريبات الإسترخاء (أسامة1998،ص200).

و ذكر الشناوي(1998) أن تمارينات الإسترخاء العضلي أو تمارينات تنفسية، تعطي منبهات خفيفة ويزيد المنبه تدريجياً حتى يستطيع اللاعب مواجهة موقف الخوف، وهو في حالة إسترخاء دون ظهور علامات القلق ومنه يؤدي إلى إنطفاء الترابط الشرطي المرضي(الشناوي، 1998، ص 247)..

المراجع.

- 01- أسامة كامل راتب. (2004). النشاط البدني و الإسترخاء لمواجهة الضغوط (المجلد ط1). القاهرة : دار الفكر العربي
- 02- أسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي (المجلد ط1). القاهرة: دار الفكر العربي
- 03- حامد عبد السلام زهران. (2000). علم النفس الإجتماعي (الإصدار 6). القاهرة، مصر: عالم الكتب
- 04- عماد الدين عباس أبو زيد. (2005). التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الفرعية نظريات - 05 تطبيقات (الإصدار 1). الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 06- فاروق السيد عثمان. (2001). القلق و إدارة الضغوط النفسية (الإصدار 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 07- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان. (2004). الإختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي
- 08- محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 09- محمد السيد عبد الرحمن و محمد محروس الشناوي. (1998). العلاج السلوكي الحديث. القاهرة، مصر: دار قباء
- 10- عبد العزيز محمود. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- 11- richard.h.cox. (2005). psychologie du sportif (1e). bruxelle: edition de boek université.
- 12-edith perreaut-pierre. (2000). la gestion mentale de stress pour la performance sportive. paris: edition amphora.

- المجالات و المقالات العلمية:

- 13- أمين واضح. (2010). تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات العقلية و دقة توجيه الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 20 سنة أطروحة دكتوراه 0. الجزائر العاصمة: معهد سيدي عبد الله زرالدة.
- 14- شوية بوجمعة. (2009). تأثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية ،رسالة دكتوراه غير منشورة. الجزائر: جامعة يوسف بن خدة
- 15- محمد حسن حميدي و آخرون، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الخامس المجلد الثاني 2006