

واقع اختبارات لاسترخاء على مستوى فرق النخبة

(دراسة ميدانية لعدة فرق رياضية)

د. شريفي محمد أمين أ.د. نافع سفيان

معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3

تاريخ قبول المقال: 2019/10/02

تاريخ إرسال المقال: 2019/05/26

مقدمة

تعد تمارين الإسترخاء أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث، فقد زادت تطبيقاته وانتشاره خاصة في الرياضات ذي المستوى العالي بعدما دعمت عدة دراسات عن مردودية الرياضيين ذو المستوى العالي بتصنيف هذه المذكورة أعلاه و التحضير في الدخول للمنافسات وما تقدمه من إستراتيجيات عقلية تلعب في تحقيق التفوق ومن جهة أخرى عملية الإرشاد المنفي قد تساعده على حل مشكلاته النفسية البسيطة و التي يعجز الرياضي حلها بنفسه و التي لا تصله إلى حد مرض نفسي وتحمل تمارين الإسترخاء في إعادة الشحن و الاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية و العقلية و الإنفعالية حيث يمتاز فيها الرياضي بغياب الضغوطات و يكون في حالة سكون و إغفال في الحواس الخارجة على منافسته, وأفضل حالة حدوث إسترخاء ممكن للفرد الوصول إليها تسمى بمستوى صقر الإستشارة zeroaravsalleval حيث تختلف من شخص لأخر .

يمثل الإسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في إجراء الإستعدادات للمنافسات الرياضية حيث يساهم في خفض التوتر و الإستشارة الغير مطلوبة و مفهوم الذات السلبي الذي يمكن أن ينشأ من خلال المنافسات الرياضية و المسابقات, و هناك العديد في الدراسات و الآراء التي تؤكد أهمية الإسترخاء قبل المنافسة و لكن أهم ما يوصى به هو القيام بعملية الإسترخاء في التوقيت الذي يتناسب معه.

الإشكالية

تقوم السلطات الجزائرية بتكوين عدة مربين و مدربين عبر كامل القطر الوطني و التي تمارس وظائفها ميدانيا و حسب الإحصائيات فإن عدد المربين و المدرسين في الوقت الحالي هو جد كافي لتغطية حاجات المجتمع. بالرغم من هذه الإنشغالات و كل هذه الجهود لتوفير المؤطرين الرياضيين في مجال التدريب الرياضي لماذا لم ترتز عدة أسماء على الساحة العالمية و الوطنية ماعدا مخلوفي و بولمرقة و غيرها من الأسماء التي تكرمت أسماءهم في إحتفالات دولية و هل يمكن أن نقول أنهم كانوا محضوضين أو أن تكوينهم كان بين أيادي ذو كفاءات و في

هذا الإطار ينبغي البحث على نوعية التأطير و ليس فقط على الكمية و من هذا يمكن أن نقول أن المربين و المدرسين لهم جميع المؤهلات لإعداد الرياضيين في أكمل وجه, و بصفة أخرى هل المربين الرياضيين و المدرسين لديهم معرفة أساسية فيما يخص الإسترخاء الرياضي .

تمحورت فرضية البحث على أساس أنه بالرغم من أهمية الجانب المنفي في الأداء الرياضي بالخصوص فعالية عملية الإسترخاء و دورها في حسن مردودية اللاعبين أو الرياضيين ذو المستوى العالي, إلا أنه يخص بنفس درجة الأهمية كالجوانب الأخرى الفعالة في التدريب الرياضي و فائدة تطبيق هذه المهارات النفسية و على رأسها تمارين الإسترخاء.

أسباب إختيار الموضوع

من الأسباب التي دفعتنا إلى إختيارنا هذا الموضوع هو ما متعلق بالأسباب الذاتية و هو أمر طبيعي لأن ما يدفع الباحث على إختيار موضوع معين هو ما يجده كميول للتطلع و معرفة ما يتعلق بالظاهرة المدروسة أما فيما يخص الأسباب الموضوعية فتمثلت في النقص المعرفي في الأوساط الرياضية و التي تتعلق بالتحضير النفسي و عملية الإسترخاء سواء عند المربي الرياضي أو عند المدرسين علما أن الجانب النفسي له أهمية أساسية لإعداد الرياضيين ذو النخبة حيث أصبح في وقتنا هذا جزء هام من التدريب الرياضي على ضوء ما أكدته عدة دراسات علمية.

الهدف من هذه الدراسة

نسعى من خلال هذه الدراسة، لتسليط الضوء على جزء أساسي للإعداد الرياضي ألا وهي عملية التحضير النفسي، و بالأخص عملية الإسترخاء باعتباره عنصر هام من العمليات المعرفية والتي لها تأثير إيجابي على الأداء الحركي بصفة جزئية و المردود الرياضي بصفة عامة و بناء على ما جاء في الإشكالية من خلال حصر المشاكل التي يعاني منها الرياضي الجزائري سواء على مستوى الممارسة القاعدية أو على الممارسة النحوية و من عدة نقائص حالت إليها هذه الحالة دون أن تبرز الرياضة الجزائرية على المجال الدولي, حيث حاولنا إيجاد حلول موضوعية في هذا البحث و من جهة أخرى معرفة مدى إستعمال عملية الإسترخاء في التدريبات و المنافسات ضمن البرامج التدريبية المخططة من طرف المدرسين في الفرق الرياضية الجزائرية لكرة القدم وتتضمن هذه الدراسة تشخيص الواقع من خلال إستجواب عنصر هام في العملية التكوينية ألا وهو المدرب.

أهمية الإسترخاء في المنافسات الرياضية

- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة, و كذلك أثناء و بعد المنافسة.

- تقديم مزيد من الوعي والحس الحركي.

- العودة إلى نقطة الإتران.
 - التغلب على حالات القلق المصاحبة لليوم السابق للمنافسة و كذلك الفترة الأولى لها.
 - الدخول في النوم في الأيام الأخيرة على الإشتراك في المنافسات العامة.
 - إستخدام إسترخاء في الفترات البينية التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك.
 - إزالة التوتر في مجموعات عضلية أثناء المنافسة.
 - المدخل إلى الإسترجاع العقلي الإستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصوير الإيجابي.
- ** فوائد الإسترخاء:** تحدد فوائد الإسترخاء لتشمل المجالات الفيزيولوجية و البدنية و النفسية على النحو التالي.

* **الفوائد الفيزيولوجية:** عمق و بطئ في التنفس و منه إحتياج أقل للأكسجين و خفض معدل ضربات القلب، إسترخاء للعضلات خفض لموجات ALPHA في المخ و توافقها مع تهدئة الغدد الهرمونية الهامة.

* **الفوائد البدنية:** حيث تصدر عنه زيادة طبيعية في ضغط الدم و يكون معدل طبيعي للوزن و يتخلص الرياضي من الإرق و يكشف مبكرا عن التوتر العضلي و يكون له القدرة على الإسترخاء أثناء الضغط العصبي، كذلك يكون تأخير لظهور التعب و تزيد قدرته على إحتمال الأجهزة الحيوية حيث يتسهل له العمل على ساعات طويلة.

* **الفوائد النفسية:** حيث تعتبر أهم الفوائد لعملية الإسترخاء و ينتج عنها الشعور بالأمان و الهدوء و تطور الصحة العقلية للرياضي و تجعله يثق بنفسه و يطور ذاكرته حيث تزيده في الأداء التحصيلي و تجعله يقوم بعمل أكثر في أقل أداء و ينعدم فيه التأثير بالإجهاد النفسي حيث ينخفض فيه نسبة القلق و التوتر و بالأخص تجعل الرياضي الرفيع المستوى يعتمد على موضوعية حول الجو المحيط به و لهذا يحفض سلوكه السليبي.

* **الإسترخاء أحد الإجراءات للوصول إلى التهدئة:** يمكن إستخدام الإسترخاء في المجال الرياضي في فترة قبل الإحماء حتى يكون الرياضي ذو المستوى العاي على دراية بحالته البدنية و النفسية و العقلية، كذلك عند تعلم حركة مهارية أو خطة جديدة. يكون الإسترخاء في هذه الحالة أحد الأبعاد الهامة للوصول إلى مستوى من التهدئة حيث يساهم في العودة إلى حالة التوازن و يعمل على تقليل في فرص الإصابة في حالة زيادة التقدير.

* المنهج المستعمل

نستعمل في هذه الدراسة المنهج الوصفي، حيث يعتمد على دراسة مسحية للوضع الراهن و جمع المعلومات حول عملية الإسترخاء، و يشمل معرفة المستوى التكويني للمدربين و مدى معرفتهم لعنصر هام في التدريب الرياضي الحديث ، كذلك الطرق و المناهج المستعملة في تخطيط البرامج التدريبية على مستوى المؤسسات التكوينية للمربين و المدربين الرياضيين.

* عينة البحث

تتكون عينة البحث من 41 مريين ومدربين من عدة فرق و أندية رياضية لمختلف التخصصات الرياضية. تم توزيع 50 إستبيان عليهم ثم إسترجعنا 41 منها فقط كذلك هناك إناث من بين هذه العينة. * الوسائل المستعملة في هذا البحث لجمع المعلومات و المعطيات الخاصة بهذه الدراسة إستعملنا الإستبيان كوسيلة, ثم تصميمه على أساس المعلومات الواردة في الخلفية النظرية التي تحدد 4 أسباب رئيسية لعدم الإهتمام بعملية الإسترخاء في العملية التدريبية أثناء الحصة التدريبية.

- المعارف و المعلومات الخاصة بعملية الإسترخاء العديدة من المدربين و المربين الرياضيين ليس لديهم معلومات كافية و معارف خاصة بعملية الإسترخاء.

- التقنيات و الوسائل كذلك بحسب معرفة الوسائل و التقنيات المستعملة لعملية الإسترخاء.

- الوقت الكافي لعملية الإسترخاء:

كذلك الوقت الكافي للقيام بهذه التمارين بحيث يكون غير كافي للقيام بهذه التمارين الخاصة بعملية الإسترخاء لأن المدربين و المربين الرياضيين يعتقدون أن عملية الإسترخاء تستعمل فقط عند الرياضيين الذين يكون لديهم نوع من الإرهاق.

- الوقت المخصص لعملية الإسترخاء.

و هو بتحديد تمارين الإسترخاء.

هل أنت بدراية و لديك معلومات حول ؟

المجموع	كثير جدا		كثير		متوسط		قليل		قليل جدا		
	النسب	العدد	النسب	العدد	النسب	العدد	النسب	العدد	النسب	العدد	
41	0.02	01	0.11	07	0.53	22	0.11	07	0.09	04	التكوين لعملية الإسترخاء
41	0.02	01	00	00	0.73	30	0.24	10	00	00	تقنيات و وسائل لإسترخاء
41	0.02	01	0.58	24	0.19	08	0.19	08	00	00	الوقت الكافي لعملية الإسترخاء
41	0.07	03	0.09	04	0.80	33	0.02	01	00	00	تحديد الفترة لعملية الإسترخاء
1	0.36		0.21		0.56		0.15		0.02		المعدلات

جدول رقم (1) يبين المعرفة القاعدية للمدربين و المرين لأساليب الإسترخاء

"D" المدفوع	كثير جدا	كثير	متوسط	قليل	قليل جدا	
0.10	00	- 0.18	- 0.13	0.20	0.11	التكوين لعملية الإسترخاء
0.01	00	- 0.18	- 0.38	0.16	0.20	تقنيات و وسائل الإسترخاء
0.05	00	- 0.18	0.23	0.22	0.20	الوقت الكافي لعملية الإسترخاء
0.01	00	- 0.13	- 0.22	0.38	0.20	تحديد الفترة لعملية الإسترخاء

جدول القديم "D" (رقم 2)

تحليل النتائج

بعد تطبيق إختبار KOLMOGOROU SMIRNOU ومقارنة النتائج نسبيا لجدول القيم "D" لهذا الرائر نلاحظ أنه الفرضية السلبية H_0 تحققت في شتى الحالات ففي مستوى التكوين لممارسة تمارين الإسترخاء فقد تحققت الفرضية H_0 بدرجة قليلة كذلك مع تحديد الفترة أو الوقت اللازم و من هنا يمكن أن نقول أنه هناك نقص في تكوين المدرسين و المربين الرياضيين في هذا المجال مع العلم أنه على المرابي الرياضي أو المدرب أن يعمل جاهدا لكي يصبح عملية الإسترخاء عادة من عادات التدريب للمنافسة و هذا لحسن الأداء. وكذلك يجعل الرياضي الرفيع المستوى يعمل بدافعية و تحفز و يجعل الأداء الإيجابي الفوري في المقابلة أو المنافسة و يدعم تعلمه. يعتبر الإسترخاء بصفة عامة أنه محاولة لإراحة الأعصاب من خلال مجموعة من التمارين و التي تعود بالنفع صحيا على حسن الإنسان الممارس. أما بالنسبة لتجديد الوقت الكافي لعملية الإسترخاء و إختيار التمارين اللازمة لهذه العملية فتحت كذلك الفرضية الصغيرة H_0 بعد تطبيق الإختبار K.S. و في هذا السياق.

يمكن أن نقول أن تمارين الإسترخاء هي من أسهل التمارين التي يمكن تطبيقها للأفراد جميعا لأعبار حيث تتضمن تمارين اليوغا و تمارين التنفس و التأمل و التخيل و حتى الضحك حسب دراسات أمريكية حيث في الغالب ما تستغرق هذه التمارين عشرين دقيقة من مرحلة التدريب أي الحصة التدريبية و يمكن إضافة ربع ساعة أخرى لممارسة الإسترخاء الذهني عمليا و من هذا المنطق ينبغي على المدرب أو المرابي الرياضي أنه شخصية إنسانية بمختلف مكوناتها و أن الجوانب النفسية و الإجتماعية و الروحية لا تقل أهمية مقارنة بالجوانب البدنية و الفنية و المادية, على هذا الأساس يصبح من الضروري معرفة كل ما يتعلق بالتحضير النفسي و عملية الإسترخاء.

الخاتمة

إن الواقع الحالي للمجال الرياضي و خاضة المتعلق بتكوين المؤطرين الذي يهدف في حد ذاته بتربية الناشئين و تكوينهم جيل المستقبل و رياضيين النخبة لتمثيل الجزائر على المستوى الدولي لا يسير في الإتجاه المرغوب بإعتبار أن التبعية العلمية و التطبيقية للغرب لا يمكن أن تبقى حبيسة التقليد الأعمى إن كل ما يستعمل و يطبق في الدول المتقدمة الإمكانيات و الوسائل المادية فلا يمكن إستدراك التأخر الذي شهدته الرياضة الجزائرية إلا عند البحث عن البديل. فالنظرة الشمولية للعنصر البشري لا تمكننا من القول أنه الرياضي مهما كان مستواه أنه وحدة بيولوجية أو ميكانيكية لإنتاج أرقام قياسية بل ينبغي إعتباره أنه وحدة متكاملة نفسيا, إجتماعيا و بدنيا و أمثلة كثيرة قديمة و جديدة من حيث التاريخ تبين أن الإنتصار في معظم الحالات لم يكن لصالح الذين يملكون إستعدادات مادية بل كان حنيف هؤلاء الذين يملكون إستعدادات نفسية و روحية .

التطرق لهذه الحقيقة لا يتطلب الغوص في بحر المعرفة التطبيقية بل ينبغي البحث في أعماق المعرفة الأساسية التي إلى مقاربات أكثر شمولية و تفكير أكثر خلسمي, و هذا ما نسعى لتحقيقه في دراساتنا المستقبلية.

المراجع

المراجع باللغة العربية

- محمد العربي شمعون - الجمال عبيد البشير - التدريب العقلي في التنفس - الطبعة 1 - دار الفكر العربي القاهرة 1996.

- علاوة محمد حسن - علم نفس الرياضة في التدريب و المنافسة- دار الفكر العربي- القاهرة 2002 .
- مفتي إبراهيم حمادة - التدريس الرياضي الحديث- الطبعة 2 دار الفكر العربي القاهرة 2001 .
- سهام درويش أبو عطية - مبادئ الإرشاد النفسي - دار الفكر العربي للطباعة و النشر- الطبعة 1 - عمان 1997 .

- أسامة كاسا راتب- علم النفس الرياضي - مفاهيم تطبيقات- دار الفكر العربي القاهرة 1997.
- أمين أنور الخولي - أسامة كامرل راتب - التربية الحركية دار الفكر العربي القاهرة 1982.
- علي خمسي البيك- عماد الدين عباس أبو زيد - المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية (تخطيط و تصميم البرامج و الأعمال التدريبية) الناشر منشأة المعارف جلال حزي و شركاؤه ط 1 الإسكندرية 2003 .

المراجع باللغة الفرنسية

-WEINBERG R.S. GOULD, D.P O.Psychologie du sport et de L'activitephysique .traduction DESHAIES,P. Edition VIGGOT. cannada . 1997.