

## فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغط النفسي لدى حكام النخبة في كرة القدم الجزائرية

جبالي رضوان، جامعة الجزائر 3

### ملخص:

لقد أصبح من اللازم على حكام النخبة في كرة القدم الجزائرية التحضير للبطولات من جميع النواحي البدنية التقنية و النفسية الأمر الذي أدى إلى ظهور بعض الاضطرابات لدى الرياضيين و المتمثلة في الضغوط النفسية و الاجتماعية سواء نتجت عن المنافسات و التدريب الزائد أو عن ضواغط الحياة اليومية، الأمر الذي انعكس على أدائهم في مختلف المنافسات. ومهما كانت مصادر هذه الضغوط فإن هؤلاء الرياضيين يحتاجون إلى عناية نفسية تجعلهم يواجهون هذه الضغوط دون أن تأثر عليهم بالسلب.

للتخلص من هذه الضغوط النفسية اقترح علماء النفس الإرشادي مجموعة من الأساليب للتعامل مع هذا التوتر، منها أسلوب الاسترخاء العضلي حيث يعتبر هذا الأسلوب من أهم الإستراتيجيات التي تتعامل بفاعلية مع التوتر النفسي. و يعتبر الاسترخاء العضلي أسلوب قديم حديث فهو ليس بالظاهرة الجديدة فالعديد من الديانات الشرقية قد مارست هذا الأسلوب، كما استخدمت اليوغا الاسترخاء العضلي كعلاج لعدة قرون، حيث أصبحت هذه الأساليب القاعدة الأساسية لطرق الاسترخاء الإكلينيكية الحديثة (باسم محمد علي دحادحة، 1995، ص7).

**الكلمات الدالة:** الضغط النفسي، إدارة الضغوط، الاسترخاء العضلي، حكام النخبة في كرة القدم.

### مقدمة ومشكلة الدراسة:

يتكون طاقم حكام النخبة في كرة القدم الجزائرية من عناصر شابة تمتلك من الإمكانيات البدنية ما يجعلها قادرة على البروز في الدورات الدولية، لكن في الواقع المشاركة في الدورات العالمية تكاد تكون معدومة. الأمر الذي أدى بنا إلى وضع احتمالات عديدة منها تأثير الضغوط النفسية على الحكام كونهم يحضرون بدنيا و تقنيا كما ينبغي، قمنا باقتراح برنامج إرشادي جمعي لأسلوب الاسترخاء العضلي حيث أن الهدف منه هو تدريب العقل على السيطرة على العمليات الحيوية كالتنفس وضربات القلب وعلى السيطرة على التفكير أي الوصول إلى حالة من التعقل تتميز بالهدوء و التحكم في الجسم و التفكير، من أجل ذلك سعت هذه الدراسة إلى بناء برنامج إرشاد جمعي المتمثل في الاسترخاء العضلي وذلك للتعامل مع الضغط النفسي في تحسين المهارات التكيفية وخفض الضغوط النفسية لدى الرياضيين وتم تطبيقه على عينة من الحكام ذوي المستوى العالي، وفي نفس الوقت تركنا مجموعة أخرى من الحكام كمجموعة ضابطة لتدرب تدريبا عاديا، بحيث قمنا بتطبيق مقياس إدراك الضغط على المجموعتين قبل البدء في تطبيق البرنامج ثم مباشرة بعد الانتهاء من تطبيقه، ثم بعد أسبوعين من ذلك قمنا بقياس آخر وهو القياس المؤجل أو قياس الاحتفاظ أو كما يسميه البعض بالقياس التتبعي. ويمكن صياغة إشكالية البحث في التساؤلات الآتية:

- ما هي مستويات الضغط النفسي التي يتعرض لها حكام النخبة في كرة القدم الجزائرية ؟
- هل هناك فروق دالة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعة حكام النخبة الشاهدة والتجريبية في درجة الضغط النفسي؟
- هل هناك فروق دالة بين القياس القبلي للمجموعة الشاهدة والقياس القبلي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي؟

- هل توجد فروق بين القياس البعدي للمجموعة الشاهدة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي؟

### 1.الفرضيات:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي على مجموعة حكام النخبة التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي عكس المجموعة الضابطة.
- لا توجد فروق بين القياسين القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي.
- توجد فروق بين القياسين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي.

### 2.أهداف الدراسة:

1. تحديد مستويات الضغط النفسي لدى حكام النخبة في كرة القدم الجزائرية.
2. إعداد برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى حكام النخبة ، يستند إلى الفنيات والأساليب الإرشادية للتدريب التحصيني ضد الضغط وتنفيذه ، من أجل الكشف التجريبي عن جدواه ومدى فاعليته في خفض الضغوط النفسية لدى حكام النخبة.
3. معرفة أثر البرنامج الإرشادي على حكام النخبة في مواجهة الضغوط النفسية.

### 3.تحديد مفاهيم الدراسة:

#### 1-3 مفهوم الضغط النفسي:

هو حالة من الخلل النسبي للإنسان تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة متطلبات عقلية أو بدنية أو نفسية لإعادة التكيف مع البيئة الخارجية (عبد الباسط وآخرون، 2008، ص 330).

ويعرف إجرائيا بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على بنود استبيان إدراك الضغط المستخدم في هذا البحث.

#### 2-3 مفهوم إدارة الضغوط:

وهو الفن الذي يسهم بدور فعال في خفض الضغوط لدى الفرد وتحسين الإنتاجية والأداء في العمل وتحسين جودة ونوعية الحياة لديه وتحقيق قدر ملائم من التوافق الجسمي والنفسي (طه وسلامة، 2006، ص146).

ويعرف إجرائيا بأنه المهارة التي يتدرب عليها الرياضي لمواجهة المواقف الضاغطة والمثيرة للقلق من أجل تحسين أسلوب عيشه وبالتالي تحسين أداءه في الرياضة.

#### 3-3 مفهوم الاسترخاء العضلي:

يتركز الفرد على مجموعة عضلية ويحاول شدها ثم إرخائها إلى أبعد حد ويتحول إلى مجموعة عضلية أخرى وهكذا ليشمل على أكثر المناطق التي يتمكن من شدها ثم إرخائها (محمود، 1995، ص165).

ويعرف إجرائيا بأنه البرنامج الذي اقترح في هذه الدراسة ليطبق من طرف أفراد العينة لمدة معينة.

#### 4.3 مفهوم حكام النخبة في رياضة كرة القدم:

هي فئة من الحكام يتم إختيارهم حسب مردودهم الفني والبدني خلال إدارة المباريات، وتتشكل هذه الفئة من حكام دوليين وحكام فيدراليين 1 وحكام فيدراليين 2 (قانون الحكم والتحكيم، 2009 فاف FAF).

#### 4. الإجراءات المنهجية للدراسة:

##### 1.4 المنهج المستخدم:

تبعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج التجريبي هو المنهج الملائم.

##### 2.4 مجتمع الدراسة:

بما أن موضوع بحثنا يتعلق بحكام النخبة الجزائرية في كرة القدم فقد اعتمد الباحث على إدراج كل الحكام المسجلين (50) في كشوفات الاتحادية الجزائرية لكرة القدم على حسب الدرجات التحكيمية (حكم دولي، حكم فيدرالي 1، حكم فيدرالي 2).

##### 3.4 أدوات الدراسة :

اعتمد الباحث في البحث الحالي على مقياس إدراك الضغط الذي وضع من طرف ليفنستين "Levenstein" وآخرون لقياس مؤشر إدراك الضغط.

##### 5. عرض و مناقشة النتائج:

#### 1-5 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

الدلالة	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
				5.48	67.90	الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية
دال	3.04	3.75	12	7.47	61.90	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

جدول رقم (01) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي

يتضح من الجدول رقم (01) أنه قد اختلفت نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي 67.90 للاختبار القبلي وبلغ 61.90 للاختبار البعدي. كما أسفرت نتائج اختبار (ت) للمجموعة التجريبية عن وجود فروق جوهرية بين نتائج الاختبار القبلي و نتائج الاختبار البعدي و ذلك لصالح الاختبار القبلي بحيث بلغت قيمة (ت) 3.75 و هو دال عند مستوى الدلالة 0.01 أي أنه انخفض مستوى الضغط النفسي في الاختبار البعدي و ذلك بعد تطبيق برنامج الاسترخاء العضلي. وهو ما يدل فعلاً أن البرنامج المطبق عمل على خفض الضغط النفسي عند حكام النخبة للمجموعة التجريبية.

#### 2.5 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

الدلالة	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	2.16	1.76	12	5.48	67.90	الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية
				8.59	63.44	الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة

جدول رقم (02) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى الضغط النفسي

يتضح من الجدول و من الشكل أنه قد اختلفت نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والاختبار القبلي للمجموعة الضابطة حيث بلغ المتوسط الحسابي 67.90 للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية وبلغ 63.44 للمجموعة الضابطة. لكن هذا الاختلاف غير دال إحصائياً بالنظر لنتائج اختبار (ت) للمجموعتين بحيث بلغت قيمته 1.916 وهو غير دال عند مستوى الدلالة 0.05. وهو ما يدل فعلاً على أنه لا توجد فروق جوهرية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في درجة الضغط النفسي.

### 3.5 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	62.88	7.41	12	2.60	2.15	دال
	70.40	6.29				

جدول رقم (03) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى الضغط النفسي

يتبين من الجدول رقم (03) وجود فروق جوهرية عند مستوى دلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية الذين تدرّب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي و المجموعة الضابطة الذين لم يتلق أفرادها أي نوع من برامج الإرشاد النفسي فيما يتعلق في انخفاض شدة الضغط للاختبار البعدي. وهذا الفرق لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.60 وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية و البالغة 2.15، وبما أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية و الذي يقدر بـ 62.88 أصغر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة و المقدر بـ 70.40 فهذا يعني أن مستوى الضغط النفسي منخفض لدى المجموعة التجريبية و يمكن أن نرجع ذلك إلى أن أسلوب الاسترخاء العضلي أثر على أفراد المجموعة التجريبية وساعدهم في خفض الضغط النفسي.

### 4.5 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار البعدي والاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية .

الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية	63.82	7.39	12	1.30	2.14	غير دال
	60.11	8.73				

جدول رقم (04) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي والاختبار المؤجل (الاحتفاظ) للمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي

يتبين من الجدول رقم (04) عدم وجود فروق عند مستوى دلالة 0.05 بين الاختبار البعدي و الاختبار المؤجل (الاحتفاظ) للمجموعة التجريبية الذين تدرّب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي حيث أنه بعد انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي للاسترخاء العضلي تم تطبيق الاختبار البعدي مباشرة ثم بعد مضي أسبوعين من هذا تم إعادة التطبيق لمعرفة ما إذا كان أفراد العينة قد احتفظوا بأثر الاسترخاء أم لا، و بما أن قيمة (ت) مقدرة بـ 1.30 وهي أصغر من قيمة

(ت) الجدولة، فهذا يعني عدم وجود فروق دالة بين الاختبارين للمجموعة التجريبية فيما يتعلق في شدة الضغط النفسي. فهذا يعني أن مستوى الضغط النفسي بقي تقريبا على حاله رغم انتهاء تطبيق الاسترخاء العضلي لدى المجموعة التجريبية ومنه نستنتج أن المجموعة التجريبية احتفظت بأثر أسلوب الاسترخاء المطبق.

### 5.5 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار البعدي والاختبار المؤجل للمجموعة الضابطة .

الدلالة	قيمة ت الجدولة	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير	2.18	1.71	12	6.16	70.26	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة
دال				20.35	60.18	الاختبار المؤجل للمجموعة الضابطة

جدول رقم (05) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي والاختبار المؤجل للمجموعة الضابطة في مستوى الضغط النفسي

يتبين من الجدول رقم (05) عدم وجود فروق عند مستوى دلالة 0.05 بين الاختبار البعدي والاختبار المؤجل (الاحتفاظ) للمجموعة الضابطة الذين لم تدرب أفرادها على أي أسلوب إرشادي نفسي حيث أنه تم تطبيق الاختبار البعدي في نفس الوقت مع الاختبار المطبق على المجموعة التجريبية و تم إعادة التطبيق بعد أسبوعين لمعرفة ما إذا كان هناك تغيير أم لا نتيجة لعوامل أخرى فنجد أن قيمة (ت) المقدرة بـ 1.71 أصغر من قيمة (ت) الجدولة فهذا دليل على أن أفراد المجموعة الضابطة قد احتفظوا بنفس مستوى الضغط النفسي، بل انخفض نوعا ما، و يمكن تفسير ذلك كون هذه الفترة امتازت بتحضير أفراد العينة لمنافسة الكأس و تختلف هذه المنافسة عن البطولة سواء في القيمة أو عدم ادراجها لبعض الفرق ضمن الأهداف الأولى.

### الخاتمة:

يهدف البحث الحالي للكشف عن دور برنامج إرشادي جمعي للاسترخاء العضلي في خفض من الضغط النفسي وذلك من خلال إجراء مقارنة بين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة،

وتبرز أهمية الدراسة الحالية في اقتراح برنامج إرشادي للاسترخاء العضلي يساعد حكام النخبة في كرة القدم الجزائرية في اكتساب مهارة تمكنه من مواجهة الضغوط النفسية سواء تلك الناتجة من الحياة اليومية أو تلك المترتبة عن إدارة في مختلف المنافسات، ليرقى إلى مصاف الحكام العالميين.

وبعد جمع المعطيات وإجراء التحليلات والمعالجات الإحصائية، توصلنا إلى عدد من النتائج أهمها ما يلي:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة حكام النخبة في كرة القدم الجزائرية التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي عكس المجموعة الضابطة.
- لا توجد فروق بين القياسين القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي.
- توجد فروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي.

حققت نتائج الدراسة صحة فرضياته وأهدافه، لكن رغم هذا فإن الدراسة لم تعالج جوانب عديدة أخرى بحيث لم تنطرق إلى الجوانب الشخصية للحكام علما بأن الضغوط ترتبط بمجموعة

من المتغيرات النفسية تتضمن سمات الشخصية من تقدير وفعالية الذات، وسمة القلق وإستراتيجيات المواجهة المستعملة. فالفرد الذي يتميز بتقدير عال للذات، ومستوى مرتفع لفعالية الذات مع انخفاض في سمة القلق، ويتسم بالثقة في النفس، ويحترم ذاته و الآخرين، كما أنه يشعر بالقدرة ويشعر بالكفاءة مع الإحساس بالقدرة على فعل أشياء بطريقة أحسن من على التحكم فيما يحدث له، مما يسمح له بتوظيف قدراته للتعرف على الأحداث وحل المشكلات.

#### المراجع :

1. عبد الباسط مبارك عرسان وآخرون، أثر برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الهوائية بمصاحبة الموسيقى في الحد من الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الهاشمية، مجلة إتحاد الجامعات العربية، العدد 50، 2008.
2. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: استراتيجيات ادراة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر الأردن، 2006.
3. محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية-النظرية والتطبيق والتجريب، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص165.
4. أكرم مصباح عثمان، الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية، دار ابن حزم، بيروت، 2002.
5. عبد الستار إبراهيم، العلاج النفسي الحديث، عالم المعرفة، الكويت، 1980.

#### الرسائل الجامعية:

1. باسم محمد علي حدادحة: أثر التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، 1995.