

الإعداد النفسي لدى اختصاصيي النصف الطويل في الجزائر- دراسة ميدانية لفئة الأكابر نكور-

جامعة الجبالي بونعامة - خميس مليانة.

حمزة عبد النور

ملخص.

من المسلم به أن لكل شيء سابقة يتعين ملاحظتها واستقراؤها ، و من هذا المنطلق، فإن الباحث قد لاحظ بأن اختصاصيي النصف الطويل الجزائريين الذين يعول عليهم كثيرا في الاستحقاقات الرياضية الكبرى، يظهرون في كل مرة بمستوى مخيب للأمل و التوقعات، على الرغم من امتلاكهم لكامل الاستعدادات و القدرات التي تؤهلهم لأن يكونوا من ضمن الأبطال المتوجين في هذه البطولات الرياضية...!! فأسباب هذه النتائج العكسية (Contres Performances) يمكن أن تعود إلى نقص في الإعداد البدني أو التقني أو التكتيكي، كما يمكن أن ترجع إلى الجانب النفسي الذي زادت أهميته في منافسات المستوى العالي،... و تبرز أهمية بحثنا في عدم توفر معطيات علمية كافية حول واقع الإعداد النفسي لدى اختصاصيي النصف الطويل في الجزائر، و منه فإننا سنحاول من خلال دراستنا الحالية إلقاء الضوء على واقع الإعداد النفسي للرياضيين ، و كذا التغلغل في المناهج و التقنيات المستعملة في عملية الإعداد النفسي، و أخيرا البحث في تأثير استخدام تقنيات الإعداد النفسي على الأداء الرياضي لاختصاصيي النصف الطويل و كذا توضيح العلاقة التي تربط بين استخدام تقنيات الاسترخاء في برامج الإعداد النفسي و بين نتائج الأداء الرياضي للعدائين.

الكلمات الدالة: الإعداد النفسي الرياضي ، اختصاص النصف الطويل، تقنية الاسترخاء، الأداء الرياضي.

Abstract.

It's recognized that any phenomenon must be observed and studied. In this sense, the researcher has noticed that Algerian athletes who are specialists in the middle distance races, who have major advantages and phenomenal genetic predispositions, show each time disappointing expectations, despite their high aptitudes and potentials that qualify them to be among the champions ... !! The causes of these results may result from a lack of physical, technical or tactical preparation, and can be attributed to the psychological aspect that appears to be important at the high levels of sporting competitions ... The importance of our research is underlined by the lack of sufficient scientific data on the psychological preparation of middle-distance athletes in Algeria. So, techniques used in the psychological preparation process will be studied , also, we will study the impact of the use of psychological preparation techniques on performance, and the relationship between the use of relaxation techniques in psychological preparation programs and the athletic performance of these athletes.

Key-words: Psychological preparation, Mid-distance specialty, Relaxation technique, Athletic Performance.

1. مقدمة.

كل المدربين تساءلوا يوما ما : ما الذي ينبغي القيام به حتى يجتاز لاعبي حدود أدائه الرياضي و يتألق في مستويات التنافس العالي و يتفوق على منافسيه لا سيما في البطولات الرياضية الكبرى...!! ... إن تصفحنا لتاريخ عروس الألعاب الأولمبية (ألعاب القوى) و اختصاص النصف الطويل الجزائري يظهر أن التتويجات العالمية و الأولمبية لعدائنا -من صنف الرجال- جاءت على فترات، حيث انطلقت بالميدالية الذهبية العالمية لأسطورة ألعاب القوى الجزائرية نور الدين مرسل في سباق الـ 1500 متر بتاريخ الفاتح من سبتمبر من سنة 1991 بطوكيو اليابانية... كما عرفت الجزائر تتويجات أخرى من طرف نفس البطل ، أبرزها ميداليتين ذهبيتين عالميتين بشتوتغرت و 93 و غوتبرغ 95 ، و ميدالية ذهبية في الألعاب الأولمبية باتلانتا 96 في نفس المسافة... جاءت بعدها ميداليتا سعيدي سيف علي في الـ 5000 متر (ميدالية فضية) و سعيد قرني عيسى جبير في الـ 800 متر (ميدالية برونزية) في ألعاب سيدني (سنة 2000 م)، تلتها بعد ذلك الميدالية الذهبية العالمية لسعيد قرني بباريس 2003 في نفس المسافة... تم غابت

الجزائر عن التتويج لفترة ناهزت التسع سنوات (أي 4 بطولات عالمية و دورتين أولمبيتين) إلى أن ظهر العداء الواعد توفيق مخلوفي الذي أصبح اختصاصي الألعاب الأولمبية حيث نال ذهبية لندن سنة 2012 في اختصاص الـ 1500 متر و ميداليّة الـ 800 و الـ 1500 متر (الفضيتين) في دورة ريو دي جانيرو 2016!!!

إن تراجع نتائج عدائي نخبتنا الوطنية للنصف الطويل دوليًا خلال المناسبات و البطولات الرياضية الكبرى منذ عدة سنوات (بطولة باريس 2003) على الرغم من امتلاكهم للاستعدادات و القدرات و المؤهلات اللازمة يترك العديد من الاستفهامات و التساؤلات، فهم يتمكّنون في كلّ مرّة من تحقيق أرقام باهرة تضاهي أرقام أحسن العدائين في العالم (العداء الجزائري طارق بوكزرة هو صاحب ثاني أحسن نتيجة عالمية لموسم 2006 في سباق الـ 1500 متر بتوقيت $3'30''92$)... لكن عندما يتعلّق الأمر بالبطولات و المناسبات الرياضية الكبرى تسجّل لديهم دائما نتائج عكسيّة (Contres Performances) ... و منه، فقد أدرك الباحث ضرورة الإقبال على هذا الموضوع ، حيث تجسّد اهتمامه من خلال طرح إشكاليّة واقع الاعداد النفسي لدى اختصاصيّ النصف الطويل في الجزائر و علاقته بالأداء الرياضي لديهم .

إنّ أوّل محاولة لتناول هذه الإشكاليّة جعلت الباحث يفترض أنّه :

- يوجد ارتباط بين استخدام الإعداد النفسي و بين نتائج الأداء الرياضي لدى اختصاصي النصف الطويل من صنف الأكبر ذكور في ألعاب القوى، و مفاد هذه العلاقة الارتباطية هو أنّ استخدام الإعداد النفسي ضمن عمليات الإعداد التي يقوم بها عداءو النصف الطويل في ألعاب القوى يساعدهم على تحسين نتائج أداءهم الرياضي و بلوغ أقصى و أفضل مستوى رياضي يمكن تحقيقه لديهم...
- * توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاسترخاء المسجّلة قبل و بعد تطبيق برنامج الإعداد النفسي لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- * لا توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج المجموعة الضابطة في مستويات الاسترخاء المسجّلة لديها في الاختبار القبلي و بين نتائج الاختبار البعدي.
- * توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و بين المجموعة الضابطة في مستويات الاسترخاء المسجّلة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

2. الخلفية النظرية.

يتطلّب التأكّد من هذه الافتراضات أوّلا التعرّف على كلّ من الإعداد النفسي الرياضي ، اختصاص النصف الطويل، تقنيّة أو مهارة الاسترخاء ، و الأداء الرياضي.

1.1. الإعداد النفسي الرياضي.

الإعداد النفسي " هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد ايجابيا كلا من الأداء البدني و المهاري و الخططي للاعب (أو اللاعبة) و الفريق و الوصول به إلى قمة المستويات " (مفتي إبراهيم حماد ، 2001) . و يمكن تمييز نوعين من الإعداد النفسي الرياضي هما الإعداد النفسي طويل المدى و الإعداد النفسي قصير المدى. و الإعداد النفسي طويل المدى هو ذلك الإعداد الذي يمتدّ بامتداد الممارسة الرياضية و يكون مرتبطا بالرياضي منذ بدايته لممارسة الرياضة. أمّا الإعداد النفسي قصير المدى و حسب ما أشار إليه بعض الباحثين، > يقصد به الإعداد المباشر الذي يمس الجانب النفسي للرياضي قبيل اشتراكه في المنافسة الرياضية بوقت قصير نسبيا بهدف التركيز على تهيئته و إعداده و توجيهه بصورة تسمح له بتعبئة كل قواه و طاقاته لكي يستطيع استثمارها بأقصى مدى ممكن في المنافسة. مع الإشارة إلى أنّ الإعداد النفسي قصير المدى لا ينحصر فقط على الفترة الوجيزة التي تسبق الاشتراك الفعلي في المنافسة بل ينبغي أيضا أن يتضمّن فترة الاشتراك في المنافسة ، و كذا الفترة التي تلي المنافسة الرياضية و الاستعداد للاشتراك في المنافسة التالية < (علاوي، 2002).

2.2. اختصاص النصف الطويل.

اختصاص النصف الطويل أو المسافات النصف الطويلة في ألعاب القوى ، سمّي هذا الاختصاص كذلك كونه يجري على مسافات متوسطة تتواجد بين سباقات السرعة (القصيرة) و سباقات المسافات الطويلة ، و يشمل السباقات التي تجري بين مسافتي الـ 800 متر و الـ 5000 متر. و منه فسباقات النصف الطويل هي : 800 م ، 1000 م ، 1500 م ، المايل أو الميل (1609 م) ، 2000 م ، 3000 م ، سباق المييل (3218 م) ، سباق الموانع و كذا سباق الـ 5000 م. مع ذلك تبقى سباقات 800 م ، 1500 م ، الموانع و الـ 5000 م الوحيدة التي تصنّف كمنافسات أولمبية (أي تندرج ضمن برنامج الألعاب الأولمبية و كذا البطولات العالمية لألعاب القوى) . أمّا بالنسبة إلى سباق 3000 متر مستوية فقد اختفى عن المنافسات

النسائية بعد ألعاب أتلانتا 1996 و تم تعويضه بسباق الـ 5000 متر. و مما تجدر الإشارة إليه أنه يمكن التمييز بين اختصاص النصف الطويل القصير (Demi-fond court) الذي يضم المسافات المتراوحة بين سبقي الـ 800 و الـ 1500 متر ، و بين اختصاص النصف الطويل الطويل (Demi-fond long) الذي يشمل السباقات الأخرى التي تصل إلى الـ 5000 متر (BILLOUIN ، 1980).

3.2. تقنية الاسترخاء.

الاسترخاء أو إرخاء العضلات. استرخاء الجسم والعقل. يعتبر الاسترخاء من أكثر التقنيات العلاجية استعمالا في علم النفس. <الفكرة الرئيسية في تقنية الاسترخاء تركز على إزالة التوتر و البحث عن الاسترخاء النفسي (العقلي) الجسدي عبر حركة تسمى نشاط الجسم، انقباض الأحشاء و التنفس. لكن ، الاسترخاء ليس عبارة عن وسيلة علاجية فحسب ، بل هو أيضا أداة تربوية ، و منه ففنية الاسترخاء لها مكانة هامة في إطار الإعداد النفسي للمنافسة > (THOMAS R. ، 1995) . و حسب شمعون (1996) فإن الاسترخاء يتميز بغياب النشاط و التوتر و هو فترة من السكون و إغفال الحواس ، و يمثل أيضا أحد الأبعاد الأساسية في التحضير للمنافسات حيث يساهم في خفض التوتر و الاستئثار غير المطلوبة ، كما يعتبر القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي و المدخل الأساسي للاسترخاء ، حيث يتوقف نجاح و فعالية التدريب الذهني على مدى إتقان هذه المهارة النفسية ، و بصفة عامة فإن الاسترخاء فرصة لإعادة تعبئة طاقة الجسم و العقل.

4.2. الأداء الرياضي .

>استخدم بكثرة هذا المصطلح الخاص بالتميز الرياضي، حيث يعتبر مصطلح أوسع من بقية المصطلحات التي تناولت نفس السياق ، ويمثل الأداء الرياضي الوصول إلى مستوى معين من الانجاز و التميز في انجاز المهارات... و الحديث هنا ينصب على المتميزين رياضيا ، الذين تمكنوا من توظيف طاقات مهارية ، و وظيفية ، و نفسية ، و عقلية ، و صحية ممتازة ما يوفر للرياضي الاختلاف عن غيره من الرياضيين في نفس الاختصاص > (ثابت ، 2013).

و بالرّجوع إلى ما أشار إليه راتب (2004) نجد أنّ من بين المظاهر التي يمكن ملاحظتها في ملاعبنا الرياضية أنّ هناك عددا من الرياضيين يظهرون بمستوى يقل كثيرا عن المستوى المتوقع لهم بالرغم من حسن إعدادهم بنديا و مهاريا و خططيا ، و لعل ذلك يرجع - طبقا لآراء العديد من الباحثين- إلى افتقارهم لبعض السمات النفسية الفنية. كما يشير الباحثون أنّ للإعداد النفسي قصير المدى دور كبير في تحديد النتائج الرياضية، و هذا لكونه يتيح للرياضي استغلال إمكانياته و قدراته المختلفة استغلالا جيدا من خلال إدراج كامل مكتسبات التحضير سواء كانت البدنية أو التقنية أو التكتيكية، و التي تسمح له في الأخير بتحقيق الأداء المرجو و الأهداف المسطرة.

و نستطيع القول أنّه لم يعد يخفى على أحد اليوم أهمية الجانب النفسي في إعداد الرياضيين بصفة عامة و رياضي المستوى العالي بصفة خاصة ، الذين يتميزون بالتقارب الجد كبير في المستوى ، و منه ، فإن الجانب النفسي هو الذي يعمل الفارق في الأخير ، و بالتالي فإنّه في حال تماثل و تقارب الرياضيين في مستويات التحضير المختلفة فإن الرياضي الذي يكون مهيا و محضرا و مستعدا أحسن من الناحية النفسية هو الذي يتفوق في النهاية. و قد أظهرت العديد من الأبحاث و الدراسات في مجال علم النفس الرياضي وجود ارتباط كبير بين مستوى التحضير النفسي و بين النتائج الرياضية أمثال نتائج " لاميراند و ريني دي" (1994 -D Lamirand and Rainey) الذين بحثا في تأثير أساليب التحضير النفسي على دقة ركلة الجزاء في كرة القدم، أو أعمال " آرتور و مات" (2003 Artur and Matt) الذين قاما ببحث حول تأثير الإعداد النفسي على تصويب الرمية الحرة و الكفاءة الذاتية للجامعيين...

كما خلص الباحث في دراسة سابقة أجريت سنة 2009 على اختصاصيي النصف الطويل في ألعاب القوى إلى نتائج هامة تقضي بوجود ارتباط كبير بين مستوى الثقة في الذات و الأداء الرياضي لدى اختصاصيي النصف الطويل ، حيث بلغ معامل الارتباط 0.74 ، و منه فإنّ الأداء كان يرتفع مع ارتفاع مستوى الثقة و ينخفض مع انخفاض مستواها... كما أظهرت النتائج كذلك أنّ مستويات الثقة لدى رياضيي نخبتنا كانت عالية في منافستي ملتقى الجزائر الدولي و كذا بطولة الجزائر المفتوحة، بينما كانت منخفضة بكثير في بطولة العالم لألعاب القوى (برلين 2009) ممّا انعكس على نتائج الأداء لديهم في هذه المنافسة !!؟ فهذا التباين في مستويات الثقة في النفس لدى العدائين جعل الباحث يستكشف أسبابه و يتغلغل أكثر في واقع عمليات الإعداد التي يقوم بها العداءون ، حيث تمّ التركيز في هذه الدراسة على جانب واحد فقط، و هو الجانب المتعلق بالإعداد النفسي لدى هذه الفئة من الرياضيين.

و منه فإننا سنحاول من خلال بحثنا إلقاء الضوء على هذا الواقع، و كذا التركيز على المناهج و التقنيات المستعملة في عملية الإعداد النفسي، و أخيرا البحث عن تأثير استخدام تقنيات الإعداد النفسي في الأداء الرياضي لاختصاصيي النصف الطويل و كذا توضيح العلاقة التي تربط بين استخدام تقنيات الاسترخاء في برامج الإعداد النفسي و بين نتائج الأداء الرياضي للعائنين. و للوصول إلى ذلك قام الباحث بوضع أهداف للدراسة يمكن تلخيصها في النقاط الآتية:

- دراسة واقع الإعداد النفسي لاختصاصيي النصف الطويل في الجزائر.
- تسليط الضوء على أهم التقنيات النفسية التي يمكن استخدامها في عملية الإعداد النفسي للرياضيين.
- معرفة تأثير تطبيق برنامج الإعداد النفسي على مستويات الاسترخاء و على الأداء الرياضي لدى العائنين (أفراد المجموعة التجريبية).
- معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين مستويات الاسترخاء و بين نتائج الأداء الرياضي لدى اختصاصيي النصف الطويل.
- تحسيس الرياضيين و المدربين و المسؤولين بمدى أهمية عملية الإعداد النفسي للرياضيين (خاصة الذين ينشطون في المستوى العالي).

3. المنهجية.

1.3. المنهج و العينة.

تم استخدام المنهج التجريبي - للمجموعتين المتكافئتين - الملائم لطبيعة البحث، حيث تم تطبيق برنامج للإعداد النفسي على المجموعة التجريبية مع إجراء قياس قبلي و قياس بعدي لمستويات الاسترخاء لدى أفراد كل من المجموعتين التجريبية و الضابطة.

الجدول رقم 1: خصائص عينة الدراسة

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	الخصائص
ذكور			الجنس
أكابر			الفئة الرياضية
النصف الطويل			الاختصاص الرياضي في ألعاب القوى
25.32 ± 2.83	25.09 ± 2.60		السن (معدل العمر بالسنة)
25.20 ± 2.65			المتوسط الحسابي للسن (العينة ككل)
13.23 ± 1.63	12.91 ± 1.46		سنوات الممارسة (معدل الخبرة الرياضية بالسنة)
13.07 ± 1.52			المتوسط الحسابي لسنوات الممارسة (العينة ككل)
09	09		المستوى الرياضي الوطني
02	02		المستوى الرياضي الدولي
11	11		المجموع
22			المجموع الإجمالي لأفراد العينة

فيما يخص فترة تطبيق البرنامج فقد امتدت إلى 6 أسابيع، بمعدل 3 مرات في الأسبوع (بين بداية شهر ماي و منتصف شهر جوان من سنة 2015)، و هي الفترة التي تسبق انطلاق أهم منافسات المضمار. تم إخضاع المجموعة التجريبية إلى برنامج للإعداد النفسي الذي يكون في آخر الحصص التدريبية الفنية، حيث تخصص له فترة زمنية تتراوح بين 15 و 20 دقيقة، كما أعطيت بعض التعليمات لكيفية الوصول للاسترخاء حسب ما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم 2: تعليمات تحقيق الاسترخاء التدريجي للمجموعات العضلية

المجموعة العضلية	النشاط الانقباضي (التوتر)
اليدان والساعد	انقباض أصابع اليدين
الععضد (الرأسين العضدين)	دفع المرفق لأسفل ضد سطح الأرض وللجانب
أعلى الوجه	رفع الحاجبين لأعلى ما في استطاعتك
منتصف الوجه	انقباض وانبساط الأنف
أسفل الوجه	ضغط الأسنان وسحب اللسان نحو سقف الفم بقوة كلما أمكن
الرقبة	سحب الذقن لأسفل للمس صدرك ، وفي نفس الوقت تقاوم ذلك
الصدر / الكتفان / أعلى الظهر	شهيق عميق ، الثبات بسحب الكتفين للخلف معا
البطن	سحب عضلات المعدة للداخل أقصى ما لديك (كما لو كان شخص ما وجه لكمة في معدته)
المقعدة والفخذ	امتداد و رفع الرجل قليلا و الثبات
أسفل الرجل و الساق	سحب أصابع القدمين نحو الرأس و الثبات
القدم	توجيه أصابع القدم ، دوران القدم للداخل ثم لف الأصابع

* تشير إلى أنّ النشاط الانقباضي للعضلات يتبع في كل مرة بالاسترخاء (ارخاء العضلات المعينة) تدريجياً إلى أن يصل الرياضي إلى الاسترخاء التام الذي يحافظ عليه لمدة معينة.
كما أننا سنقوم بإجراء القياسات أو اختبارات الاسترخاء على الرياضيين مرتين ، الأولى قبل بداية تطبيق برنامج الاعداد النفسي على المجموعة التجريبية (اختبار قبلي) و الثانية بعد انقضاء البرنامج (أي بعد 6 أسابيع / اختبار بعدي).

2.3 أدوات و وسائل جمع البيانات.

أ - المقاييس النفسية. استخبار المهارات النفسية: استخبار المهارات العقلية Mental Skills Questionnaire صممه كل من ستيفان بل Bull و جون ألينسون Albinson و كريستوفر شامبروك Shambrook (1996) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي .
ب - النتائج الرياضية المسجلة في مختلف المنافسات الرياضية: و التي حوّلت إلى درجات تقييمية لنتائج الأداء و هذا حسب الجدول الآتي :

الجدول رقم 3: جدول تقييم نتائج سباقات النصف الطويل.

الدرجة التقييمية للنتيجة	5	4	3	2	1	الاختصاص
800 متر	المرتبة 1	المرتبة 2	المرتبة 3	المرتبتان 4 و 5.	المرتبة 6 فما فوق	
1500 متر	المرتبة 1	المرتبة 2	المرتبة 3	المراتب 4، 5 و 6.	المرتبة 7 فما فوق	

4. تحليل النتائج.

نتائج استخبار المهارات النفسية (Mental Skills Questionnaire):

صمّم هذا الاختبار لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي و المتمثلة في 1- القدرة على التصوّر، 2- القدرة على الاسترخاء، 3- القدرة على تركيز الانتباه، 4- القدرة على مواجهة القلق، 5- الثقة بالنفس 6- ودافعية الانجاز الرياضي.

كلّ بعد من الأبعاد الستة تمثّله 4 عبارات ، و يقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي، إلا أننا سنقتصر في بحثنا الراهن على استخدام نتائج البعد الثاني المتعلّق بالقدرة على الاسترخاء (العبارات رقم : 2 ، 8 ، 14 ، 20). فجاءت النتائج كما يلي: **القدرة على الاسترخاء.**

الجدول رقم 4: توزيع مستويات درجات القدرة على الاسترخاء لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل و بعد تطبيق برنامج الإعداد النفسي.

مستوى القدرة على الاسترخاء		منخفض جدا		منخفض		متوسط		مرتفع		مرتفع جدا		المجموع
ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	
1	9.09	3	27.27	7	63.64	0	0	0	0	0	0	قبل
0	0	0	0	0	0	1	9.09	6	54.55	4	36.36	بعد

قبل: قبل تطبيق برنامج الإعداد النفسي على أفراد المجموعة التجريبية / بعد: بعد تطبيق برنامج الإعداد النفسي عليها /

ن: عدد الأفراد / %: النسبة المئوية

حيث أنّ مجال كلّ مستوى يستخلص كما يلي:

من 04 إلى 07 درجات: يمثّل مستوى **منخفض جدا** للقدرة على الاسترخاء.

من 08 إلى 11 درجة: يمثّل مستوى **منخفض** للقدرة على الاسترخاء.

من 12 إلى 16 درجة: يمثّل مستوى **متوسط** للقدرة على الاسترخاء.

من 17 إلى 20 درجة: يمثّل مستوى **مرتفع** للقدرة على الاسترخاء.

من 21 إلى 24 درجة: يمثّل مستوى **مرتفع جدا** للقدرة على الاسترخاء.

الجدول رقم 5: الإحصاء الوصفي لمستويات الاسترخاء التي ميزت أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي.

قبل	بعد
11	16
17	22
06	06
14.00	19.91
1.95	1.81

قبل: قبل تطبيق برنامج الإعداد النفسي على المجموعة التجريبية.

بعد: بعد تطبيق برنامج الإعداد النفسي على المجموعة التجريبية.

الجدول رقم 6: توزيع مستويات درجات القدرة على الاسترخاء التي ميزت أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي.

مستوى درجات القدرة على الاسترخاء		منخفض جدا		منخفض		متوسط		مرتفع		مرتفع جدا		المجموع
ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	
0	0	0	0	4	36.36	6	54.55	1	9.09	0	0	قبل
0	0	0	0	2	18.18	8	72.73	1	9.09	0	0	بعد

الجدول رقم 7: الإحصاء الوصفي لمستويات الاسترخاء التي ميزت أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي.

قبل	بعد
10	11
17	19
07	08
13.27	13.91
2.41	2.51

الجدول رقم 8 : الارتباط بين مستويات الاسترخاء و نتائج الأداء الرياضي لدى عدائي النصف الطويل

Corrélations			
		الإسترخاء (كلا المجموعتين)	الأداء الرياضي (كلا المجموعتين)
الإسترخاء في الاختبار البعدي (كلا المجموعتين)	Corrélation de Pearson	1	,728**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	22	22
الأداء الرياضي (كلا المجموعتين)	Corrélation de Pearson	,728**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	22	22

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

5. مناقشة النتائج.

بعد ما تمّ عرض نتائج الدراسة ، سنقوم بتحليل و مناقشة هذه النتائج على ضوء فروض البحث كما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاسترخاء المسجلة قبل و بعد تطبيق برنامج الإعداد النفسي على المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

يظهر من الجدولين رقم (4) و رقم (5) الممّثلان لتوزيع مستويات القدرة على الاسترخاء لدى أفراد المجموعة التجريبية و كذا الإحصاء الوصفي لمستويات الاسترخاء التي ميّزت أفرادها قبل و بعد تطبيق برنامج الإعداد النفسي عليها، أنّ نتائج الاختبار القبلي لأفراد المجموعة التجريبية توزعت أساساً بين المستويين المتوسط (63.64 %) و المنخفض (27.27 %) لدرجات القدرة على الاسترخاء، أي أنّ 10 رياضيين من أصل 11 المكوّنين للعيّنة التجريبية كانوا ضمن هذين المستويين، كما أنّ رياضي واحد كان ضمن المستوى المنخفض جداً للقدرة على الاسترخاء، في حين لم نسجّل أيّ رياضي ضمن المستويين المرتفع و المرتفع جداً للقدرة على الاسترخاء في الاختبار القبلي (قبل تطبيق برنامج الإعداد النفسي)، أما معدل درجات القدرة على الاسترخاء (المتوسط الحسابي) فقد تمركز ضمن المستوى المتوسط (1.95 ± 14.00)، كما أنّ مجال درجات القدرة على الاسترخاء تراوح بين القيمتين 11 (أدنى قيمة) و 17 (أعلى قيمة) . أما في الاختبار البعدي، فقد أظهرت النتائج تحسّن قدرة أفراد العيّنة التجريبية على الاسترخاء حيث توزّعت أساساً بين المستويين المرتفع (54.55 %) و المرتفع جداً (36.36 %)، كما سجّل رياضي واحد فقط ضمن المستوى المتوسط، في حين لم نسجّل أيّ رياضي ضمن المستويين المنخفض و المنخفض جداً للقدرة على الاسترخاء في الاختبار البعدي، أما المتوسط الحسابي لدرجات القدرة على الاسترخاء فقد انتقل إلى المستوى المرتفع (1.81 ± 19.91)، في حين ارتفع مجال (المدى) درجات القدرة على الاسترخاء و تراوح بين القيمتين 16 (أدنى قيمة) و 22 (أعلى قيمة).

و من خلال اختبار تا للمقارنة الإحصائية، فقد تأكّد و جود فروق دالة إحصائية عند مستوى القيمة 0,05 (5 %) بين مستويات الاسترخاء المسجلة قبل برنامج الإعداد النفسي وبين مستويات الاسترخاء المسجلة بعد تطبيق برنامج الإعداد النفسي على المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي (-) t = 6,170 / ddl = 10 / sig = ,000.

يمكن عزو نتائج مستويات الاسترخاء الخاصّة بأفراد المجموعة التجريبية إلى تأثير برنامج الإعداد النفسي عليها ممّا أدّى إلى تحسّنها في الاختبار البعدي، ففي البداية (قبل تطبيق البرنامج) كانت درجات الاسترخاء تتراوح عموماً بين المستويين المتوسط (7 أفراد أو 63.64 %) و المنخفض (3 أفراد أو 27.27 %)، كما تمركز المتوسط الحسابي ضمن المستوى المتوسط (1.95 ± 14.00)، و تراوح مجال درجات القدرة على الاسترخاء بين القيمتين 11 (أدنى قيمة) و 17 (أعلى قيمة)، فهذه النتائج جاءت مشابهة للنتائج المسجلة لدى أفراد المجموعة الضابطة (المتوسط الحسابي = 2.41 ± 13.27 / أدنى قيمة = 10 و أعلى قيمة = 17)، و يرجع هذا إلى غياب برنامج الإعداد النفسي عن عمليّات الإعداد

الخاصة بالرياضيين (أفراد العينة الشاملة)، فلم يكن هناك تدريب للمهارات النفسية، و منه فإن أفراد العينة (التجريبية و الضابطة) تميزوا بمستويات تراوحت بين المستويين المتوسط و المنخفض. غير أننا شهدنا ارتفاع محسوس في نتائج مستويات القدرة على الاسترخاء لدى عناصر المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، حيث انتقل المتوسط الحسابي لديها من المستوى المتوسط إلى المستوى المرتفع (1.81 ± 19.91)، أما مجال درجات القدرة على الاسترخاء فقد ارتفع هو الآخر و تراوح بين القيمتين 16 و 22. و يرجع ذلك للتأثير الإيجابي لبرنامج الإعداد النفسي الذي طبق على أفراد العينة التجريبية، حيث أن البرنامج الخاص بتحسين و تطوير القدرة على الاسترخاء الذي امتد لسنة أسابيع (بمعدل 3 مرّات في الأسبوع) ساهم كثيرا في تحسين هذه المهارة لدى الرياضيين الممثلين للمجموعة التجريبية، مما أدى إلى ارتفاع مستويات القدرة على الاسترخاء التي تواجدها أساسا بين المستويين المرتفع و المنخفض جدا، فكان الفرق واضحا و دالاً من الناحية الإحصائية بين المتوسطين الحسابيين للقدرة على الاسترخاء لدى المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج المجموعة الضابطة في مستويات الاسترخاء المسجلة في الاختبار القبلي و بين نتائج الاختبار البعدي.

الجدولان (6) و (7) الممثلان لتوزيع مستويات القدرة على الاسترخاء لدى أفراد المجموعة الضابطة و كذا الإحصاء الوصفي لمستويات الاسترخاء التي ميّزت أفرادها في الاختبارين القبلي و البعدي، يظهران أنّ نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لأفراد المجموعة الضابطة جاءت متقاربة حيث توزعت أساسا بين المستويين المتوسط (الاختبار القبلي 54.55% و الاختبار البعدي 72.73%) و المنخفض (الاختبار القبلي 36.36% و الاختبار البعدي 18.18%) لدرجات القدرة على الاسترخاء، أي أنّ 10 رياضيين من أصل 11 المكوّنين للعينة الضابطة كانوا ضمن هذين المستويين للقدرة على الاسترخاء في كلا الاختبارين، كما أنّ معدلي الاختبارين القبلي و البعدي لدرجات القدرة على الاسترخاء (المتوسط الحسابي) كانا متقاربين و تواجدا ضمن المستوى المتوسط (الاختبار القبلي 13.27 ± 2.41 و الاختبار البعدي 13.91 ± 2.51).

و من خلال اختبار تا للمقارنة الإحصائية، أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى القيمة 0,05 (5%) بين مستويات الاسترخاء المسجلة في الاختبار القبلي و بين مستويات الاسترخاء المسجلة في الاختبار البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة ($t = -1,406 / ddl = 10 / sig = ,190$).

يمكن عزو نتائج مستويات الاسترخاء الخاصة بأفراد المجموعة الضابطة إلى عدم ادراج الإعداد النفسي ضمن عمليات الإعداد الخاصة بها، فلم يكن هناك تدريب لمهارة الاسترخاء، و منه فإن أفراد العينة الضابطة تميزوا بمستويات تراوحت بين المستويين المتوسط و المنخفض سواء في الاختبار القبلي أو الاختبار البعدي، حيث أنّ عدم ادراج برنامج خاص بتحسين و تطوير القدرة على الاسترخاء أدى إلى عدم تغيير مستويات القدرة على الاسترخاء بين الاختبارين القبلي و البعدي لدى عناصر المجموعة الضابطة، فلم نسجل فرقا كبيرا أو دالاً من الناحية الإحصائية بين المتوسطين الحسابيين للقدرة على الاسترخاء لدى المجموعة الضابطة المسجلين في هذين الاختبارين.

- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و بين المجموعة الضابطة في مستويات الاسترخاء المسجلة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

من خلال اختبار تا للمقارنة الإحصائية، نجد أنّ النتائج تظهر وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى القيمة 0,05 (5%) بين مستويات الاسترخاء المسجلة لدى المجموعة التجريبية و بين مستويات الاسترخاء المسجلة لدى المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية ($t = -6,429 / ddl = 20 / sig = ,000$).

يمكن عزو هذه الفروق التي تبرز ارتفاع مستويات القدرة على الاسترخاء عند أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مقارنة بعناصر المجموعة الضابطة ($19,91 \pm 1,814$) مقابل $2,508 \pm 13,91$) إلى برنامج الإعداد النفسي الذي طبق على عناصر المجموعة التجريبية، مما أدى إلى تحسن قدرة الرياضيين على الاسترخاء في هذه المجموعة، و ذلك من خلال تمكّنهم من استغلال التقنيات النفسية التي كانوا يمارسونها في الأوقات المخصصة للإعداد النفسي لمدة ستة أسابيع بمعدل ثلاث مرّات في الأسبوع، فقبل تطبيق البرنامج كانت درجات الاسترخاء لدى أفراد المجموعة التجريبية متقاربة مع المجموعة الضابطة و تراوحت بين المستويين المتوسط (7 أفراد أو 63.64%) و المنخفض (3 أفراد أو 27.27%)، كما كان المتوسط الحسابي ضمن المستوى المتوسط ($14,00 \pm 1,95$). في حين أنّه بعد

استكمال تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية لاحظنا ارتفاع قدرات أفرادها على الاسترخاء من المستوى المتوسط إلى المستوى المرتفع. و عكس المجموعة التجريبية، فإن نتائج المجموعة الضابطة لم تتحسن و بقيت مترواحة بين المستويين المتوسط والمنخفض، ويرجع ذلك إلى عدم ادراج برنامج الإعداد النفسي ضمن عمليات الإعداد الخاصة بأفرادها، فلم يكن هناك تدريب لمهارة الاسترخاء، و منه فإن أفراد العينة الضابطة تميزوا بمستويات أقل للقدرة على الاسترخاء و تراوحت نتائجهم بين المستويين المتوسط والمنخفض و بمتوسط حسابي أقل نسبياً (2.51 ± 13.91).

و مما سبق نتأكد الفرضية الثالثة بوجود فروق دالة احصائياً بين مستويات الاسترخاء المسجلة لدى المجموعة التجريبية وبين مستويات الاسترخاء المسجلة لدى المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

خلاصة.

من خلال نتائج الفرضيات الجزئية يتضح وجود ارتباط بين استخدام الإعداد النفسي و بين نتائج الأداء الرياضي لدى اختصاصي النصف الطويل من صنف الأكلير ذكور في ألعاب القوى، حيث تظهر نتائج الجدول رقم (8) الخاص بمعامل الارتباط بين مستويات الاسترخاء و نتائج الأداء الرياضي لدى عدائي النصف الطويل أن هناك ارتباط كبير بين هذين المتغيرين (مستوى الاسترخاء / نتائج الأداء الرياضي)، حيث يتضح جلياً أن مستوى دلالة الارتباط كان عند القيمة 0,01 ، كما قارب معامل ارتباط بيرسون (Pearson) القيمة 0,73 (0,728 بالتحديد)، أي أن هناك علاقة طردية (موجبة)، فكلما ارتفع مستوى الاسترخاء عند الرياضيين كلما تحسنت نتائج الأداء الرياضي لديهم و يمكن تفسير هذا الارتباط كما يلي، إن الاسترخاء الجيد يسمح بالتصور و التركيز الجيد على طريقة الأداء الصحيحة، و منه يكون الأداء الرياضي أحسن. طبقاً لنتائج الدراسات، يعتبر مرور السيلة بمثابة استثارة عصبية – عضلية قادرة على تسهيل انجاز الحركات و التأقلم مع خطط تكتيكية في وضعيات حقيقية. و بالتالي من يملك القدرة على الاسترخاء يكون لديه أفضلية في الأداء الفكري – الحركي. و قد أشار "شولتز" (1974) إلى نقطة مهمة في الميدان الرياضي معتبراً أن تكرار النشاط البدني يؤدي إلى ارتفاع الضغط و الذي يمكن تخفيفه بواسطة الاسترخاء. و يسمح هذا الاسترخاء باستئناف النشاط في مستوى منخفض من الضغط و هو ما يساعد على رفع المردود (الأداء الرياضي). إن التدريب على الاسترخاء يمكن أن يساهم في رفع مستوى أداء الرياضي كونه يسمح في التحكم في النشاطات الحيوية كالتنفس و النشاط القلبي، كما أنه يدعم التركيز الداخلي و توجيه الانتباه نحو المثيرات الخارجية. كما يرى " أندرسون " (1985) أن تقنية الاسترخاء التدريجي تساعد على المراقبة الذهنية للنشاطات العضلية مما يسمح بالشعور و التعرف على أية زيادة في الضغط و مواجهته عند الضرورة بوسائل الاسترخاء. و يساعد تعلم هذه التقنية على خفض قلق المنافسة و تحسين الأداء.

و منه نتأكد الفرضية العامة للبحث. إذ أن هذه النتائج توافق و تدعم ما وصلت إليه البحوث و الدراسات المرتبطة بموضوع البحث، حيث تتفق جميعها على ارتباط نتائج الأداء الرياضي بعملية الإعداد النفسي ، فإضافة إلى عمليات الإعداد المتعلقة بالجوانب البدنية و المهارية و الحفظية ، فقد أصبح من الواجب اليوم الاقرار بأن للإعداد النفسي دور كبير و أهمية بالغة في رفع الأداء و تحقيق النتائج الرياضية المرجوة ، خاصة عندما يتعلق الأمر برياضة المستوى العالي التي تضم عدد كبير من المتنافسين المتميزين بتقارب استعداداتهم و مؤهلاتهم و قدراتهم و مستوياتهم ، و بالتالي غالباً ما يكون الفاصل في الأخير هو مستوى الحضور و الاستعداد النفسي للرياضي في الاستحقاقات الرياضية الرفيعة المستوى.

المراجع .

ثابت، م. (2012). الأداء الرياضي في ظل نظريات العمليات العقلية المعرفية وبعض نظريات سمات الشخصية ،

مجلة علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي ، 4

حماد م، إ. (2001). التدريب الرياضي الحديث - تطبيق و تخطيط و قيادة - . القاهرة : دار الفكر العربي

راتب، أك. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي - ط 2-

شمعون، م. أ. (2001). اللاعب و التدريب العقلي. القاهرة : مركز الكتاب للنشر

علاوي، م. ح. (2002). علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي

Cox, H-R. (2005). Psychologie du sport. Bruxelles : De Boeck.

THOMAS, R. (1995). La réussite sportive. Paris : Paris publications.