

اثروحدات تدريبية بالاسترخاء العضلي على التخفيف من الضغط النفسي لدى عدائي المسافات  
النصف طويلة صنف (17-18) سنة

The effect of training units by muscle relaxation on alleviating psychological pressure  
among runners of long-distance distances, class (17-18) years .

خلفة عماد الدين<sup>1</sup>، مزروع السعيد<sup>2</sup> .

Khalfa Imadeddine<sup>1</sup>, Mazroua said<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> جامعة محمد خيضر – بسكرة مخبر دراسات و بحوث في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
Imadeddine.khalfa@univ-biskra.dz

<sup>2</sup> جامعة محمد خيضر – بسكرة مخبر دراسات و بحوث في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
Said.mezroua@univ-biskra.dz

تاريخ النشر: 2020/12/20

تاريخ القبول: 2020/09/22

تاريخ الاستلام: 2020/06/15

#### الملخص:

تهدف هذه الدراسة لمعرفة اثر الوحدات التدريبية بالاسترخاء العضلي للتخفيف من الضغط النفسي لدى العداء، حيث شمل مجتمع الدراسة ولاية المسيلة. و قد تكونت عينة البحث من 10 عدائين نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى بالطريقة العمدية، كما اعتمدنا على المنهج التجريبي و كذا مقياس الضغوط النفسية، و خلصت الدراسة إلى وجود اثر ايجابي للاسترخاء العضلي على تخفيف الضغط النفسي .  
الكلمات المفتاحية: الوحدة التدريبية، الاسترخاء العضلي، الضغط النفسي، المراهقة، المسافات نصف طويلة

#### Abstract :

This study aims to find out the effect of the training units on muscle relaxation to alleviate the psychological pressure of the runner, Where the study community included the mandate of M'sila, and the research sample consisted of 10 runners, the youth club of Sidi hamla of athletics in the intentional way, as we relied on the experimental curriculum and the measure of psychological pressure , And the study concluded that there is a positive effect of muscle relaxation on relieving psychological pressure

**Key words:** training unit, muscle relaxation, stress, adolescence, half long distances.

## مقدمة:

يمثل التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة و مخططة طبقا لمبادئ و أسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و المعرفية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي الممارس (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص03). حيث أن النشاطات الرياضية لألعاب القوى متنوعة تختلف من حيث طبيعة الأداء و الجهد الذي يبذله العداء و كذا الوسط الذي تمارس فيه و لكل نشاط من هذه الأنشطة خصوصيات معينة ففي ركض المسافات النصف طويلة متطلبات خاصة منها ما يمكن ملاحظتها عند الممارسة و منها ما لا يمكن مشاهدتها على العداء من العمليات العقلية و النفسية، لذا يرى فرجنس Vrijens 1990 أنه خلال التدريب الرياضي يجب مراعاة التحضير البدني و التقني و التكتيكي و النفسي للرياضي بالنشاطات الرياضية (Drissi Bouzid, 2009, p.51)، كما أن التحضير النفسي للرياضي يرتبط ارتباطا وثيقا مع كل الجوانب الإعدادية حيث يشمل عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات و الثقة بالنفس و الإدراك المعرفي و الانفعالي و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للاعبين (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص263) و باعتباره يمثل المنهجية ذات الشروط و النظم المحددة التي تستخدم في تحسين مستوى العداء من الناحية الذهنية و النفسية من أجل الوصول إلى أفضل إنجاز من خلال مجموعة من الطرق و التقنيات المستعملة في إستراتيجية التحضير النفسي لهذا فإن الاختيار الأمثل لتقنيات التدريب النفسي المناسبة مع استخدامها بما يتناسب مع اتجاهات التدريب و النشاط الرياضي الممارس أمرا ضروريا، و من بين هذه التقنيات الاسترخاء الذي يتمثل في انسحاب مؤقت و معتمد في وقت معين و مدروس يسمح للرياضي بفرصة لإعادة تعبئة الطاقة النفسية و البدنية و العقلية، مما يمكنه من التحكم و السيطرة على أعضاء الجسم لمنع حدوث التوتر أو التخفيف منه (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص110)،

و في غضون عملية التدريب و السباقات الرياضية التي يشترك فيها العداء قد يتعرض إلى العديد من المشاكل النفسية التي تؤثر سلبا عن مردوده و النتائج التي يراد التوصل إليها خاصة منها الضغط النفسي الذي يصاحبه حدوث تغير داخلي أو خارجي يؤدي إلى استجابة انفعالية و دائمة (عمرو حسن احمد بدران، 2004، ص07)، لهذا فإن النتيجة السلبية للضغوط النفسية تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماما و جدلا بحثيا و اسعا لدى الباحثين

لما لها من آثار ضارة على الفرد و المجتمع (حبارة محمد، 2011، ص93)، و يتطلب عدائي المسافات النصف طويلة المهارات النفسية الأساسية الخاصة بهم و التي ترتبط بمستواهم و مدى إتقانهم لهذه المهارات التي يتضمنها هذا النوع من الركض وخاصة مهارة الاسترخاء العضلي من اجل تحسين الانجاز الرياضي و تحطيم الرقم القياسي إضافة إلى ارتباط تدريباته مع جميع الجوانب الإعداد الكامل مما يساعد العداء على تحقيق مستوى أفضل، كما أن الاعتناء من الناحية السيكولوجية لهذا الصنف أمرا ضروريا و التي تمثل حجز الزاوية في ركض المسافات النصف طويلة لذا توجب علينا الاهتمام بها في إعدادهم إعداد متكامل وصحيح مبني على أسس علمية سلمية خاصة الجانب النفسي.

#### - إشكالية الدراسة:

رغم تكافئ الإمكانات المادية و البشرية و التطور التكنولوجي لدى معظم الرياضات في العالم إلا أنه يبقى الجانب الغير مرئي ألا و هو الجانب النفسي و الذهني الذي يعمل الفارق في حصد النتائج الايجابية لمختلف الفرق و النوادي الرياضية.

حيث يمثل التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس و المبادئ العلمية و تهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (محمد حسن علاوي، 1900، ص36)، لهذا أصبح إلزاما على المدرب الإلمام بالأسس العلمية لعملية التدريب و كيفية إعداد البرامج و الوحدات التدريبية التي تتخللها أسس و مناهج تواكب تطور هذه الرياضة ( غلاب حكيم، بوكراتم بلقاسم، 2019، ص04)، فإن كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أحمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة النسبية، و معرفة 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 و التحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة (أسامة كامل راتب، 2001، ص23)، لذا أكد المختصون على ضرورة إدماج الإعداد النفسي و الذهني في تخطيط التدريب السنوي و التنسيق و التكامل بينه و بين الجوانب الإعدادية، الذي يمثل العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد ايجابيا كلا من الأداء البدني و المهاري و الخططي للرياضي و الوصول إلى قمة المستويات ( بكيل حسين ناصر الصوفي، 2010، ص167)، غير أن العداء قد يتعرض إلى الضغوط النفسية المتفاوتة من حيث الشدة وذلك عندما يدرك

الرياضي الموقف كموضوع مهدد، أي مصدر لزيادة الخوف من الفشل و عدم إمكانية تحقيق ذاته و إنجاز طموحاته و أهدافه المتوقعة (أسامة كامل راتب، 2001، ص395)، حيث أشار إليه ماق جراث (1997) على أنه حالة من عدم التوازن الواضح بين المتطلبات البدنية و النفسية و المقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة (أسامة كامل راتب، ص210)، و يمثل الاسترخاء العضلي وسيلة من الوسائل العلمية التي تستخدم لإزالة التوترات في العضلات و التقليل منها وهذا من خلال التمييز بين الشد العضلي و الانبساط، حيث تشير العديد من الدراسات منها دراسة جبالي رضوان حول "فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية" إلى استمرار فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية و قلق المنافسة بعد فترة المتابعة لاسيما عدائي المسافات النصف طويلة و التي تعتمد بشكل أساسي على الاسترخاء العضلي لإزالة كل الضغوط النفسية التي يتعرض لها العداء نتيجة الأحمال التدريبية و السباقات التي يشترك فيها، حيث يعمل الاسترخاء العضلي في الإبقاء على مستويات الاستثارة المثلى و خفض مواز في التوتر العضلي و القلق و الذي يتخذ صورة توتر في المجموعات العضلية الكبيرة (محمد حسن علاوي، 1998، ص 173) ، و من خلال مزاولة الباحث لرياضة ألعاب القوى و بصفته مساعد للنادي و حضوره الدائم للعديد من السباقات الولائية و الجهوية و الوطنية التي تنظم و من إطلاعي على العديد من الدراسات السابقة في مجال ركض المسافات النصف طويلة لاحظ أنه توجد فروق في نتائج العدائين رغم توفر نفس الإمكانيات و المؤهلات البدنية و عدد سنوات الممارسة، أرتئ الباحث في الخوض بالجانب النفسي و الذهني و هو الجانب الغير مرئي لدى المدربين لمعرفة أين يكمن الخلل؟ و عليه فكر الباحث في إعداد وحدات تدريبية تركز على تدريب الاسترخاء العضلي للتخفيف من الضغط النفسي وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل للوحدات التدريبية بالاسترخاء العضلي اثر على التخفيف من الضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف (17- 18) سنة ؟.

#### التساؤلات الجزئية:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي؟
- فرضية عامة:
- للوحداث التدريبية بالاسترخاء العضلي اثر على التخفيف من الضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف (17- 18) سنة.
- الفرضيات الجزئية:
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في الضغوط النفسية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في الضغوط النفسية..
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في الضغوط النفسية..
- أهداف الدراسة:
- تصميم وحدات تدريبية مقترحة بالاسترخاء العضلي للتخفيف من الضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة.
- معرفة اثر الوحدات التدريبية بالاسترخاء العضلي على الضغط النفسي لدى العداء.
- معرفة الفروق في نتائج التخفيف من الضغط النفسي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي.
- أهمية الدراسة :
- الاهتمام باستخدام وحدات تدريبية بالاسترخاء العضلي في التخفيف من الضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة.
- معرفة الأثر الايجابي لتقنية الاسترخاء العضلي على التخفيف من الضغط النفسي .
- معرفة أنجع التدريبات على التخفيف من الضغوط النفسية المؤثرة على العداء.

## الكلمات الدالة في الدراسة:

### 1- الوحدة التدريبية:

اصطلاحاً: هي الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترات ومراحلها، وهي الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب الرياضي وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه (حكيم غلاب، بوكرايم بلقاسم، ص 06)

الإجرائي: الوحدة التدريبية هي اصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي وتتضمن مجموعة من التمرينات التي تتجه نحو تحقيق الهدف.

2- الاسترخاء العضلي: هو 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 أنواعاً متعددة تشترك جميعها في الهدف ولكنها تختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة (محمد العربي شمعون، 1995، ص 66)

الإجرائي: يعتبر الاسترخاء العضلي إحدى الطرق والتقنيات التي تستخدم في الوحدات التدريبية لتخفيف من الضغط في العضلات حتى تصل إلى أفضل مستوى من الاستثارة ويتضمن مجموعة من الأنواع منها الاسترخاء العضلي التدريجي والذاتي والتخيلي.

### 3- الضغط النفسي:

اصطلاحاً: هو عدم التوازن الواضح بين المتطلبات البدنية والنفسية والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة (أسامة كامل راتب، 2000، ص 210)

إجرائياً: الضغط النفسي هو عدم قدرة العدا على التوازن بين المتطلبات البدنية والنفسية والذهنية وعدم القدرة على الاستجابة تحت ظروف الفشل.

### 4- المراهقة:

اصطلاحاً: هي فترة تقع بين مرحلة الطفولة والنضج، وتمتد في الفترة الزمنية بين 13-20 سنة وتتميز بحدوث تغيرات بدنية ونفسية واجتماعية وقد تحدث خلالها بعض الاضطرابات النفسية والسلوكية (لطف الشربيني، 2003، ص 04)

إجرائياً: تعتبر المراهقة المرحلة الأساسية لتكوين العدا في المستقبل تكويناً متكاملاً عقلياً وبدنياً واجتماعياً ونفسياً لتحقيق التوافق والتكيف الإيجابي له.

## 5- المسافات النصف طويلة:

اصطلاحاً: يتصف ركض المسافات النصف طويلة بسرعة عالية، و الارتباط مع هذا الأمر تكنيك الركض باتجاه تقوية الاندفاع وزيادة عدد الحركات وتقليص تذبذبات الجذع العمودي وزيادة سرعة ارتخاء العضلات (ريسان عبد المجيد خريبط، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، 2002، ص66)

إجرائياً: هو نشاط رياضي من ضمن عائلة العاب القوى يتم فيه ركض مسافات مختلفة بشدة متفاوتة مع الوصول إلى سرعات عالية تتم في مضمار لكي يتسابق عليه العدائين مع دخول و خروج العداء بين الأروقة عند السباق باحترام القوانين المتبعة.

### - الدراسات السابقة:

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

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد الأسباب و العوامل الأكثر تأثيراً على لاعبي النخبة في كرة القدم وتساهم في زيادة الضغوط النفسية للاعب مع إبراز آليات لمواجهة الضغوط النفسية و كيفية التعامل معها وفق برنامج إرشادي لتخفيف من حدة تأثيرها لدى لاعبي النخبة في كرة القدم و معرفة مدى فاعلية برنامج الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية.

و استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين متكافئتين و شملت عينة البحث لاعبي كرة القدم من فئة الأواسط اقل من 18 سنة وأسفرت النتائج على أن التدريب على التقنيات الاسترخائية بصفة خاصة و التقنيات النفسية الأخرى المعدة بطرق علمية مدروسة يمثل دعماً ومكملاً لتقنيات التدريب مما يسمح للاعب بالتحكم أكثر و الامتياز في الأداء لذا فتقنية الاسترخاء التدريجي المعد وفق أسس علمية ضمن برنامج تعليمي يسمح للاعب بضبط عمليات الشد و الارتخاء العضلي و تغير الأحاسيس الغير الملائمة ، كما أن هذه التقنية مكنت اللاعب من اكتساب مهارة جديدة و تعلمها تسمح له بتقوية العوامل النفسية.

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

تهدف هذه الدراسة لمعرفة و تحديد مستويات الضغط النفسي لدى حكام كرة القدم مع إبراز اثر البرنامج الإرشادي على الحكام في مواجهة الضغوط النفسية و قلق المنافسة، و تكونت عينة الدراسة من 80 حكم موزعين على مجموعتين تجريبية و ضابطة كل مجموعة تتكون من 20

حكم في اختصاص الرابطة المحترفة و 20 حكم في اختصاص الرابطة الهاوية، و أظهرت النتائج على استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية و قلق المنافسة بعد فترة المتابعة مع اختلاف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف السن و الاختصاص.

3- دراسة قميني حفيظ ( 2011/2012) بعنوان : دراسة تحليلية للضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم الجزائريين في المنافسات القارية و العربية.

تهدف هذه الدراسة هو مدى تأثير الضغط النفسي على لاعبي كرة القدم الجزائريين و تكونت عينة الدراسة من 170 لاعب ينشطون بنوادي كرة القدم المحترفة و اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي و أسفرت النتائج إلى أن نقص التحضير و عدم تحسين آلياته لدى الفرق الجزائرية يؤثر سلبا على مردود اللاعبين و بالتالي صعوبة تحقيق نتائج طيبة في المنافسات القارية و الإقليمية و نقص الخبرة الرياضية للاعبين يسهم في ارتفاع حدة ضغطهم و هو ما يعيق حسن تعاملهم مع مختلف الوضعيات التنافسية ، كما أن لدرجة المنافسة و شعبية النادي تأثيرات واضحة على مستويات الضغط النفسي.

4- دراسة مرينز آمنة (2010/2011) بعنوان اثر برنامج تدريبي عقلي لممارتي الاسترخاء و التصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد.

تهدف الدراسة للتعرف على البرنامج التدريبي المقترح للاسترخاء و التصور العقلي في خفض من السلوك العدواني مع إبراز أهمية الجانب النفسي في إعداد لاعب كرة اليد و استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين متكافئتين تجريبية و ضابطة و تمثلت في 14 لاعب من فريق كرة اليد الاولمبي المسيلة. و أسفرت النتائج إلى أن التدريب على مهارتي الاسترخاء و التصور العقلي يساعد لاعبي رياضة كرة اليد على التحكم في انفعالاتهم و ضبط مستوى اليقظة و كذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب و مستوى المنافسة و كذا تسيير السلوك العدواني أثناء الأداء التنافسي.

- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :

شملت معظم الدراسات تقنيات الاسترخاء بمختلف أنواعه و البعض لدراسة الضغط النفسي، حيث كانت تهدف معظمها إلى معرفة فاعلية و تأثير برامج الاسترخاء بأساليبه على الضغط النفسي و بعض الحالات النفسية الأخرى، و اعتمدت أغلب الدراسات على المنهج التجريبي و تنوع المجال البشري بين الرياضيين ماعدا عدائي المسافات النصف الطويلة و أسفرت جميع



النتائج على التأثير الايجابي لتقنية الاسترخاء على الضغوط النفسية و الحالات النفسية الأخرى

#### - الدراسة الاستطلاعية:

لضمان السير الحسن لتجربة البحث قام الباحث بهذه التجربة الاستطلاعية لأجل معرفة ظروف عمل النادي الرياضي للبحث من خلال توفر الوسائل و المنشأة التدريبية.

اختيار الوحدات التدريبية المناسبة للتنبؤ بتخفيف الضغط النفسي من خلال التدريب.

تحديد انسب المقاييس لقياس الضغط النفسي.

الحصول على موافقة من الإدارة للقيام بهذه الدراسة .

تصنيف أفراد العينة إلى مجموعتين متجانستين

الحصول على موافقة من إدارة النادي للقيام بالقياس.

#### - المجال المكاني :

مضمار العاب القوى مسيف أما فيما يخص القياس كانت على مستوى المركب الرياضي.

#### - المجال الزمني:

الجانب التطبيقي انطلق من 2019/11/05 إلى غاية 2020/01/03.

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج التجريبي بتصميم مجموعتان متكافئتان.

#### - مجتمع وعينة الدراسة :

اعتمدنا في بحثنا هذا و ارتأينا على أن يكون المجتمع البحث الأصلي هذا هم نوادي العاب القوى لولاية المسيلة صنف أواسط.

العينة: شملت العينة جزءا من المجتمع الأصلي حيث اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية و التي تمثلت في نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى و أخذنا 10 عدائين تتراوح

أعمارهم (18.16) سنة.

أدوات جمع البيانات والمعلومات: قياس الضغوط النفسية.

وصف القياس: قائمة مصادر الضغوط النفسية للناشئين من إعداد أسامة راتب، إبراهيم

خليفة، و أسامة عبد الظاهر تساعد للتعرف على أنواع الضغوط ودرجة شدتها للناشئين(14-

18)سنة (أسامة كامل راتب، 2001، ص ص 441- 447).

يقيس المقياس( 05) أبعاد تم اختيار منهم بعدين الأول و الثاني تماشيا مع طبيعة الدراسة

البعد الأول: الذي يمثل ضغوط أحمال التدريب و يتكون من 12 العبارة.

البعد الثاني: الذي يمثل ضغوط المنافسة و يتكون من 10 عبارات

حساب المتوسط الحسابي لدرجات العينة في كل محور ويتطلب ذلك جمع الدرجة التي يحصل عليها كل لاعب في العبارات أمام المحور و قسمة الناتج على عدد العبارات لكل محور. بحيث يقوم العداء بوضع علامة (x) أمام كل عبارة وهذا من خلال:  
الجدول رقم(01): يمثل درجات المقياس.

العبرة	نادرا	أحيانا	غالبا
الدرجة	01	02	03

- يتكون المحورين من 22 درجة و أعلى درجة 66، ذات تدرج تصاعدي يتراوح بين (1-3) درجات.  
- لتصحيح المقياس أعطيت الدرجة العالية (03) و الدرجة المتوسطة (02) و الدرجة المنخفضة جدا (01).

تجانس عينة البحث :

الجدول رقم (01) يمثل الخصائص المرفولوجية للمجموعتين و العمر التدريبي:

الرقم	المتغير	العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	قيمة "f" لفين للتجانس	القيمة الاحتمالية "sig"	مستوى الدلالة
01	العمر	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	17.40	1.524	0.252	0.05
		المجموعة التجريبية		17.20			
02	الطول	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	1.70	0.349	0.571	
		المجموعة التجريبية		1.71			
03	الوزن	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	68.40	0.819	0.392	
		المجموعة التجريبية		68.80			
04	العمر التدرج بي	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	3.80	0.590	0.464	
		المجموعة التجريبية		4.00			

من خلال نتائج الجدول رقم(01): الذي يمثل مدى تجانس المجموعتين التجريبية و الضابطة في الخصائص المرفولوجية حيث تبين:

- من خلال الخانة رقم 01 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر: بلغت قيمة f (1.524) عند القيمة المعنوية sig (0.252) بمستوى الدلالة (0.05) و القيمة (0.05 < 0.252) أي لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس.
- من خلال الخانة رقم 02 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الطول: بلغت قيمة f (0.349) عند القيمة المعنوية sig (0.571) بمستوى الدلالة (0.05) و القيمة (0.571 < 0.05) أي لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس.
- من خلال الخانة رقم 03 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث الوزن: بلغت قيمة f (0.819) عند القيمة المعنوية sig (0.392) بمستوى الدلالة (0.05) و القيمة (0.392 < 0.05) أي لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس.
- من خلال الخانة رقم 04 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر التدريبي: بلغت قيمة f (0.590) عند القيمة المعنوية sig (0.464) بمستوى الدلالة (0.05) و القيمة (0.464 < 0.05) أي لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس.
- تجانس العينة في القياس :

الجدول (02): يوضح نتائج قياس ضغوط أحمال التدريب والمنافسة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig <sup>ة</sup>	قيمة "f" لفين للتجانس	المجموعة		النتائج	المقياس
				م-ح	م-ح		
0.05	08	0.733	0.125	2.45	2.43	في حالة وجود تجانس	ضغوط أحمال التدريب
		0.148	2.560	2.42	2.44	في حالة عدم وجود تجانس	ضغوط المنافسة

- من خلال نتائج الجدول رقم (02): لقياس ضغوط أحمال التدريب بلغت قيمة f (0.125) عند القيمة المعنوية sig (0.733) بمستوى الدلالة (0.05)، و القيمة (0.05 < 0.733) بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة إذا يوجد تجانس في القياس القبلي لضغوط أحمال التدريب.
- لقياس ضغوط المنافسة بلغت قيمة f (2.560) عند القيمة المعنوية sig (0.148) بمستوى الدلالة (0.05)، و القيمة (0.05 < 0.148) بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة إذا يوجد تجانس في القياس القبلي لضغوط المنافسة.

الخصائص السيكومترية :

صدق وثبات القياس

1- الثبات

الجدول رقم 03: يمثل ثبات القياس

القياس	العينة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1-ن)	مستوى الدلالة
ضغط أحمال التدريب ضغوط المنافسة	05	0.815	0.811	04	0.05
		0.866			

2- الصدق

الصدق يساوي جذر الثبات

الجدول رقم 04: يمثل الصدق الذاتي للقياس

القياس	العينة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1-ن)	مستوى الدلالة
ضغط أحمال التدريب ضغوط المنافسة	05	0.902	0.811	04	0.05
		0.930			

من خلال الجدول رقم 04: نجد أن قيمة معامل الصدق للقياس و التي كانتا (0.902-0.930) كلها اكبر من القيمة الجدولية المقدره ب(0.811) عند مستوى الدلالة(0.05) و درجة الحرية (04) .

- إجراءات التطبيق الميداني :

- تم القيام بإجراء القياس القبلي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية ثم تصميم وحدات تدريبية و التي تم تطبيقها على العينة التجريبية لمدة 60 يوم بمعدل 03 حصص في الأسبوع وهذه الوحدات التدريبية تركز كثيرا على الاسترخاء العضلي أما العينة الضابطة تمارس وحدات تدريبية عادية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 22.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

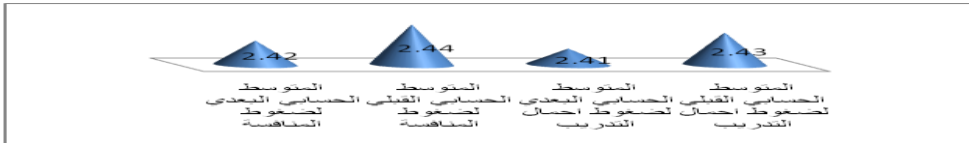
الجدول (05): يوضح القياس القبلي و البعدي في ضغوط أحمال التدريب و ضغوط المنافسة للمجموعة الضابطة .

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig	قيمة t	القياس البعدي		القياس القبلي		عدد العينة	القياس
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	04	0.650	0.489	0.11	2.41	0.17	2.43	05	ضغوط أحمال التدريب
		0.704	0.408	0.13	2.42	0.11	2.44	05	ضغوط المنافسة

- يمثل الجدول رقم 05: مقارنة نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في ضغوط أحمال التدريب و ضغوط المنافسة.

- حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لضغوط أحمال التدريب لها متوسط حسابي قدره (2.43) و انحراف معيار قدره (0.14)، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي المتوسط الحسابي بلغ (2.41) و انحراف معيار ي قدره (0.11)، أما قيمة t بلغت (0.489) عند القيمة المعنوية sig (0.650) بمستوى الدلالة (0.05)، و القيمة (0.650 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في ضغوط أحمال التدريب.

- حققت المجموعة الضابطة في القياس القبلي لضغوط المنافسة لها متوسط حسابي قدره (2.44) و انحراف معيار قدره (0.11)، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي المتوسط الحسابي بلغ (2.42) و انحراف معيار ي قدره (0.13)، أما قيمة t بلغت (0.408) عند القيمة المعنوية sig (0.704) و مستوى الدلالة (0.05)، و القيمة (0.704 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في قياس ضغط المنافسة .



يمثل الشكل البياني(01): المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القياس القبلي و البعدي

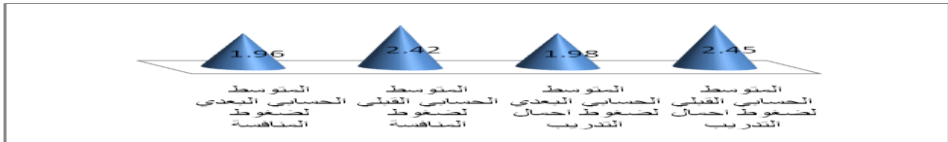
الجدول 06: يوضح القياس القبلي و البعدي في قياس ضغوط أحمال التدريب و ضغوط المنافسة للمجموعة التجريبية:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig	قيمة t	القياس البعدي		القياس القبلي		عدد العينة	القياس
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	04	0.007	5.165	0.12	1.98	0.15	2.45	05	ضغوط أحمال التدريب
		0.001	9.021	0.15	1.96	0.23	2.42	05	ضغوط المنافسة

يمثل الجدول رقم 06: مقارنة نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في قياس ضغوط أحمال التدريب و المنافسة.

- حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي لضغوط أحمال التدريب لها متوسط حسابي قدره (2.45) و انحراف معيار قدره (0.15)، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي المتوسط الحسابي بلغ (1.98) و انحراف معيار ي قدره (0.12)، أما قيمة t بلغت (5.165) عند القيمة المعنوية sig (0.001) بمستوى الدلالة (0.05) ، و القيمة ( $0.05 > 0.001$ ) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في ضغط أحمال التدريب.

- حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي لضغوط المنافسة لها متوسط حسابي قدره (2.42) و انحراف معيار قدره (0.23)، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي المتوسط الحسابي بلغ (1.96) و انحراف معيار ي قدره (0.15) ، أما قيمة t بلغت (9.021) عند القيمة المعنوية sig (0.001) بمستوى الدلالة (0.05)، و القيمة ( $0.05 > 0.001$ ) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في ضغط المنافسة .



يمثل الشكل البياني (02): المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي

الجدول 07: يوضح القياس البعدي في قياس ضغوط أحمال التدريب و ضغوط المنافسة للمجموعة التجريبية و الضابطة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig t	قيمة t	المجموعة التجريبية 05		المجموعة الضابطة 05		النتائج	القياس
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	08	0.001	5.672	0.12	1.98	0.11	2.41	في حالة وجود تباين	ضغوط أحمال التدريب
		0.001	5.143	0.15	1.96	0.13	2.42	في حالة عدم وجود تباين	ضغوط المنافسة

يمثل الجدول رقم 07: مقارنة نتائج المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي تبين:

- أن المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في القياس البعدي لضغوط أحمال المنافسة متوسط حسابي قدره (2.41) و انحراف معياري قدره (0.11).

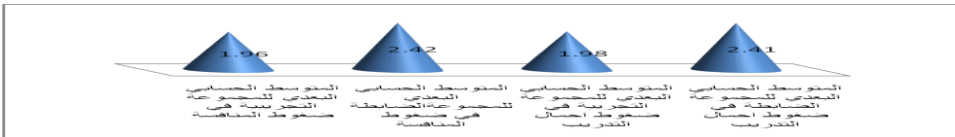
- أن المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في القياس البعدي لضغوط أحمال التدريب متوسط حسابي قدره (1.98) و انحراف معياري قدره (0.12).

أما قيمة t بلغت (5.672) عند القيمة المعنوية sig (0.001) بمستوى الدلالة 0.05، و القيمة (0.05 > 0.001) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي و كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في قياس ضغوط أحمال التدريب.

- المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في القياس البعدي لضغوط المنافسة متوسط حسابي قدره (2.42) و انحراف معياري قدره (0.13).

- المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في القياس البعدي لضغوط المنافسة متوسط حسابي قدره (1.96) و انحراف معياري قدره (0.15).

أما قيمة t بلغت (5.143) عند القيمة المعنوية sig (0.001) بمستوى الدلالة (0.05)، و القيمة (0.05 > 0.001) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي و كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في قياس ضغوط المنافسة.



يمثل الشكل البياني (03): المتوسط الحسابي في القياس البعدي بين مجموعتي الدراسة.

### مناقشة النتائج والفرضيات:

الفرضية الجزئية الأولى: و التي افترض الباحث على إنها " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة و لصالح القياس البعدي ".

فمن خلال النتائج التي تم التوصل إليها في القياس من ضغوط أحمال التدريب و ضغوط المنافسة، في الجداول رقم (05) و في ضوء إجراء هذا القياس على المجموعة الضابطة ، ومن خلال ما تم عرضه و تحليله في الجدول، حيث بينت و أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي و هذا راجع إلى طبيعة و نوعية التدريب الذي تلقته المجموعة الضابطة في ظل تنفيذ الاستراتيجيات التي كان يتبناها المدرب خلال الوحدات التدريبية، قد يرجع إلى عدم التركيز فيها على التحضير النفسي النفسي عامة و الاسترخاء العضلي خاصة في التخفيف من ضغوط أحمال التدريب والمنافسة و ما ينجر عنها من آثار سلبية حيث أكدت نتائج الدراسة التحليلية قميني حفيظ (2011-2012) للضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم الجزائريين في المنافسات القارية و العربية ، و التي أسفرت على أن نقص التحضير و عدم تحسين آلياته لدى الفرق الجزائرية يؤثر سلبا على مردود اللاعبين و بالتالي صعوبة تحقيق نتائج طيبة في المنافسات القارية و الإقليمية و نقص الخبرة الرياضية للاعبين يسهم في ارتفاع حدة ضغطهم و هو ما يعيق حسن تعاملهم مع مختلف الوضعيات التنافسية، لدرجة المنافسة و شعبية النادي وتأثيرات واضحة على مستويات الضغط النفسي. وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

الفرضية الجزئية الثانية: و التي افترض الباحث على أنها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي ".

في ضوء النتائج المتوصل إليها في الجداول (06) والتي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج القياس القبلي و البعدي لعينة الدراسة وهذا الفرق لصالح القياس البعدي الذي أحدث فروق معنوية دالة إحصائية عند تسجيل أقل درجة ممكنة في قياس ضغوط أحمال التدريب و ضغوط المنافسة. فقد أظهرت النتائج بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية للتخفيف من الضغط النفسي و باستخدام الاسترخاء العضلي، على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي جراء إجراء هذا القياس، حيث وجدت أن هناك انخفاض مستوى ضغوط أحمال التدريب و ضغوط المنافسة من خلال استخدام الوحدات التدريبية بالاسترخاء العضلي لهذه المجموعة، لهذا يرى الباحث أن تخفيف الضغط



النفسي للعداء راجع إلى التدريب بالاسترخاء العضلي ، ومن هذا يتضح لنا إن لهذه التقنية من التحضير النفسي أهمية كبيرة على تخفيف الضغط النفسي لدى العداء ، وهذا ما يتفق مع دراسة قيصاري علي ( 2017 ) فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعب النخبة في كرة القدم، على أن التدريب على التقنيات الاسترخائية بصفة خاصة و التقنيات النفسية الأخرى المعدة بطرق علمية مدروسة يمثل دعما ومكملا لتقنيات التدريب مما يسمح للاعب بالتحكم أكثر و الامتياز في الأداء لذا فتقنية الاسترخاء التدريجي المعد وفق أسس علمية ضمن برنامج تعليمي يسمح للاعب بضبط عمليات الشد و الارتخاء العضلي و تغير الأحاسيس الغير الملائمة ، كما أن هذه التقنية مكنت اللاعب من اكتساب مهارة جديدة و تعلمها تسمح له بتقوية العوامل النفسية.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة. الفرضية الجزئية الثالثة: و التي افترض فيها الباحث أنها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ". ففي ضوء النتائج المحصل عليها في قياس ضغوط أحمال التدريب وضغوط المنافسة الموضحة في الجدول (07) ، حيث تبين وتوضح المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي أحدثت فروق معنوية دالة إحصائية نتيجة انخفاض في مستوى الضغط النفسي في القياس البعدي لضغوط أحمال التدريب و كذا ضغوط المنافسة، حيث أن أغلب الفروق الحاصلة بين نتائج هذا القياس لها دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي طبقت عليها الوحدات التدريبية، حيث أظهرت النتائج بعد الإنهاء من هذا التطبيق على أن المجموعة التجريبية قد خفف لها الضغط النفسي و يرجع الباحث هذا التخفيف إلى التمرينات الاسترخاء العضلي من الاسترخاء التدريجي و الاسترخاء الذاتي و تمارين الاسترخاء التخيلي و التغذية الرجعية، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة جبالي رضوان (2012-2013) حول فعالية أسباب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية، والتي أكدت على استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية و قلق المنافسة بعد فترة المتابعة مع اختلاف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف السن و الاختصاص، و دراسة مرنيذ أمينة (2010-2011) حول اثر برنامج تدريبي عقلي لمهاتري الاسترخاء و التصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد أن التدريب على مهاتري الاسترخاء و التصور العقلي يساعد لاعبي رياضة كرة اليد على التحكم في

انفعالاتهم وضبط مستوى اليقظة وكذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب و مستوى المنافسة و كذا تسيير السلوك العدواني أثناء الأداء التنافسي.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.  
استنتاجات عامة:

- أن تطبيق الوحدات التدريبية بالاسترخاء العضلي قد أثرت إيجابيا على التخفيف من الضغط النفسي لدى العدائين.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و كانت النتائج لصالح القياس البعدي.

- الاسترخاء العضلي يمثل عامل فعال يسمح بالتخفيف من الضغط النفسي لدى العدائين.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي و كانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:

- زيادة استخدام تدريبات الاسترخاء العضلي عند مختلف الأصناف العمرية و لكلا الجنسين للتخفيف من الضغط النفسي وغيره.

- زيادة اهتمام المدربين بالإعداد النفسي لتمكينهم من استخدام تقنيات الاسترخاء العضلي.

- زيادة تطبيق الاسترخاء العضلي على الرياضات التي ترتفع فيها الضغوط النفسية كثيرا.

- زيادة إجراء دراسات تبرز أثر الاسترخاء العضلي على الضغط النفسي لأنشطة ألعاب القوى.

قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

- أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين-دليل للإرشاد و التوجيه للمدربين والإداريين و أولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001

- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.

- أمر الله احمد البساطي، قواعد و أسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.

- حسن السيد أبو عبيدة، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2001.

- ريسان خريبط، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، ألعاب القوى، ط01، دار العلمية الدولية و دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان، 2002.

- عبد العزيز عبد المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.
- عمرو حسن احمد بدران، تخلص من الضغوط النفسية بالرياضة و الاسترخاء ، مكتبة عزيزة الورد، القاهرة، 2004.
- لطفي الشربيني، معجم مصطلحات الطب النفسي، سلسلة المعاجم المتخصصة، إصدار مركز تعريب العلوم الصحية، 2003.
- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف ، القاهرة، 1990.
- قائمة المراجع باللغة الأجنبية:
- Drissi Bouzid, football concepts et méthodes, opu, alger, 2009.

#### المجلات:

- 1- بكيل حسين ناصر الصوفي، الإعداد النفسي و علاقته بحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين في ميدان العاب القوى بالجمهورية اليمنية، مجلة الإبداع الرياضي، العدد 01 ديسمبر، 2010، الصفحة 167.
- 2- حبارة محمد، مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية، مجلة الإبداع الرياضي العدد 02 جوان، 2011، الصفحة 93.
- 3- غلاب حكيم، بوكراتم بلقاسم، اثر وحدات تدريبية مقترحة بالتدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد رقم 10، العدد 2 مكرر، 2019، الصفحة 04- 06 .
- 4- قميني حفيظ، دراسة تحليلية للضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم الجزائريين في المنافسات القارية و العربية، مجلة الإبداع الرياضي، العدد 08، 2012.
- 6- محمد العربي شمعون، التدريب العقلي- الاسترخاء الطريق إلى البطولة، مجلة علوم الطب الرياضي، العدد 02، 1995، الصفحة 66.

#### المذكرات:

- 1- دراسة قيصاري علي (2017) بعنوان : فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبين النخبة في كرة القدم.
- 2- دراسة جبالي رضوان (2012-2013) بعنوان : فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية.

3- دراسة قميني حفيظ (2012/2011) بعنوان : دراسة تحليلية للضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم الجزائريين في المنافسات القارية و العربية

4- دراسة مرنيذ أمنة (2011/2010) بعنوان اثر برنامج تدريبي عقلي لمهاتري الاسترخاء و التصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد