

أثر تطبيق تمارين الإسترخاء العقلي العضلي على مستوى دقة التهديد  
لدى لاعبي كرة اليد.

د. بن رقية عابد

جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف

- ملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر تطبيق تمارين الإسترخاء العقلي العضلي على مستوى دقة التهديد لدى لاعبي كرة اليد أواسط، وشملت عينة البحث 18، وقد قسمت عينة الدراسة إلى 7 لاعبين للمجموعة التجريبية و 7 لاعبين للمجموعة الضابطة، كما أستبعد 4 لاعبين قصد الدراسة الإستطلاعية، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي عن طريق تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية.

وقد طبق الباحث برنامج مكون من تمارين الإسترخاء العضلي والإسترخاء العقلي معا، حيث كان ذلك قبل بداية حصة التدريب، إحتوى الإسترخاء العضلي على نوعين هما الإسترخاء التعاقبي والإسترخاء الذاتي، وتكون الإسترخاء العقلي من الحديث الذاتي الإيجابي وإيقاف الأفكار.

ووجدت فروقات معنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية فيما يخص الأداء المهاري لدقة التهديد، لصالح البعدي وفروقات ذات دلالة إحصائية بين نتائج العينة التجريبية والعينة الضابطة فيما يخص الأداء المهاري لدقة التهديد ، ولصالح العينة التجريبية التي طبقت تمارين الإسترخاء في حين لم تسجل العينة الضابطة أية فروقات معنوية بين النتائج القبلية والبعدية فيما يخص دقة التهديد.

- الكلمات المفتاحية: إسترخاء عقلي; إسترخاء عضلي; دقة التهديد .

**abstract**

the study aimed to know the effect of the mental-muscle relaxation exercise on the scoring accuracy skill performance 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 used the experimental method by dividing the sample into witness and experimental groups.

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 scoring accuracy 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 the scoring accuracy skill performance. while the witness sample did not record any significant differences between the first and final results in terms of the scoring accuracy skill performance.

**Key words:** Mental relaxation; muscular relaxation; scoring accuracy.

#### - مقدمة:

التطور الذي طرأ على كرة اليد في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب والخطط وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات في حدود قانون اللعبة، فإن ذلك يستدعي توجيه المزيد من الإهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب الرياضي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة، وكل هذا يؤدي باللاعب إلى المزيد من القلق والتوتر وعدم 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 المألوف أن يتضمن برنامج الإعداد برنامجا خاصا لتعليم والتنمية مقدرة اللاعب على الإسترخاء. أما شمعون فيشير إلى أهمية الإسترخاء من حيث أنه يخفض مستوى التوتر العالي إلى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة، وكذلك أثناء وبعد المنافسة. تقديم المزيد من الوعي بالإحساس الحركي والعودة إلى النقطة الإتزان، 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. (شمعون، 1996، ص 161). من مما سبق نطرح التساؤل التالي: هل يؤثر تطبيق تمارين الإسترخاء العقلي العضلي على الرفع من مستوى دقة التهديد لدى لاعبي كرة اليد. و يهدف البحث إلى وضع برنامج للتدريب على الإسترخاء بنوعيه وكذا إلى التعرف على تأثيره في الرفع من مستوى دقة التهديد لدى لاعبي كرة اليد.

#### 2- تحديد المصطلحات و الدراسات السابقة.

- الاسترخاء: هو فترة من غياب النشاط و التوتر وإغفال الحواس.

- الإسترخاء العضلي: ويتكون من.

الإسترخاء التعاقبي:

يطلق عليه كذلك التقدمي والتدريجي كما يعتبر "إدموند جاكوبسن" "Edmond jakobson" (1931) أول من إستخدم هذا النوع من الإسترخاء، ويسمى بهذا الإسم 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 لهذه الأفكار كلمة (قف)، فهو بذلك يعمل على تثبيت تدفق الدافع السليبي وإحلال التفكير البناء محله، ولا يعني أن طريقة إيقاف الأفكار سهلة، ولكن 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 إتناهته عند ممارسة هذه الخبرات، ثم يطلب منه تحديد عبارات ذاتية إيجابية لإستبدالها مع العبارات السلبية. (شمعون، 1996، ص 214)

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

– دراسة محمد أحمد (2015): علاقة المهارات النفسية العقلية بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المهارات النفسية العقلية والأداء المهاري لدى عينة البحث والعلاقة بين كل مهارة نفسية ونوع من أنواع المهارات، وإستخدام الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي وإختار الباحث عينة البحث من لاعبي الرابطة الجهوية البليدة وعددها 100 لاعب أقل من 21 عاما وإستنتج الباحث الأداء المهاري للاعبي كرة اليد مرتبط بالمهارات النفسية وأن 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 الكنيمايكية من البدء ل110م حواجز.

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير تمارين الإسترخاء (الذاتي-التخيلي) في الإستشارة الإنفعالية وبعض المتغيرات الكنيمايكية من البدء ل110م حواجز وقد لإستخدام الباحثون المنهج التجريبي في البحث شملت العينة عددين

للبطولة الوطنية للمتقدمين في عدو 110 م حواجز وعددهم (12) شكلو نسبة 80 بالمئة من المجتمع الأصلي قسمت إلى ثلاث مجموعات المجموعة الأولى تدربت على الإسترخاء التخيلي والثانية الإسترخاء الذاتي والثالثة ضابطة وإستنتجوا أن إستخدام تدريبات الإسترخاء الذاتي والتخيلي له تأثير إيجابي على الإستشارة الإنفعالية وتطوير الشروط الميكانيكية لأداء الخطوة .

### 3- المنهجية

#### - منهج البحث والعينة

المنهج التجريبي وعينة 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 و عينة البحث	
72	مجتمع البحث	1
18	عينة البحث	2
04	العينة الاستطلاعية	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 ، وكان موقع تطبيق تمارين الإسترخاء 30' قبل بداية كل حصة تدريبية عادية للعتينين معا ولمدة 08 أسابيع بمعدل 03 حصص في الأسبوع بقاعة متعددة الرياضات (قصر الرياضة) ببلدية غليزان ، وتم تطبيق تمارين الإسترخاء العضلي بنوعيه الذاتي والتعاقبي والإسترخاء العقلي بنوعيه إيقاف الأفكار والحديث الذاتي الإيجابي موزعين طيلة فترة التجربة من خلال الجدول التالي:

#### الجدول رقم (2)

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

شملت 18 لاعبا 04 لاعبين للدراسة الإستطلاعية وقد تم إستبعادهم من التجربة الرئيسية وبقي 14 لاعبا لاعبين 07 عينة تجريبية و 07 لاعبين عينة ضابطة.

-الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة :

للتأكد من صلاحية الإختبارات ومدى الفهم الجيد لمحتوى الإختبارات العقلية والمهارية للاعبين ، قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية للعينة المختارة بطريقة عشوائية من الفريق وأجريت عليها الإختبارات وحساب الثبات عن طريق إعادة الإختبار وكان ذلك يوم 2017/10/02 وأعيد الإختبار في نفس الظروف يوم 2017/10/09 بفارق ثمانية أيام عن الإختبار الأول، وتميز الإختبار بدرجة عالية من الثبات، وتم حساب الصدق الذاتي للإختبار عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات حسب الجدول التالي:

الجدول رقم (3)

معامل الصدق	معامل الثبات	الإختبارات
0.927	0.861	القدرة على الإسترخاء
0.934	0.874	التهديف من القفز
0.936	0.877	التهديف من الثبات

## - مواصفات الاختبارات المستخدمة في البحث

## - الإختبار الأول: مقياس القدرة على الإسترخاء.

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

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

## - الإختبار الثاني: التهديد من الثبات.

الغرض من الإختبار دقة التهديد من الثبات لزوايا المرمى الأربعة، يقوم اللاعب بتصويب ثمانية كرات حيث كل كرتين في مربع من زوايا المرمى الأربع من خط 9 أمتار ، تحسب عدد الكرات التي مرت خلال المربعات المقسمة للمرمى يصوب اللاعب خلال 3" من الصافرة وتحسب نقطة واحدة لكل كرة دخلت المربع.

## - الإختبار الثالث: التهديد من القفز عاليا.

الهدف من الإختبار دقة التهديد من القفز عاليا، حيث بإستخدام 12 كرة يد و 4 مربعات بـ 60 × 60سم على زوايا المرمى الأربع يقوم اللاعب من مسافة 10 أمتار بعيدا عن منتصف المرمى بأداء خطوتين أو ثلاث و القفز ثم التهديد داخل المربعات الأربع ، حيث كل مربع له ثلاثة كرات تدخل فيه، وتحتسب نقطة لكل كرة دخلت المربع ولا تحتسب التي تخرج أو عمل أكثر من ثلاث خطوات قبل القفز.

## 4- عرض و تحليل النتائج:

- الفرضية الأولى : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمقياس القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقدرة على الإسترخاء والتهديد من القفز و الثبات.

## الجدول رقم (4)

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية	الضابطة	قيمة (ت)	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الاحصائية
-----------	-------------	-----------	---------	----------	-------------------	-------------------

			ع	س	ع	س		
غير دال	1.78	0.45	2.42	34.2	2.40	34.6	درجة	القدرة على الإسترخاء
غير دال		0.39	1.92	8.19	1.45	8.25	نقطة	التهديف من القفز
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 والمجموعة الضابطة حيث وجد الباحث في إختبار القدرة على الإسترخاء متوسط حسابي 34.6 للتجريبية و إنحراف معياري ب 2.40 في حيث أن المتوسط الحسابي للضابطة وجد بـ 34.2 و إنحراف معياري قدر بـ 2.42. وعند درجة الحرية (2 - 2) التي تساوي 12 و مستوى الدلالة لـ 0.05 وجدنا أن "ت" المحسوبة المحسوبة هي "0.45" والجدولية 1.78 وبالتالي فإن "ت" المحسوبة أصغر من الجدولية وبالتالي لا توجد فروق دالة معنوية.

بالنسبة التهديف من القفز وجدنا أن المتوسط الحسابي 8.25 للتجريبية و 8.19 للضابطة وعند حساب "ت" المحسوبة وجدناها من 0.39 وبالمقارنة مع الجدولية فتعتبر أصغر وبالتالي لا توجد فروق معنوية بين العينتين . أما بالنسبة للتهديف من الثبات للعينة التجريبية وجدنا المتوسط الحسابي يقدر بـ 5.55 و إنحراف معياري عن القيم قدر بـ 1.5 للضابطة 5.25 و إنحراف من 1.45 وجدنا أن "ت" المحسوبة (0.65) حيث أنها أصغر من الجدولية المقدر بـ 1.78 وبالتالي لا توجد فروق معنوية بين نتائج المجموعتين

-الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياس القبلي والبعدي للقدرة على الإسترخاء والتهديف من القفز والثبات للمجموعة الضابطة.

#### الجدول رقم (5)

المتغيرات	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس بعدي		قيمة (ت)	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
القدرة على الإسترخاء	درجة	2.42	34.2	2.05	34.8	0.54	1.95	غير دال
التهديف من القفز	نقطة	1.92	8.19	1.48	8.30	0.70		غير دال
التهديف من الثبات	نقطة	1.45	5.25	1.45	5.75	0.68		غير دال

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

يبين الجدول أعلاه نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة حيث وجد الباحث في إختبار القدرة على الإسترخاء متوسط حسابي 34.2 للقياس القبليو إنحراف معياري ب2.42 و القياس البعدي 34.8 وإنحراف معياري 2.05 عند درجة الحرية (1ن - 1) التي تساوي 6 و مستوى الدلالة ل0.05 وجدنا أن "ت" المحسوبة المحسوبة هي "0.54 والجدولية 1.95 وبالتالي فإن "ت" المحسوبة أصغر من الجدولية وبالتالي لا توجد فروق دالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

أما بالنسبة التهديف من القفز بالنسبة التهديف من القفز وجدنا أن المتوسط الحسابي 8.19 للقياس القبلي و 8.30 للقياس البعدي وعند حساب "ت" المحسوبة وجدناها من 0.70 و بالمقارنة مع الجدولية فتعتبر أصغر و بالتالي لا توجد فروق معنوية بين القياسين .

أما بالنسبة للتهديف من الثبات للقياس القبلي وجدنا المتوسط الحسابي يقدر ب5.25 وإنحراف معياري عن القيم قدر ب 1.45 وللقياس البعدي وجدنا 5.75 وإنحراف من 1.45 وجدنا أن "ت" المحسوبة (0.68) حيث أنها أصغر من الجدولية المقدر ب 1.95 و بالتالي لا توجد فروق معنوية بين نتائج القياسين.

- الفرضية الثالثة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للقدرة على الإسترخاء و التهديف من القفز والثبات للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي

#### الجدول رقم (6)

المتغيرات	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس بعدي		قيمة (ت)	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
القدرة على الإسترخاء	درجة	2.40	34.6	2.31	40.6	6.7	1.95	دال
التهديف من القفز	نقطة	1.45	8.25	1.25	10.90	3.82		دال
التهديف من الثبات	نقطة	1.5	5.55	1.40	7.25	4.20		دال

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

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

وبالنسبة للتهديف من القفز بالنسبة للتهديف من القفز وجدنا أن المتوسط الحسابي 8.25 للقياس القبلي و 10.90 للقياس البعدي وعند حساب "ت" المحسوبة وجدناها من 3.82 وبالمقارنة مع الجدولية 1.95 فتعتبر أكبر بالتالي توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي . أما فيما يخص التهديف من الثبات للقياس القبلي وجدنا المتوسط الحسابي يقدر بـ 5.55 وإنحراف معياري عن القيم قدر بـ  $1.50 \pm$  و للقياس البعدي وجدنا 7.25 و إنحراف من  $1.40 \pm$  وجدنا أن "ت" المحسوبة (4.20) حيث أنها أكبر من الجدولية المقدر بـ 1.95 وبالتالى توجد فروق معنوية بين نتائج القياسين القبلي و البعدي و لصالح البعدي.

-الفرضية الرابعة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياس البعدي للقدرة على الإسترخاء و دقة التهديف من القفز والثبات ي بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح 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		4.14	1.48	8.30	1.25	10.90	نقطة	التهديف من القفز
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 والمجموعة الضابطة حيث وجدنا في إختبار القدرة على الإسترخاء متوسط حسابي 40.6 للتجريبية و إنحراف معياري بـ 2.31 في حيث أن المتوسط الحسابي للضابطة وجد بـ 34.2 و بإنحراف معياري قدر بـ 2.42 وعند درجة الحرية (2 - 2) التي تساوي 12 ومستوى الدلالة لـ 0.05 وجدنا أن "ت" المحسوبة المحسوبة هي "5.45 والجدولية 1.78 وبالتالى فإن "ت" المحسوبة أكبر من الجدولية وبالتالى توجد فروق دالة معنوية بين المجموعة التجريبية و الضابطة ولصالح التجريبية.

فيما يتعلق بالتهديف من القفز وجدنا أن المتوسط الحسابي 10.90 للمجموعة التجريبية و 8.30 للضابطة وعند حساب "ت" المحسوبة وجدناها من 4.14 و بالمقارنة مع الجدولية فتعتبر أكبر و بالتالى توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية .

أما بالنسبة للتهديف من الثبات للعيننة التجريبية وجدنا المتوسط الحسابي يقدر بـ 7.25 و إنحراف معياري عن القيم قدر بـ 1.40 و للضابطة 5.25 و إنحراف من 1.45 وجدنا أن "ت" المحسوبة (4.50) حيث أنها أكبر من الجدولية المقدره بـ 1.78 وبالتالي توجد فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح 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 وكذلك للجانب المهاري المتمثل في التهديف من القفز والتهديف من الثبات، على عكس المجموعة التجريبية في الجدول رقم (7) والذي أشار إلى أن التجريبية حققت فروقا دالة إحصائية فيما يتعلق بجانب القدرة على الإسترخاء مما إنعكست النتائج على الجانب المهاري المتمثل في التهديف من القفز والتهديف من الثبات مقارنة بالمجموعة الضابطة.

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

وهذا راجع إلى أن المجموعة التجريبية قد إستفادت من تمارين الإسترخاء بجانبه العضلي والعقلي قبل بداية الحصة التدريب المهاري مباشرة، على عكس المجموعة الضابطة التي لم تستفد من تمارين الإسترخاء و بالتالي كانت نتائجها ثابتة ولم يحصل تحسن.

ويرجع 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 ، وبالتالي تمتع اللاعب بقدر من الإسترخاء العقلي والعضلي.

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

ويتفق مع كل من دراسة (بزيو، 2015) ودراسة (واضح، 2010) وكذلك دراسة (شوية، 2009) من أن

برامج التدريب العقلي تساهم بشكل كبير في تنمية كل من مهارة الإسترخاء والبعد عن القلق.

وذكر أسامة راتب (1995) أن مهارة الإسترخاء تجعل الفرد مهياً للضغوط التي تأتي نتيجة العوامل الداخلية أو الخارجية، تمكنه من تعبئة طاقته الجسمية والعقلية والإنفعالية ، وتسمح له بخفض التوتر والقلق والإستشارة الزائدة إلى المستوى المناسب (راتب ، 1995، ص 271).

وأدرج كذلك أن على المدرب أن يعد اللاعب نفسياً ليتلائم مع حالة القلق قبل أو أثناء المنافسة بإستخدام تمرينات تشبه أحداث اللعب إلى حد ما ، وممارسة التصور العقلي للمهارات التي يؤديها في المباراة و الأفكار التي تعزز إدراك الرياضي لذته والقيام بتدريبات الإسترخاء (أسامة 1998، ص 200).

وذكر الشناوي(1998) أن تمارين الإسترخاء العضلي أو تمارين تنفسية، تعطي منبهات خفيفة ويزيد المنبه تدريجيا 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)..  
وبالتالي تتحقق فرضية الباحث من أن ممارسة تمارين الإسترخاء العضلي والعقلي تؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة اليد .

#### - 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 الفرقية 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.