

ISSN: 2392-5442, ESSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 10 العدد: 01 السنة: 2023		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة الجزائر
الصفحات 265-279		تاريخ الإرسال: 2023-01-23 تاريخ القبول: 2023-03-03

اقتراح برنامج ترويحي لتنمية الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

Title: A proposal for a recreational program to develop relaxation among secondary school students

العباسي كمال¹، زيوش أحمد²، بن عبد الرحمان سيدعلي³

¹مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-جامعة البويرة، البويرة 10000 الجزائر k.labbaci@gmail.com

² جامعة زيان عاشور الجلفة مخبر المنظومة الرياضية في الجزائر جامعة زيان عاشور الجلفة، ziuchemith@yahoo.fr.

³مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية-جامعة البويرة، البويرة10000 الجزائر S.benabdrrahmane@gmail.com

الملخص:

هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج ترويحي لتنمية الاسترخاء لمدتلاميذ المرحلة الثانوية واعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين حيث تم استخدام مقياس القدرة على الاسترخاء لواينبرج لقياس الاسترخاء وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

وجود فروق بين الدراسة القبليّة البعديّة للعينة التجريبية البعدي في اختبارات الاسترخاء،- بينت الدراسة أن البرنامج الترويحي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية الاسترخاء المجموعة التجريبية.
- الكلمات المفتاحية: برنامج ترويحي، الاسترخاء، تلاميذ المرحلة الثانوية.

Abstract:

The study aimed to propose a recreational program to develop relaxation among secondary school students, and the researcher relied in his study on the experimental approach by designing two groups, where the Weinberg relaxation scale was used to measure relaxation, and the researcher reached the following results:

There are differences between the pre-post study of the experimental sample and the post-relaxation tests. The study showed that the proposed recreational program has a positive effect on the development of relaxation in the experimental group.

Keywords: recreational program, relaxation, secondary school student

*المؤلف المرسل

1- الخطوات المنهجية المتبعة للمقال العلمي :

-الجانب النظري

1- مقدمة واشكالية الدراسة:

إن إعداد برنامج يهتم بتنمية القدرات العقلية بشكل مضبوط وفي حدود معينة لا تتجاوز متطلبات النشاط الرياضي الترويحي ليس بالعمل السهل بل يحتاج إلى خبرة علمية ومعرفة معمقة بخبايا الترويح الرياضي سواء من الناحية الفيزيولوجية أو العقلية أو من ناحية التحكم في تشكيل البرامج الترويحية الخاصة بتنمية عناصر القدرات العقلية بصفة عامة لمختلف الأنشطة الترويحية الخاصة بنشاط فئة معينة.

وان عملية اعداد التلميذ من الناحية العقلية هي عملية منظمة لها اهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى القدرات العقلية للتلميذ للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، ويتحقق ذلك من خلال المناهج العلوم على هدف تنمية القدرات العقلية وقد اصبح من الضروري ان يتزود الفرد المتعلم بالمهارات و المبادئ الاساسية و العلمية لكي تمكنه من العيش في العصر الحالي و يشارك فيه بذكاء وفعالية ليحقق لنفسه حياة ملائمة مع التطورات الحاصلة في العالم ، حيث اصبحت كل الدول المصنعة تولي اهمية بالغة بالبرامج التعليمية و تطوير القدرات العقلية و شغل اوقات الفراغ ببرامج مخططة للإعداد ، وهو عملية ممارسة منتظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يستطيع من خلاله الفرد تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة. (عبد الرحمن، فكري، 2004، ص13)

ومن خلال ملاحظة الباحث واحتكاكه بميدان الترويح اتضح ان التلاميذ خلال التحاقهم بحصص التربية البدنية يفتقرون لأهم عناصر القدرات العقلية وبالخصوص الاسترخاء من خلال أداء مختلف المهارات والأنشطة الرياضية وهي مشكلة يعاني منها التلاميذ في العملية التعليمية للمهارات العقلية وطريقة اكتسابهم لها، فضلا على ذلك ان اكتساب قدر من الاسترخاء العقلي الذي يساعد في تحسين الحالة النفسية للتلميذ الذي يتعرض للعديد من الضغوط النفسية و الاجتماعية نتيجة لحالة الترقب للنتائج الخاصة بهم من ناحية الاباء و ضغط الامتحانات الرسمية (امتحان البكالوريا) ، اضافة إلى التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث داخل جسم التلميذ نتيجة لتأثره بمرحلة المراهقة التي تعتبر جسر عبور إلى مرحلة جديدة في حياة التلميذ و انتقاله إلى مرحلة النضج و تحمل المسؤوليات الحياتية الخاصة به.

ومن هنا ظهرت فكرة اجراء الدراسة من خلال اقتراح برنامج ترويحي مبني على أسس علمية يهدف من خلالها الى تنمية فدرة الاسترخاء لدى طلبة تلاميذ المرحلة الثانوية ومن هنا جاءت تساؤل البحث على النحو التالي:

- ما هو تأثير برنامج ترويحي مقترح لتنمية الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

الفرضية: البرنامج الترويجي المقترح يؤثر إيجاباً في تنمية الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2- الكلمات الدالة في الدراسة:

1-2 الترويج لغة: من الفعل راح ومعناه الفرح والسرور.

البرنامج الترويجي:

عادة ما يعرف البرنامج الترويجي على أنه مجموعة الأنشطة الترويجية المنظمة تحت إشراف رائد ترويج من أجل تحقيق هدف التربية الترويجية ألا وهو تغيير سلوك الأفراد إلى سلوك ((أمثل)) وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ. (تهاني ص 233)

2-2- الاسترخاء:

يقصد بالاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت و متعدد من النشاط يسمح بإعادة الشحن و الاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية و الانفعالية و العقلية و يتميز الاسترخاء بغياب النشاط و التوتر ، و هو فترة من السكون و اغفال الحواس .(محمد شمعون ص 107)

2-3-المراهقة:

المراهقة Adrolescence كلمة لاتينية الاصل مشتقة من الفعل Adolescere والذي يعني النمو نحو الرشد و تعتبر المراهقة في كل المجتمعات فترة من النمو والتحول من عدم نضج الطفولة إلى نضج الرشد وفترة اعداد للمستقبل. (Steinberg، 2002)

وهذا المعنى فإنها تعتبر بمثابة الجسر، الواصل بين مرحلتي الطفولة والرشد، والذي لا بد للإفراد من عبوره قبل ان يكتمل نموهم ويتحولون مسؤوليات الكبار في مجتمعهم. (رايس ودولجين 2005 rice and Dorlgin ص 21)

3- الدراسات السابقة والمشابهة:

1-3- دراسة أمنة مرينز (2010):

فعالية برنامج تدريب عقلي مهاراتي الاسترخاء و التصور العقلي على السلوك العدواني المرتبط بالمننا . حيث هدفت الدراسة إلى:

- ابراز اهمية دور الاسترخاء و التخيل الذهني في اعداد نفسية الرياضي العدواني .
- استخدم الباحث المنهج التجريبي على (14) من اللاعبين بعينتين ضابطة وتجريبية، ومن اهم نتائج هذه الدراسة.

وجود فروق دالة احصائيا في القياس البعدي بين افراد العينة التجريبية حيث انخفض مستوى السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد وهذا راجع إلى تأثير برنامج الاسترخاء و التصور العقلي في خفض السلوك العدواني

2-3- دراسة اكيوان مراد وجمال جناد(2019):

دور تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة (حالة فريق شبيبة القبائل JSK).
هدفت الدراسة إلى:

- ابراز تأثير التدريب الرياضي على تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي التنافسي في كرة القدم .
استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي حيث اعتمدت الدراسة على عينة مكونة من 26 لاعب و استخدم الباحثان الاداة الرئيسية و هي الاستبيان ، وكانت النتائج كالآتي:

- الاسترخاء يساعد على تسيير التوتر التنافسي

- تقنيات الاسترخاء تمثل مكملا للتدريب التقليدي (بدني ، تقني ، تكتيكي) كونه يساعد في ضبط الانفعالات من خلال تغير الاحاسيس السلبية.

3-3- دراسة بن عبد الواحد عبد الكريم (2017):

تقنيات الاسترخاء و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية في كرة اليد
اهداف البحث:

- هدفت الدراسة إلى تحديد مدى صلاحيات التقنيات الاسترخائية في التحضير النفسي الرياضي العام
- ابراز مدى اهمية الجانب النفسي ودور تلك التقنيات الاسترخائية على خفض التوتر الخاص بالمنافسة الرياضية.

استخدم الباحث المنهج الوصفي واختيرت العينة بطريفة منتظمة ممثلة في 16 لاعب.

واستخدم الباحث منهج دراسة الحالة بتطبيق اداة الاستبيان لجمع المعلومات وتوصل إلى النتائج

التالية:

- التدرّب على التقنيات الاسترخائية يسمح للاعب كرة اليد بتنمية اتجاهات نفسية بالنسبة للتدريب و المنافسة.

3-4 دراسة رزيق رقيه و سعايدية الهواري (2022)

دور تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكينك بوكسينغ .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكينكبو كسينغ حيث استخدم الباحثان عينة مكونة من 15 لاعب تم اختيارهم بطريقة عمدية حيث تم استخدام المنهج الوصفي اعتمادا على اداة بحث تمثلت في استبيان حيث توصلنا الى النتائج التالية لتقنيات الاسترخاء دور كبير في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكينكبو كسينغ. كما ان لتقنيات الاسترخاء النفسي دور كبير في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكينكبو كسينغ

3 - 5 دراسة ديسي يحي الحبيب رضوان (2022)

قياس الجانب المعرفي لمهارة الاسترخاء لدى مدربي الكرة الطائرة هدفت الدراسة إلى معرفة كمية المعلومات التي يتوفر عليها مدربي الكرة الطائرة للقسم الوطني الاول . وأيضا توضيح المفاهيم الخاطئة حول الاسترخاء و اعطاء الاهمية المعرفية حول المعرفة العلمية الواجبة على هذه المهارة. حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي و اعتمد على اداة بحث تمثلت في الاستبيان بعينة بحثية تمثلت في 40 مدرب مقسمين إلى 20 مدرب و 20 مدرب ينشطون في بطولة القسم (أ) حيث توصل إلى النتائج التالية :

- التدريب على التقنيات الاسترخائية يسمح للاعبي الكرة الطائرة باكتساب سلوكيات ايجابية نحو المنافسة.
- المدربين لديهم نقص في معرفتهم بمختلف الجوانب النفسية او المعرفية المتعلقة بالاسترخاء
الجانب التطبيقي:

1- الطرق المنهجية المتبعة:

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل المباشرة بإجراء الدراسة التجريبية قمنا بزيارة ميدانية والوقوف على إشكالية البحث والتعرف على مجتمع البحث المتمثل في تلاميذ ثانوية الاخوين يسع يحي وسعد شلاله العداورة ولاية المدية وكذا الامكانيات والوسائل البيداغوجية المتوفرة في الثانوية من اجل معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه

حيث تم القيام بالتجربة الاستطلاعية الأولى على عينة تشمل (4) طلبة من طلبة السنة الثالثة تخصص علوم تجريبية وكان الهدف من هذه التجربة هو دراسة كفاءة لاختبارات المقترحة من حيث الصدق، الثبات والموضوعية بالإضافة إلى التأكد من صلاحية الأداة المطبقة في البحث والتأكد من مدى استجابة عينة البحث للاختبارات الموضوعية وملئتها لمستوى العينة.

حيث تمت التجربة بتطبيق اول وثاني وبفاصل زمني بينهما قدره خمسة أيام.

- بالنسبة للاختبار الاول: يوم 2022/11/09

-بالنسبة للاختبار الثاني:2022/11/14

كما تم القيام بالتجربة الاستطلاعية الثانية على نفس العينة الاستطلاعية وذلك بتطبيق مجموعة من التمارين المستخدمة في البرنامج وذلك يوم 2017/09/21 من أجل التعرف على:

- مدا مناسبة التمرينات البدنية المستخدمة وتناسب زمن البرنامج داخل الوحدة الترويحية وضبطه مع الزمن الفعلي للوحدة بالإضافة الى التأكد من صلاحية المكان والمعدات وملائمتها للبرنامج الترويحي.

2-1- المنهج : استخدمنا المنهج التجريبي لطبيعة الموضوع وملائمته لإشكالية البحث واعتمدنا في ذلك على التصميم التجريبي لمجموعتين مجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية مكونة من 25 تلميذ لكل مجموعة. فمنهج البحث العلمي هو " الدراسة الواعية للمناهج المختلفة التي تطبقها مختلف العلوم تبعاً لاختلاف موضوعاتها. (بن عبد الله، 2001، ص15).

3-تحديد المتغيرات:

المتغير المستقل: البرنامج الترويحي المقترح.

المتغير التابع: الاسترخاء.

4-1- مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من 25 من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

تمثلت عينة البحث في مجموعة من تلاميذ المرحلة الثانوية اختيروا من مجتمع الدراسة بطريقة قصدية.

5-1- الأداة / الأدوات. (الأسس العلمية للأداة / الأدوات).

1-5-1- الأدوات المستخدمة:

- ميقاتي.

-كرات وأدوات مختلفة.

2-5-1- البرنامج الترويحي المقترح:

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج الترويحي لتنمية احتياجات تلاميذ المرحلة الثانوية من القدرة على الاسترخاء.

التوزيع الزمني:

حددت المدة الزمنية للبرنامج بثمانية أسابيع بمعدل وحدتين ترويحيتين أسبوعياً أي بمجموع 16 وحدة ترويحية، زمن البرنامج في الوحدة الترويحية الواحدة يتراوح 50 دقيقة، مقسمة 15 د في بداية الحصّة 10 دقائق في نهاية الحصّة وتشمل كل وحدة على:

-مقدمة وإرشادات وتوجيهات (2-5) دقائق.

- المرحلة التمهيديّة: الإحماء (15 د)، ويشتمل على تمارين عامة لهيئة الجسم.
- (20-25) دقيقة لتنفيذ البرنامج التعليمي الترويجي المقترح (الإعداد المهاري) للمهارة.
- (5) تهدئة.

- الإعداد العقلي:

هدف البرنامج الى تنمية الاسترخاء حيث تم التركيز في تنمية القدرة على الاسترخاء.

1-5-3- الاختبار المطبق في الدراسة:

مقياس القدرة على الاسترخاء:

هذا المقياس وضعه وانبرج (frankvtal1988) واعد صورته العربية محمد شمعون ،ماجدة اسماعيل(1996) يتكون هذا المقياس من (13) عبارة تتيح للتلميذ الفرصة للتعبير عن قدرته على الاسترخاء البدني الارادي و العقلي عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس، على ميزان تقدير من سبع ابعاد و هي(من 1 الى 7) .

حيث تم التوصل لهذه الاداة بعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة والمشابهة للبحث كما تم استطلاع رأي مجموعة من الخبراء مما ساعدنا في التوصل إلى أهم الادوات لقياس القدرات العقلية المرتبطة ب الاسترخاء ومن ثما تم عرضها على مجموعة من المحكمين لتحديد المقياس

1-5-4- المعاملات العلمية للاختبارات:

- ثبات الاختبار:

قام الباحث بتحكيم المقياس مع مجموعة من اساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة البويرة وتمت الموافقة على تطبيق الأداة والبرنامج.

2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

1-2- عرض النتائج:

الجدول (01): يوضح الأداة التي استخدمها الباحث

الاداء في أسوء حالة	7	6	5	4	3	2	1	الاداء في أفضل حالة
اقصى توتر	7	6	5	4	3	2	1	اقصى استرخاء
عدم الثقة	7	6	5	4	3	2	1	ثقة كاملة
اقل دافعية	7	6	5	4	3	2	1	أكثر دافعية
عدم التحكم الكامل	7	6	5	4	3	2	1	التحكم الكامل
عدم الالية	7	6	5	4	3	2	1	الالية
العضلات في حالة توتر	7	6	5	4	3	2	1	العضلات في حالة استرخاء
اقصى تعب	7	6	5	4	3	2	1	اقصى نشاط
حديث ذاتي سلبي	7	6	5	4	3	2	1	حديث ذاتي ايجابي
عدم المتعة	7	6	5	4	3	2	1	اقصى متعة
عدم التركيز	7	6	5	4	3	2	1	تركيز كامل
بذل جهد كبير	7	6	5	4	3	2	1	عدم بذل جهد
طاقة منخفضة	7	6	5	4	3	2	1	طاقة عالية

بعد الانتهاء من الاجابة في الاتجاهين قارن كيفية الاستجابة للأداء في الحالتين

الجدول (02) يوضح نتائج القياس القبلي للعيننة التجريبية:

رقم	اتجاه العبارة	الدرجات
		7 6 5 4 3 2 1

التكرارات			العبارة
	17	08	01 الأداء في أحسن حال
11	10	04	الأداء في اسوء حال
3	12	10	02 اقصى استرخاء
14	06	05	اقصى توتر
01	18	06	03 ثقة كاملة
08	11	06	عدم الثقة
03	12	10	04 أكثر دافعية
11	10	04	اقل دافعية
03	06	16	05 التحكم الكامل
12	11	02	عدم التحكم الكامل
04	09	11	06 الالية
11	09	05	عدم الالية
02	15	08	07 العضلات في حالة استرخاء
07	14	04	العضلات في حالة توتر
03	14	08	08 اقصى نشاط
08	12	05	اقصى تعب
01	16	08	09 حديث ذاتي ايجابي
07	12	06	حديث ذاتي سلبي
00	17	08	10 اقصى متعة
10	08	07	عدم المتعة

04	10	11	تركيز كامل	11
10	12	03	عدم التركيز	
03	12	10	عدم بذل جهد	12
08	12	05	بذل جهد كبير	
04	12	09	طاقة عالية	13
12	07	01	05	طاقة منخفضة

الجدول (03) يوضح نتائج القياس البعدي للعينة التجريبية

الدرجات							رقم العبارة
07	06	05	04	03	02	01	
التكرارات							
			14	11	الاداء في أفضل حالة		01
5			13	07	الاداء في اسوء حالة		
02			08	15	اقصى استرخاء		02
09			10	06	اقصى توتر		
00			13	12	ثقة كاملة		03
05			09	11	عدم الثقة		
1			9	15	أكثر دافعية		04
8			11	06	اقل دافعية		
01			12	12	التحكم الكامل		05
7			13	5	عدم التحكم الكامل		
02			10	13	الالية		06
08			07	10	عدم الالية		

07	العضلات في حالة استرخاء	11	13	1
	العضلات في حالة توتر	14	8	3
08	اقصى نشاط	12	11	02
	اقصى تعب	13	08	05
09	حديث ذاتي ايجابي	11	13	01
	حديث ذاتي سلبي	13	08	04
10	اقصى متعة	10	15	
	عدم المتعة	12	07	06
11	تركيز كامل	11	10	04
	عدم التركيز	06	14	05
12	عدم بذل جهد	10	12	03
	بذل جهد كبير	05	12	08
13	طاقة عالية	09	12	04
	طاقة منخفضة	05	07	12

2-2- تفسير نتائج الفرضية:

يتضمن الجدولين رقم (2-3) ومقارنة النتائج بين القياس القبلي والبعدي (القبلي والبعدي) لعينة البحث في اختبارات الاسترخاء قيد الدراسة. تبين وجود فرق بين نتائج القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الترويحي على العينة التجريبية اما فيما يخص العينة الضابطة فلم يكن هنالك تطور كبير مع تطور قليل قد يعود لعدم جدية بعض المبحوثين وهذا ما يؤكد صحة فرضية الدراسة ان البرنامج الترويحي يؤثر على تنمية عملية الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

3-3- مناقشة النتائج:

من التحليل والعرض للنتائج السابقة يتضح أن عينة البحث التي خضعت للبرنامج الترويحي المقترح المبني على استخدام الالعاب الشبه رياضية لتحسين الاسترخاء قيد الدراسة قد حققت تقدماً واضحاً من

خلال مقارنة النتائج بين القياس القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية اذ نلاحظ عدم وجود تغيرات كبيرة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، مع ملاحظة التغير الواضح في نتائج المجموعة التجريبية للقياس البعدي على القياس القبلي

ويرجع الباحث ذلك إلى مدى فاعلية البرنامج الترويحي المقترح لتحسين الاسترخاء في تحقيق التقدم لصالح القياس البعدي لعينة البحث، وذلك لأن البرنامج الترويحي معد على أسس علمية جيدة، وتوافقه مع عينة البحث حيث ساهم بشكل كبير في تحسين أداء مهارات الاسترخاء العقلي و النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وذلك نتيجة التفاعل الكبير مع الأنشطة الترويحية المقترحة و الضغوط النفسية التي يعانها التلاميذ من الضغوط اليومية للدراسة و الاحساس بالمسؤولية اتجاه الاسرة التي تنتظر نتائج الامتحانات الرسمية للتلاميذ .

وبمقارنة النتائج مع بعض الدراسات السابقة نلاحظ تقارب في النتائج التي كانت كلها توجي باهمية الاسترخاء كمهارة عقلية سواء من الناحية النفسية أو العقلية العضلية و هذا ما يتفق مع بعض دراسات الباحثين نذكر منها .

وهذا يتفق مع دراسة اكيوان مراد وجمال جناد (2019) الاسترخاء يساعد على تسيير التوتر التنافسي تقنيات الاسترخاء تمثل مكملا للتدريب التقليدي (بدني، تقني، تكتيكي) كونه يساعد في ضبط الانفعالات من خلال تغير الاحاسيس السلبية..

وبشكل عام هذا يتفق مع نتائجدراسة امنة مرنيذ (2010) وجود فروق دالة احصائيا في القياس البعدي بين افراد العينة التجريبية حيث انخفض مستوى السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد وهذا راجع إلى تأثير برنامج الاسترخاء والتصور العقلي في خفض السلوك العدواني ويتفق مععبد الكريم بن عبد الواحد (2021)التدرب على التقنيات الاسترخائية يسمح للاعبي كرة اليد بتنمية اتجاهات نفسية بالنسبة للتدريب والمنافسة.

و يتفق مع دراسة ديسي يحي الحبيب رضوان (2022) قياس الجانب المعرفي للاسترخاء لدى مدربي الكرة الطائرة

الذي توصل إلى ان التدريب على الاسترخاء يلعب دور كبير في التعلم المهاري ، و ان اغلب المدربين ليسو على قدر من المعرفة لاهمية الاسترخاء و دوره في التحضير النفسي و العقلي للاعب الكرة الطائرة -رزوق رقية -سعايدية هواري (2022) الدور الكبير الذي تلعبه تقنيات الاسترخاء ف خفض الضغوط النفسية لدى رياضي لدى الكينكبوكسينغ

الاستنتاجات :

1-3- الاستنتاجات:

بينت الدراسة أن البرنامج له تأثير إيجابي في تنمية الاسترخاء لدى عينة البحث وذلك بزيادة معنوية في جميع قياسات الاختبارات المطبقة وأن الدراسة الحالية أكدت أن تنمية الاسترخاء ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتحسين مستوى الأداء المهاري للأنشطة والألعاب المقدمة من خلال البرنامج:

استناداً إلى النتائج التي تم التوصل إليها والمرتبطة بأهداف البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وخصائصها فقد تم التوصل للاستنتاجات التالية:

- أظهرت نتائج البحث على وجود فروق كبيرة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي في اختبارات الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- حقق البرنامج الترويجي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية زيادة معنوية في جميع قياسات اختبارات الاسترخاء بعد تطبيقه على تلاميذ المرحلة الثانوية.
- كشفت الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح والذي استخدم فيه الترويجي باستعمال الألعاب الشبه رياضية، وتسيير الأعضاء الحس العصبية وفي فترات مختلفة من الوحدة، تنمي قدرة الاسترخاء التي تساعد في تسهيل التعلم المهاري والحركية زيادة إلى التقليل من الجهد المبذول وتفادي الإصابات وسرعة الاستشفاء.

2-3- خاتمة الدراسة :

تلعب تقنية الاسترخاء بأنواعه دوراً حساساً في حياة الإنسان اليومية في كل المجالات. هي حقيقة أدركتها الشعوب المتقدمة هذا ما دفعها إلى البحث عن سبل للراحة والاسترخاء نتيجة لكثرة الضغوط فزادت الحاجة إلى برامج ترويجية هادفة لكل أطراف المجتمع من أجل الحصول على مواطن

صالح و سوي يساهم في بناء الاقتصاد و الوطن من خلا استغلال اوقات الفراغ استغلال امثل لتجنب وقوع المجتمع في الازمات النفسية و الابتعاد عن مظاهر الترويح السلبي كالمخدرات و شرب الكحول التي تؤدي إلى تنمي ظواهر الاجرام و العنف وانعدم الامن في المجتمع.

اذ اصبح توفير ظروف معيشية جيدة ينعكس انعكاس جيد على المجتمع و الفئات الشبانية التي تمثل اطارات الغد

التي تنتظر كل الدعم سواء كان ماديا او معنويا من خلال الحصول على تكوين اكاديمي يسمح له بالرفع و تحسين المستوى العلمي و المعرفي و النفسي و البدني من اجل الحصول على شخصية قوية في المجتمع قادرة على تحمل الصعاب في كل الميادين

-3 الاقتراحات:

- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية تهتم بالأنشطة الترويحية.
- الاهتمام ببرامج الترويح المقترحة خاصة لدى طلبة تلاميذ المرحلة الثانوية، ولكلي الجنسين.
- إجراء دراسات مشابهة تهتم بالقدرات العقلية والمهارية من خلال برامج ترويحية هادفة.
- نشر الوعي بخصوص عملية الاسترخاء العقلي في كل المجالات وخاصة ما تعلق بالمناهج التربوية من اجل تخفيف الضغط النفسي للتلاميذ.
- ضرورة توفير اخصائين في التحضير النفسي سواء للتلاميذ او إلى اللاعبين الممارسين للأنشطة الرياضية التنافسية لمختلف الرياضات.

4- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة :

الكتب :

- محمد العربي شمعون التدريب العقلي في المجال الرياضي 2001 ملتزم الطبع و النشر . دار الفكر العربي . القاهرة ط2.

- محمد الحماحي ، كمال درويش الترويج الرياضي في المجتمع المعاصر (بدون سنة) مطبعة التيسير القاهرة- عبد الرحمن، نبيلة، وفكري، سلوى. (2004). منظومة التدريب الرياضي، فلسفية-تعليمية- نفسية-فسيولوجية-بيوميكانيكية-إدارية(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- رغدة شريم سيكولوجية المراهقة (2009) ط2 دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة. عمان
- المقالات:

- ديسي يحي الحبيب رضوان (2022) قياس الجانب المعرفي للاسترخاء لدى مدربي الكرة الطائرة مجلة المنظومة الرياضية المجلد 09 العدد02 الصفحات من 860 - 873
- رزوق رقية –سعايدية هوارى (2022) دور تقنيات الاسترخاء ف خفض الضغوط النفسية لدى رياضي لدى الكينكبوكسينغ مجلة المنظومة الرياضية المجلد 09 العدد02 الصفحات من 93 - 106
- امنة مرنيز (2010)فعالية برنامج تدريب عقلي مهاراتي الاسترخاء و التصور العقلي على السلوك العدوانى المرتبط بالمنامجلة الابداع الرياضي العدد 01 ديسمبر 2010 ص 197-200 .
- اكيوان مراد وجمال جناد(2019)دور تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة (حالة فريق شبيبة القبائل JSK). مجلة المجتمع و الرياضة المجلد 04 العدد 02 جوان 2021 ص 92-102
- عبد الكريم بن عبد الواحد (2017)تقنيات الاسترخاء و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية في كرة اليد العدد 04 جامعة ورقلة