



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : التدريب رياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تأثير وحدات تدريبية مقترحة بطرق الإسترخاء العضلي في التقليل من قلق

المنافسة للاعبين كرة القدم

-فئة أقل من 19 سنة-

دراسة ميدانية لفريق الإتحاد الرياضي -العناصر-

إشراف الاستاذ:

د. شريف حليم

اعداد الطالب:

لعبادي الصديق

السنة الجامعية : 2020/2019

كلمة شكر و تقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم ومن تبعه باحسان الى يوم الدين، بادئ اشكر ربه العباد العالي التقدير شكرا جزيلاً طيباً مباركاً فيه الذي انازنا بالعلم وزيننا بالحلم، واكرمنا بالتقوى، وانعم علينا بالعافية، واناظر طريقنا ويسر و وفق وانمان في اتمام هذه الدراسة و تقديمها على الشكل الذي هي عليه اليوم، فله الحمد والشكر وهو الرحمان المستعان

وعرفانا بالمساعدات التي قدمت حتى يخرج هذا العمل الى النور اتقدم بجزيل الشكر والتقدير والعرفان للاستاذ د/ شريف الذي قبل تواضعا وكرامة للاشراف على هذا العمل، فله اخلص تحية واعظم تقدير على كل ما قدمه لي من توجيهات وارشادات وعلى كل ما خصني به من جهد ووقت طوال اشرافه على هذه الدراسة، حيث توجيهاته ونصائحه القيمة ظاهرة في اكثر من موقع من صفحات هذه الرسالة.

كما اتقدم بالامتنان والعرفان للاساتذة الكرام اعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم لمناقشة هذه الرسالة ليساهموا في انجازها وخروجها الى النور.

ولا يفوتني توجيه الشكر والتقدير لكافة الاساتذة الكرام اعضاء الهيئة التدريسية في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة، وكل الاداريين والعاملين في القطب الجامعي على حسن المعاملة في انجاز هذا الجهد سواء بالتشجيع او المساندة.

واتقدم بالشكر الى عائلتي واصدقائي الذين كانوا السند لاستكمال هذا العمل، كما لا يفوتني ان اتقدم بالشكر الجزيل الى كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب او بعيد كل من امد يد العون و لو بكلمة طيبة مشجعة .

الى كل هؤلاء اقول شكرا جزيلاً

الأهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(قل إعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

صدق الله العظيم

إلهي لا يطيب لي الليل إلا بشكرك ولا يطيب لي النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب لي اللحظات إلا بذكرك .. ولا

تطيب لي الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب لي الجنة إلا برويتك

الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين..

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من كلفه الله بالهبة والوقار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار .. إلى من أحمل اسمه بكل

افتخار .. أرجو من الله أن يمد في عمرك لتري ثماراً قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى

كلماتك نجوم أهدى بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد..

والدي العزيز لعبادي ساعد

إلى ملائكي في الحياة .. إلى معنى الحب وإلى معنى العنان والتفاني .. إلى بسملة الحياة وسر

الوجود

إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب

أمي الحبيبة علواش أونيسة

إلى من بهما أكبر وعليهما أتمد .. إلى شمعة متقدة تنير ظلمة حياتي..

إلى من بوجودهما أكتسب قوة ومحبة لا حدود لها..

إلى من عرفته معهما معنى الحياة اخوتي

وليد عماد

إلى الأصدقاء وكل من قدم لي يد العون والمساعدة في إنجاز هذه الأطروحة

قائمة المحتويات

	شكر
	اهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية
١	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الاول : الاطار العام للدراسة
01	1-1- اشكالية الدراسة
02	1-2- فرضيات الدراسة
03	1-3- اهمية الدراسة
03	1-4- اهداف الدراسة
03	1-5- تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة
06	1-6- الدراسات السابقة
14	1-7- مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني : الاسترخاء وقلق المنافسة
	تمهيد
	2- الاسترخاء
	2-1- مفهوم الاسترخاء
	2-2- لمحة تاريخية عن الاسترخاء
	2-3- أهمية الاسترخاء
	2-4- فوائد الاسترخاء
	2-5- أنواع الاسترخاء
	2-5-1- الاسترخاء العضلي
	2-5-2- الاسترخاء العضلي التدريجي التعاقبي
	2-5-3- الاسترخاء الذاتي
	2-6- التقنيات الاسترخائية

	2-6-1-الاسترخاء التدريجي لجاكسون
	2-6-2-الاسترخاء الذاتي لشولتز
	2-7-أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي
	2-8-مبادئ استعمال تقنيات الاسترخاء
	2-8-1-استعمال الاسترخاء على الانسان السوي
	2-8-2-استعمال الاسترخاء عند الانسان المريض
	2-9-استعمال تقنيتي شولتز وجاكسون في الميدان الرياضي
	2-10-مفهوم القلق
	2-11-تعريف القلق
	2-12-أنواع القلق
	2-13-مستويات القلق
	2-14-أعراض القلق
	2-15-مفهوم القلق التنافسي في المجال الرياضي
	2-16-مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية
	2-16-1-الخوف من الفشل
	2-16-2-الخوف من عدم الكفاية
	2-16-3-الاعراض الجسمية والفيسيولوجية
	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: كرة القدم والمراهقة
	تمهيد
	3-1-تعريف كرة القدم
	3-2-كرة القدم في العالم
	3-3-المبادئ الأساسية لكرة القدم
	3-4-صفات لاعب كرة القدم
	3-4-1-الصفات البدنية
	3-4-2-الصفات الفيزيولوجية
	3-4-3-الصفات النفسية
	3-5-قوانين كرة القدم
	3-6-طرق اللعب في كرة القدم
	3-7-متطلبات كرة القدم

	3-7-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
	3-7-2- الجانب النفسي
	3-7-3- الجانب المهاري
	3-8- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم
	3-9- تعريف المراقبة
	3-10- خصائص النمو في مرحلة المراقبة
	3-11- أهمية التدريب الرياضي للمراقب
	3-12- مشاكل المراقبة
	3-12-1- المشاكل النفسية
	3-12-2- المشاكل الانفعالية
	3-12-3- مشاكل الرغبات الجنسية
	3-12-4- المشاكل البدنية
	3-13- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراقبين
	خلاصة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
	تمهيد
	4-1- الدراسة الاستطلاعية
	4-2- منهج الدراسة
	4-3- متغيرات الدراسة
	4-4- مجتمع وعينة الدراسة
	4-5- أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكمومترية
	4-6- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
	4-7- خطوات اجراء الدراسة الميدانية
	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
	5-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
	5-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
	5-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات

	6-1- الاستنتاج العام
	6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
	- قائمة المصادر والمراجع
	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
	يمثل تجانس عينة الدراسة	1
	يوضح نتائج طريقة إعادة التطبيق	2
	يمثل محتوى البرنامج	3
	يمثل دلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي	4
	يمثل دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي لمقياس قلق المنافسة	5

قائمة الاشكال

الصفحة	عنوان الاشكال	الرقم
	يوضح عملية خفض التأثير للاستجابة للضغوط باستخدام الاسترخاء المباشر بعد موقف ضاغط	1
	يمثل الوصول الى حالة الاستثارة المثلى وبقاء حالة الاستثارة للاعب في المنطقة المثلى للأخر ومن موقف لأخر	2
	يبين المتوسطات الحسابية لمقياس قلق المنافسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس القبلي	3
	يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي لمقياس قلق المنافسة	4

الملخص باللغة العربية :

تأثير وحدات تدريبية مقترحة بطرق الاسترخاء العضلي في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم (فئة أقل من 19 سنة)

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح بطرق الاسترخاء العضلي في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم (فئة أقل من 19 سنة)، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة مكونة من 14 لاعب لفريق الاتحاد الرياضي العناصر خلال الفترة الممتدة من 2020/01/15 الى غاية 2020/03/10.

توصلت هذه الدراسة الى ان البرنامج التدريبي المقترح لمدة ستة اسابيع، وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع، له تأثير ايجابي ذو دلالة احصائية على درجات اللاعبين لمقياس قلق المنافسة لصالح العينة التجريبية في التخفيف من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم، وأظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد كان ذو فاعلية في التقليل من قلق المنافسة.

واقترحت الدراسة على عدم اهمال الجانب النفسي في التحضير البدني حيث اعتبرت عملية التدريب على الاسترخاء العضلي بصفة خاصة والتقنيات النفسية الأخرى تمثل دعما ومكملا لتقنيات التدريب (التدريب البدني، التقني، التكتيكي)

الكلمات المفتاحية: وحدات تدريبية، الاسترخاء العضلي، قلق المنافسة، كرة القدم، المراهقة.

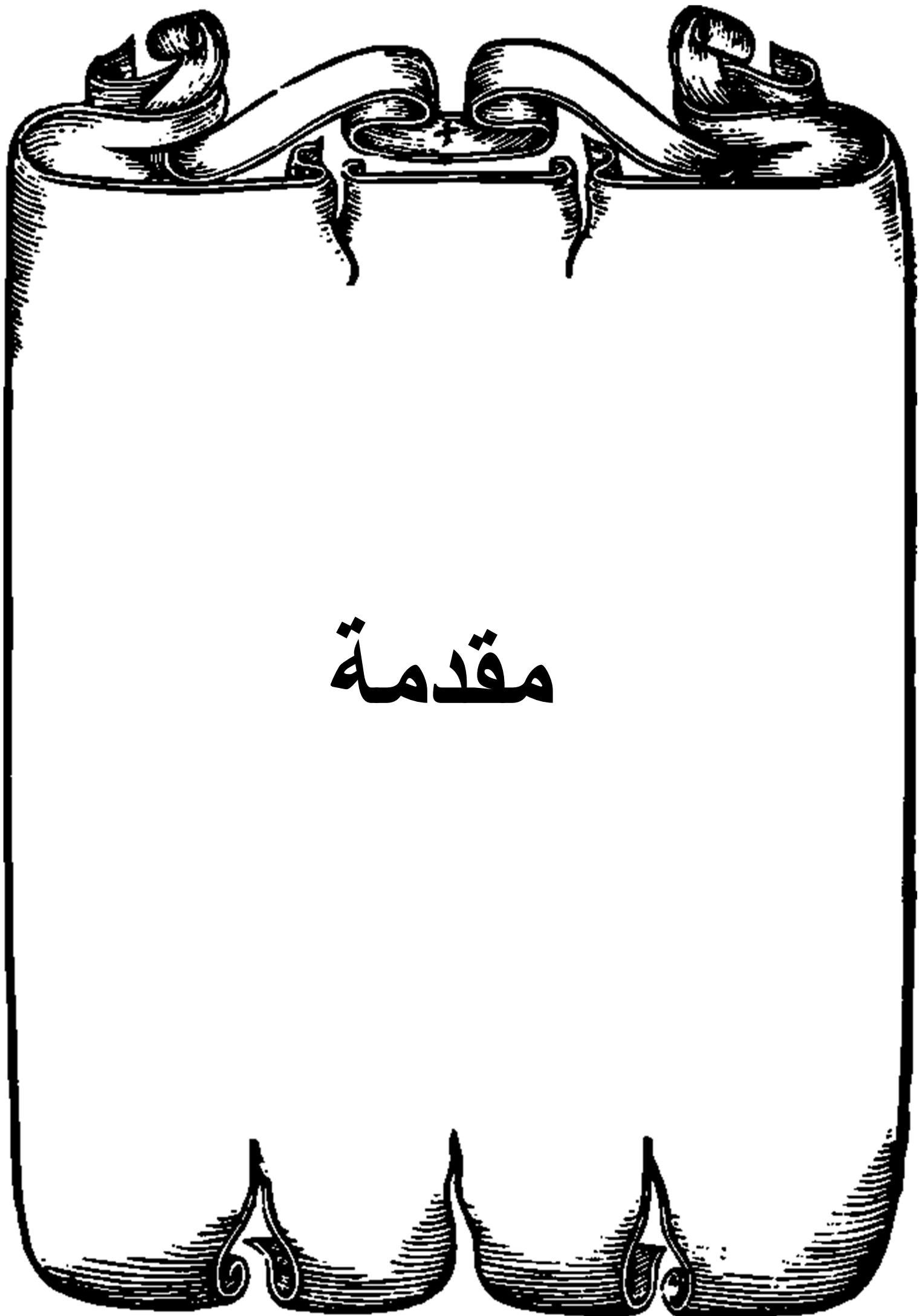
The effect of suggested training modules on muscle relaxation methods on reducing competition anxiety among soccer players (under 19 years old)

This study aims to identify the effect of the proposed training program on muscle relaxation methods in reducing competition anxiety among soccer players (under 19 years of age). The study used the experimental approach on a sample of 14 players for the Sports Federation team during the period extending from 15 / 01/2020 to 10/03/2020.

This study concluded that the proposed training program for a period of six weeks, at the rate of three training units per week, has a positive effect of statistical significance on the players 'scores for the scale of competition anxiety in favor of the experimental sample in alleviating competition anxiety among soccer players, and the study showed that the results of the tests on The experimental group was effective in posttest tests, and this indicates that the proposed training program was effective in reducing competition anxiety.

The study suggested that the psychological aspect should not be neglected in the physical preparation, as the training process on muscle relaxation in particular and other psychological techniques were considered support and complementary to the training techniques (physical, technical, and tactical training)

Keywords: training units, muscle relaxation, competition anxiety, football, adolescence.



مقدمة

ان التطور السريع في المجال الرياضي الذي يشهده العالم في شتى المجالات المشتركة في المجال الرياضي قد أصبح السمة المميزة لهذا العصر، ومن المجالات التي شملها التطور كعلم التشريح وعلم الاجتماع وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وعلم وظائف الأعضاء وغيرها من العلوم، ويعد علم النفس من العلوم الحديثة التي درست الانسان وما يحيط به من الظروف، حيث انبثق عنه علم النفس الرياضي من أجل فهم العديد من المشكلات التي تخص السلوك الرياضي الذي يصدر عنه خلال الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها ومجالاتها، وذلك بهدف التحكم والتنبؤ من أجل العمل على تطويره والارتقاء به وإيجاد الحلول العملية.

كما تعتبر كرة القدم من بين أكثر الألعاب التي يتعرض فيها اللاعب لضغوطات كبيرة وكثيرا وذلك لعدة أسباب نذكر منها الحجم التدريبي، إضافة الى الاهتمام الكبير الذي تتمتع به هذه اللعبة وكذلك الإنجازات المختلفة التي صارت تحصدتها في مختلف المحافل مما صار يولد ضغوطات مختلفة للاعب كرة القدم.

ويعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة التي ينظر اليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين وتتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، وحالة القلق في المنافسة تعتبر حالة فردية يختلف ناتج القلق من لاعب لآخر ومن نشاط لآخر حيث يؤثر عادة على مستوى أدائهم بينما يستطيع البعض التحكم والسيطرة على درجة القلق فان البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة أثناء المنافسة.

لذا يعد الاسترخاء العضلي من المهارات العقلية الهامة التي تساعد على التخفيف من القلق خلال التدريب والمنافسات الرياضية فضلا عن تطوير مستوى الإنجاز والقدرة على التحكم بالنفس التي لها تأثير في توتر المجاميع العضلية الكبرى، لأن الظروف التي يمر بها اللاعب أثناء المنافسة كالجهد وطبيعة المنافسة وأهميتها، وكذلك الخصم والملعب وخبرة اللاعب وحالة التدريب تؤثر في الحالة النفسية للاعب وتفقد التركيز والانتباه، وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لديه، كما يعتبر القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي، والمدخل الأساسي للاسترجاع النفسي كما يمثل الاسترخاء أحد الجوانب الأساسية في اجراء الاستعداد للمنافسة، حيث يساهم في خفض القلق والتوتر والضغط.

لقد اخترنا في دراستنا فئة الأواسط لفريق الاتحاد الرياضي العناصر من أجل اظهار أثر برنامج تدريبي مقترح بطرق الاسترخاء العضلي في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم وبما أن البحث يندرج ضمن البحوث التجريبية ارتأينا الى استخدام المنهج العلمي التجريبي الذي يناسب متطلبات البحث

وتم اجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة ومن ثم معالجة النتائج باستعمال وسائل إحصائية مناسبة ومناقشتها. كما تم تقسيم الدراسة الى:

- فصل تمهيدي: تناول إشكالية البحث، فرضيات البحث، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، تحديد مفاهيم الدراسة، الدراسات السابقة، مميزات الدراسة الحالية.

كما تضمن البحث جانبين: الأول وهو الجانب النظري اشتمل على فصلين وهما:

- الفصل الثاني: كان بعنوان الاسترخاء العضلي وقلق المنافسة.

- الفصل الثالث: كان بعنوان كرة القدم والمرافقة.

- أما الجانب التطبيقي اشتمل على ثلاثة فصول وهي:

- الفصل الرابع: كان بعنوان منهجية الدراسة.

- الفصل الخامس: كان بعنوان عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

- الفصل السادس: كان بعنوان الاستنتاجات والاقتراحات.



الإطار العام لِلدِّرَاسَةِ



تمهيد:

اتبعنا في دراستنا هذه على خطوات الإطار العام للدراسة وهذه الخطوات أولها الكلمات الدالة، المرتبطة بموضوعنا وذلك لأنّ أي باحث يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل عموميتها في فهم اللغة و تداخل المفاهيم والمصطلحات لذا فهو مجبر أن يتعرض إلى تحديد المفاهيم التي لها علاقة بموضوع دراسته، ثم بعد ذلك تطرقنا إلى إشكالية الدراسة حيث تم صياغتها وضبطها وبعدها حددنا تساؤلاتها الجزئية، وبعدها تناولنا أهداف وأهمية الدراسة وبعدها تناولنا فرضيات الدراسة التي تعتبر إجابات عن الأسئلة المطروحة التي دارت حولها مشكلة الدراسة.

1-1 إشكالية الدراسة:

تعتبر كرة القدم من بين أكثر الألعاب الجماعية الأكثر شعبية في العالم كما تمتاز بقدرتها على استقطاب شريحة كبيرة من المجتمع كما تمتاز به من إثارة وحماس مما أدى الى الاهتمام بها وهذا ما جلبها من خلال البطولات والدورات العالمية لهذه الرياضة وتطورها من دورة لأخرى من حيث القوانين والطرق التدريبية والتكوين.

تتميز الرياضة عامة وكرة القدم خاصة بعدة ميزات أهمها إعداد اللاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرقى بأدائهم الى المستوى العالمي غير أن اللاعب قبل بدأ المنافسة يعيش جوا من حالات التوتر والقلق والضغط النفسي. (محمد حسن علاوي، 1994، ص254)

يعد القلق من أكثر الحالات الوجدانية الشائعة والمسببة للكثير من المشكلات النفسية والسلوكية، حيث أظهرت الدراسات أن 15% من المجتمع يعانون من القلق على مدار العام. (بدر محمد الانصاري، 2004، ص338)

إن موضوع القلق هو واحد من الموضوعات التي شغلت اهتمام العلماء النفسانيين والعاملين في ميدان التحليل النفسي، وقد اعتمد الاهتمام به حتى في المجال الرياضي، وذلك بسبب انتشاره في الأوساط الرياضية خاصة فيما يتعلق برياضة كرة القدم باعتبارها رياضة تنافسية تعد الأكثر شعبية نظرا لما تتميز به عن باقي الرياضات من خصائص فنية وبدنية.

كما اعتبر مختلف علماء علم النفس الرياضي ظاهرة القلق في المجال الرياضي سلاحا ذو حدين فإما أن يلعب دور الحفز المساعد للاعب وهذا حينما يدرك أسباب ومصادر قلقه، ومنه تهيئة اللاعب بنديا ونفسيا للتغلب على الظاهرة وبالتالي التحكم فيها، وإما أن يلعب الدور المعرقل وهذا من خلال تأثيره السلبي على نفسيته والذي يؤدي بدوره الى التأثير السلبي على الرياضي. (ولي كاظم أغا، 1969، ص85)

كما تم تقسيم قلق المنافسة الى ثلاث مراحل وهي مرحلة ما قبل المنافسة وأثناء المنافسة وما بعد المنافسة ولذلك يجب على المدرب أن يخطط للإرشاد النفسي الجيد لكل مرحلة منها وأن يستخدم الوسائل والأساليب التي يستطيع بها أن يصل بدرجة انفعال اللاعب الى المستوى الذي يمكنه من تقديم أفضل ما لديه، فضلا عن مساعدته في التغلب عن المشكلات النفسية التي تسببها المنافسة الرياضية. (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص139)

حيث أن تطوير الناحية النفسية لدى لاعبي كرة القدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية و الفنية والخطية ويشير "العربي شمعون" إلى أن تنمية الصفات النفسية و التي تتمثل في الاسترخاء، تركيز

الانتباه، التصور العقلي، يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية و يجب التركيز عليها. (محمد العربي شمعون، 1996، ص362)

يعتبر الاسترخاء إحدى المقاربات العلاجية الأكثر استعمالاً في الوقت الراهن فهو يحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية والتي تعتمد على وساطة علاجية، تتمثل فكرة الاسترخاء في أحدث استراتيجيات نفسية-جسدية من خلال التدخل على الشد العضلي الضغط الحشائي وعملية التنفس كما أن الاسترخاء ليس وسيلة علاجية فحسب بل أكثر من ذلك فهو وسيلة تربية وإعادة تربية، لذلك أخذ مكانة هامة في إطار التحضير النفسي الرياضي للمنافسة وفي هذا الإطار يرى "Tomas" نقلاً عن "Bousingen" أن أهمية الاسترخاء عند الرياضيين معروفة منذ وقت طويل خاصة عندما يتعلق الأمر بالمنافسات السريعة والقصيرة نوعاً ما" كما يقول (Bousingen): نحن نعلم أهمية الاسترخاء البدني والنفسية قدر الإمكان عند الرياضيين المطالبين بأداء أمام الجمهور" نقلاً عن. (Tomas.r.1991.p67)

ونظراً لوجود فروق فردية بين الأفراد خاصة الرياضيين في مختلف متطلبات الأداء الرياضي بديناً، فسيولوجياً، اجتماعياً، سيكولوجياً، وإمكانية تحقيق الاسترخاء العضلي بطرق متعددة فليس هناك طريقة واحدة للاسترخاء تلائم كل الأفراد ومنهم الرياضيين فلكل طريقة أفضلية في الاستخدام تبعاً لقدراتهم وحالتهم ومتطلباتهم.

ولقد اهتمت الدول المتقدمة رياضياً باستخدام فنيات الاسترخاء وقد تم إنشاء معهد خاص بتدريبات الاسترخاء للرياضيين الأولمبيين في الولايات المتحدة تحت إشراف اللجنة الأولمبية الأمريكية والأبحاث لا تتوقف عن تطور اكتساب المهارة في الدول التي تهتم بشعوبها وتقوية الانتماء ورفع الروح المعنوية لهم بأسلوب موضوع ملموس يتفوق أبنائهم عالمياً في المجال الرياضي وفي التنافس الأولمبي الدولي.

ومن أهم فوائد تدريبات الاسترخاء تحسن عمليات التنفس وانخفاض توتر العضلات وزيادة التركيز العقلي وتنمية القدرة على التصور الإيجابي للأداء كما أنه يجب إيضاح الأساليب الفنية لتدريبات الاسترخاء والتأمل من أجل الاسترخاء وكيفية شعور عضلات اللاعب بالاسترخاء تحت ضغوط الإثارة والاضطراب من أجل تحسين الأداء والتحضير الإيجابي للأداء البار. (درويش، 2007، ص45)

وانطلاقاً مما سبق ذكره جاء تساؤلنا على النحو التالي:

التساؤل العام:

- هل للوحدات التدريبية المقترحة بطرق الاسترخاء العضلي أثر في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم (فئة أقل من 19 سنة)؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على درجات اللاعبين على مقياس قلق المنافسة أثناء التطبيق القبلي للبرنامج التدريبي المقترح؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على درجات اللاعبين على مقياس قلق المنافسة أثناء التطبيق البعدي للبرنامج التدريبي المقترح؟

1-2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للوحدات التدريبية المقترحة بطرق الاسترخاء العضلي أثر في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم (فئة أقل من 19 سنة)؟

الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على درجات اللاعبين على مقياس قلق المنافسة أثناء التطبيق القبلي للبرنامج التدريبي المقترح.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على درجات اللاعبين على مقياس قلق المنافسة أثناء التطبيق البعدي للبرنامج التدريبي المقترح.

1-3- أهمية الدراسة:

- برنامج يسعى الباحث من خلاله في إبراز أهمية الاسترخاء العضلي في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.
- الاهتمام المتزايد بميدان علم النفس الرياضي والذي أدى الى استخدام الأساليب العلمية في التعامل مع المشكلات النفسية.
- محاولة الارتقاء بمستوى نتائج اللاعبين من خلال تخفيف ظهور حالة القلق أثناء المنافسة لديهم.
- تمكن أهمية هذا البحث في كونه موضوع هام وجدي لأنه يكتسي أهمية بالغة في العصر الحالي.
- يمكن اعتبار نتائج وتوصيات الدراسة بمثابة دعامة يمكن الاستفادة منها في مجال الاعداد النفسي للاعبين أثناء التحضير للمنافسات الرياضية.
- يرى العلماء أن الاسترخاء يعتبر من الأساليب العلاجية التي تهدف الى التخفيف من القلق والتوتر وبعض الأمراض النفسية وهو أسلوب سهل وبأقل تكاليف، كما يهدف الى التقليل من الضغوط النفسية المرتبطة باللاعبين من حيث شدة المنافسة، ضغط الجماهير والأعلام وغيرها من الأمور التي تشكل ضغطا نفسيا على لاعبي كرة القدم.

- يرى العلماء أن القلق يعتبر أحد الانفعالات الهامة وينظر اليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وان هذا التأثير قد يكون إيجابيا ينفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء.

1-4- أهداف الدراسة:

- التعرف على أثر الوحدات التدريبية المقترحة بطرق الاسترخاء العضلي في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة ما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية على درجات اللاعبين على مقياس قلق المنافسة أثناء التطبيق القبلي للبرنامج التدريبي المقترح.
- معرفة ما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية على درجات اللاعبين على مقياس قلق المنافسة أثناء التطبيق البعدي للبرنامج التدريبي المقترح.

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1-5-1 وحدات تدريبية:

لغة:

- وحدة: حالة ما اتحد من الناس أو الأشياء. (جبران مسعود، 2007، ص 524).
- تدريبية: تدريب على الشيء أو فيه أو به: تعوده ومرن عليه، تمرن. (جبران مسعود، 2007، ص 136).

اصطلاحا: وحدة التدريب هي الخلية أوهي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط فهي الجزء الأهم، ففيه يعمل المدرب على أن يحقق هدفا أو أكثر من أهداف خطة التدريب العامة من خلال مجموعة من التمرينات، وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة واتقان لتحقيق هدف الوحدة. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص 58).

إجرائيا: وحدة التدريب هي الخلية الأساسية لعملية التخطيط وهي تمثل الحصة التدريبية اليومية وتنقسم إلى ثلاثة أجزاء، الجزء الرئيسي، الجزء الإعدادي، الجزء الختامي.

1-5-2-الاسترخاء العضلي: يقصد به انخفاض التوتر في العضلات إلى درجة تقترب من غياب النشاط العضلي والتركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول إلى الدرجة المناسبة من الاسترخاء. (محمد العربي شمعون، 1995، ص 66)

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

1-5-3- القلق:

التعريف اللغوي: قلق: قلقل الشيء: حركه.

قلق: قلقلنا: اضطراب وانزعج.

- القلق: المضطرب والمنزعج. (المنجد الأبجدي، 1967، ص 815)

التعريف الاصطلاحي: بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية والأعراض النفسية. (حسن فايد، 1985، ص 44).

التعريف الإجرائي: هو حالة توتر شامل ومستمر، نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبه غموض وأعراض نفسية وجسمية.

1-5-4- المنافسة:

التعريف اللغوي: المنافسة مصدر الفعل "نافس"، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سبقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر. (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، 2002، ص 345).

التعريف الاصطلاحي: إن المنافسة عبارة عن صراع بين أشخاص أو مجموعة من الأشخاص التي تشكل فرقا، من أجل الوصول إلى نتيجة معينة، يمكن القول ان المنافسة هي وضعية يتم فيها تقسيم الجوائز بطرق غير متساوية تبعا لأداء المشاركين. (نبيل إبراهيم، 2014، ص 20).

التعريف الإجرائي: تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة متنافس وجها لوجه، وفي منافسة آخرين وغير ذلك.

1-5-5- كرة القدم:

التعريف اللغوي: كرة القدم football هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بال regby أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم العروفة تسمى soccer

التعريف الاصطلاحي: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق يتكون من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف. (مأمور بن حسن، 1998، ص 09).

التعريف الإجرائي: هي رياضة من الرياضات الجماعية، يتنافس فيها فريقان، كل فريق يتكون من عشرة لاعبين وحارس مرمى، هذا المرمى موجود على حافتي ملعب مستطيل ذي أبعاد محددة، و يحاول كل فريق إحراز هدف وذلك بإدخال الكرة في مرمى الخصم، والفريق الفائز هو الفريق الذي يحرز عدد أهداف أكبر من الآخر.

1-5-6-المراهقة:

لغة: إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق، فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم والنضج، فيقال: راهق الغلام إذا قارب الحلم وبلغ مبلغ الرجال فهو مراهق أي الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. (عدنان درويش جلون، 1992، ص 257).

اصطلاحا: المراهقة ADOLESCENC مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESCERE ومعناها:

الاقتراب البدني والحسي والانفعال العقلي والذي يقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة، وبداية مرحلة الرشد، فالمراهق لا يعتبر طفلا ولا راشدا وإما يقع في مجال الموجود بين هاتين المرحلتين. (مصطفى فهمي، 1960، ص 330).

التعريف الإجرائي: هي تلك التغيرات الفيزيولوجية التي يمر بها الفرد خلال مرحلة معينة حيث تبدأ ملامح شخصيته بالظهور والتبلو، وتشكل النواة الأولى لتكوين رجل المستقبل تكوينا بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا.

1-6- الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: مذكرة ماجستير بعنوان:

"تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم".

من إعداد الباحث: أكيون محمد للسنة الجامعية 2001-2002 بدالي إبراهيم، الجزائر.

الفرضية العامة: لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، كونها تعمل على ضبط الشد العضلي، تخفيف الانفعالات و تراجع حد اليقظة الأمثل.

- **العينة:** 26 لاعب لكرة القدم يمثلون فريق الآمال للنجم الرياضي لابن عكنون (ESBA) الذي ينشط في القسم الوطني الثالث وسط حيث اعتمد على المنهج الوصفي التحليلي كما اعتمد على عينة تم اختيارها بطريقة قصدية.

- **أهم النتائج المتوصل إليها:** أن التدريب على التقنيات الاسترخائية يسمح للاعب الجزائري لكرة القدم بالتواصل إلى الراحة النفسية والعضلية، من خلال استخدام أساليب خاصة والتفاعلات

العضوية للجسم، الشيء الذي يساعد اللاعب على دخول المنافسة بأكثر حيوية وتحكم مما يمكنه من التسيير الحسن للتوتر النفسي التنافسي ومختلف الانفعالات الأخرى.

الدراسة الثانية: أطروحة دكتوراه غير منشورة.

"فاعلية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى رياضي النخبة الكارتي-دو الجزائري. دراسة تجريبية لفعالية برنامج إرشادي".

- من إعداد الباحث: قندوزن نذير (2009) جامعة الجزائر 03: الجزائر

هدف الدراسة: الكشف عن دور برنامج إرشادي جمعي للاسترخاء العضلي في خفض من الضغط النفسي وقلق المنافسة وذلك من خلال إجراء مقارنة بين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، كما اهتم البحث بفحص علاقة بين المتغيرات (السن، الجنس، الاختصاص) بالضغط النفسي وقلق المنافسة الرياضية.

العينة: تم اختيار عينة مكونة من 38 رياضيا توزعت إلى مجموعتين متساويتين ثم تم القياس باستخدام مقياس الإدراك الضغط ومقياس القلق المنافسة الرياضية.

أهم النتائج المتوصل إليها:

- تستمر فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية وقلق المنافسة بعد فترة متابعة.
- لا يختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف الجنس.
- تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف السن.

الدراسة الثالثة: رسالة دكتوراه غير منشورة.

"أثر برنامج تدريب عقلي لمهارتي الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد دراسة ميدانية لفريق أولمبي المسيلة لكرة اليد أكابر ذكور"

- من إعداد الباحث: مرنيذ أمينة (2012) جامعة الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية.

الهدف: هدفت للإجابة عن السؤال هل التدريب المهارات النفسية (التصور العقلي والاسترخاء) ينعكس إيجابيا في التأثير على السلوكيات العدوانية عند لاعبي كرة اليد خلال المنافسات

العينة: أجريت الدراسة على عينة تتكون من 14 لاعبا وتم الحصر الشامل للمجتمع الأصلي باستخدام المنهج التجريبي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) معتمدين على مقياس العدوان الرياضي واستبيان موجه للاعبين كأداتين للدراسة.

أهم النتائج المتوصل إليها: أن التدريب المنتظم والمقنن على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي يعتبر من القواعد العامة في الإعداد النفسي، كونها تساعد لاعب رياضة كرة اليد على الرزانة و الهدوء وتنمية

التركيز والانتباه والثقة بالنفس، كما يساعد على التحكم في انفعالاتهم وكذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب ومستوى المنافسة وكذا تسيير السلوك العدواني أثناء المنافسة.

الدراسة الرابعة: رسالة ماجستير غير منشورة.

"تأثير برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق ومستوى الأداء للناشئين ودرجة الزحف على البطن"

- إعداد الباحثة: رشا إبراهيم علي السيد (1994)، جامعة حلوان: كلية التربية الرياضية للبنات.

الهدف: هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج الاسترخاء التعاقبي على مستوى القلق و مستوى الأداء.

العينة: اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي على عينة قوامها 24 سباح، باستخدام التصميم التجريبي القياسي (القبلي-البعدي) لمجموعتين (تجريبية وضابطة)، تم تقسيمهم على الطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها 12 سباح.

أهم النتائج المتوصل إليها: أن البرنامج الخاص بالاسترخاء التعاقبي للسباحين أدى الى انخفاض القلق الجسمي والقلق المعرفي وارتفاع حالة الثقة بالنفس لدى عينة البحث، وأن التدريب الاسترخائي له أثر إيجابي على المجموعة التجريبية بمقارنتها بالمجموعة الضابطة.

الدراسة الخامسة: أطروحة الدكتوراه في الإرشاد النفسي.

"أثر الاسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين.

- من إعداد الطالب: بهجت عبد المجيد أبو سليمان، رسالة دكتوراه، الجامعة الأردنية، الاردن، 2007.

الهدف: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر الاسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين.

العينة: تكونت عينة الدراسة من 45 طالبا، وهم الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس القلق، ودرجات متدنية على مقياس الكفاءة الذاتية، وقد قسمت عينة الدراسة عشوائيا الى ثلاث مجموعات هي:

المجموعة التجريبية الأولى والتي تكونت من (15) طالبا تلقوا برنامج إرشادي جمعي للتدريب على الاسترخاء بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا، مدة كل جلسة (90) دقيقة.


والمجموعة التجريبية الثانية وتكونت من (15) طالبا تلقوا برنامج إرشادي جمعي للتدريب على مهارات حل المشكلات بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا، مدة كل جلسة (90) دقيقة.

أهم النتائج المتوصل إليها: تشير هذه النتائج الى فاعلية برنامجي الاسترخاء وحل المشكلات في خفض مستوى القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لطلاب الصف العاشر واستمرارية أثرهما حتى بعد توقف التدريب.

1-7- مميزات الدراسة الحالية:

في ضوء استعراض الدراسات السابقة يمكن الإشارة الى النقاط التالية:

- لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعنا للدراسات السابقة أن تكون في المجال الرياضي وبالرغم من أن الدراسات تتنوع لتشمل كل من المدربين، اللاعبين، فإننا كنا أكثر تحديدا وتوجها في اختيار الدراسات السابقة ونتائجها وانتقائها والتي تناولت عملية الاسترخاء في التقليل من قلق المنافسة لدى الرياضيين فقط.
- اتفقت الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي بصورة أكثر الا أنه هناك من استخدم المنهج الوصفي، حيث انه يمكن الاستعانة بكلايهما.
- من خلال الدراسات السابقة نستنتج أنها اتفقت على مدى فاعلية الاسترخاء في التقليل من ظاهرة القلق، الضغوط، وبعض الاضطرابات النفسية وحتى الإصابات الرياضية.
- عند مراجعتنا للدراسات السابقة يظهر جليا تزايد الاهتمام بدراسة ظاهرة الاسترخاء والبحث على أهم التقنيات الواجب تطبيقها للتخلص من هذه الضغوط.
- تشير الدراسات السابقة أيضا لاهتمام الدول المتقدمة بتفعيل عملية الاسترخاء وابتكار أدوات وأساليب لتقنين عملية الاسترخاء مما ينعكس إيجابا على أداء الرياضيين.
- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة باعتبار أنها بمثابة خبرات علمية وتجريبية وفتحت المجال امام الباحث أثناء خطوات بحثه.
- تختلف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة من خلال إجراءات القيام بالبحث وأيضا الوحدات التدريبية المقدمة وأيضا المدة الزمنية لتنفيذ الوحدات التدريبية، كما شملت هذه الدراسة اختصاص كرة القدم باعتباره مجال خصب للضغوط النفسية.
- تختلف هذه الدراسة أيضا عن الدراسات السابقة حيث تناولت هذه الدراسة متغير القلق المنافسة على غرار الدراسات السابقة.



الفصل الثاني :

الاسترخاء العضلي

وقلق المنافسة



تمهيد:

إنّ التدريب العقلي من بين الموضوعات الهامة في مجال علم النفس الرياضي، و قد أصبح دعامة أساسية في مجال التدريب الرياضي لاستخدامه في الكثير من المهارات العقلية بهدف تطوير الأداء المهاري وتحقيق أعلى مستوى الإنجاز، وبعد انتشار التدريب العقلي في مجال اكتساب المهارات الحركية والاستعداد النفسي، بدأ التطبيق في المجال التربوي وفي المدارس والجامعات، ثم استخدم بعد ذلك في المجال الرياضي وخاصة الأندية وذلك بغرض تطوير الصحة العامة، ويعد الاسترخاء العضلي من المهارات العقلية ومن بين الأساليب التي حظيت باهتمام كبيراً لما لها من أثر في تخفيف من حدة التوتر والقلق والخوف.

نظراً لفشل الكثير من الرياضيين في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق وسيطرة ردود الأفعال العصبية على الجسم والعقل المصاحب للإشراكهم في المنافسات الرياضية، لذا يرى الباحث أنّ الضغط النفسي والتوترات والخوف والقلق والأفكار السلبية التي تسيطر على عقل اللاعب قبل اشراكه في المنافسات الرياضية الهامة يمكن التحكم فيها من خلال تنمية مهارة الاسترخاء العضلي.

2-الاسترخاء:

2-1- مفهوم الاسترخاء:

يدرج الاسترخاء ضمن التقنيات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك، لقد استعملت الكثير من التقنيات الاسترخائية لمواجهة القلق، يركز الاسترخاء على مبادئ عدة كأهمية التنفس،...ومن بين المبادئ الأساسية نجد حالة التقلص العضلي، والتي تتبع بضغط نفسي داخلي عكس ذلك فإنّ الاسترخاء يستلزم استراحة نفسية حسب بوزقن . (بوزقن، 1996، ص124)

يعد الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان، وبهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها.

يسمح تعديل حالة التقلص العضلي، من خلال الاسترخاء، بالتدخل على الضغط بواسطة التغذية الرجعية، استوتحت تقنية الاسترخاء بالتغذية الرجعية من العلاقة بين الراحة العضلية والراحة النفسية، إنّ الاسترخاء بواسطة إرخاء العضلات ينقض من الاستشارة الدماغية، مما يحدث الشعور بالتحسن، حسب توماس: يمثل الاسترخاء آلية التغذية الراجعة بين الضغط العضلي والنشاط الدماغي الشعوري، حيث تنعكس تفاعلات الجسم مع التوتر على مستوى العضلات الحشائية والإرادية.(توماس، 1987، ص259)

إنّ لتقنيات الاسترخاء ميزة معتبرة من خلال أخذها بعين الاعتبار للأثار البدنية الحالية كنقطة بداية من أجل التدخل على الأعراض الجسدية والوصول الى التحكم في القدرات النفسية، عن طريق المرور بالضغط الجسدي .يعتبر الضغط العضلي مؤشرا جيدا للتوتر النفسي والقلق، ففي حالات التوتر نلاحظ تقلصات عضلية خاصة تكمش عضلات الجبهة، يساعد الاسترخاء على تنمية القدرة على التركيز، الحشد السريع للطاقة من خلال إثارة اليقظة والتنشيط، مما يسهل التحكم في التوتر والقلق والتسير الأمثل للحياة الانفعالية، يمثل الاسترخاء أداة ثمينة بالنسبة لكل من يريد البحث عن حكمة الجسد والتي يصعب تحقيقها في الوضعيات الصعبة.

2-2-لمحة تاريخية عن الاسترخاء:

تعتبر الممارسة الدينية القديمة القاعدة التي مهدت الطريق للدراسات العلمية التي ظهرت في القرن الماضي، يعتبر اليوغا إحدى أشهر التجارب النفسية الفيسيولوجية القريبة من الاسترخاء، حيث تعود بدايته إلى ثلاثة آلاف وربما أربعة آلاف سنة قبل الميلاد، كما يمكن أيضا ذكر التجربة النفسية للصوفيين بإيران، الذين يتوصلون إلى نوع من الصدمة الذهنية عن طريق الممارسة المتقنة لتقنية الاغماء، أما الرهبان المسيحي فكانوا يستعملون التركيز الذهني.

يرى **توماس**: أن "تاريخ الدراسات العلمية حول الاسترخاء ترجع الى الفترة المتميزة بالتنويم المغناطيسي. (توماس، 1991، ص 61)

شاركو: بياريس و "برهايم بنانسي، من التنويم المغناطيسي، تولد التحليل النفسي من جهة الاسترخاء ومن جهة أخرى، سريعا ما تم الكشف عن حدود التنويم المغناطيسي من قبل النفسانيين العلاجين من بينهم فرويد الذي لجأ الى استعمال تقنيات الأخرى للمرضى المقاومين للتنويم المغناطيسي، ومن بين هذه التقنيات يمكن ذكر تقنيات إزالة التركيز، الاختبارات الاسقاطية. (شاركو، 1987)

لقد تحدث "**أوسكار فوقت**) حسب عن **شولتز**: "تقنية إرادية للتنويم المغناطيسي الذاتي عند بعض الأشخاص المثقفة والمتميزة بالتفكير النقدي" تسمح هذه التقنية لهؤلاء الأفراد بالتواصل إلى الهدوء في حالة أزمة نفسية أو بدنية، تفاديا بذلك الأنفعال المرضي. (أوسكار فوقت، 1993-1900)

لقد قام **شولتز** بتطوير تقنية التنويم المغناطيسي الذاتي تحت اسم التدريب الذاتي ابتداء من 1908، ولقد كان لانجازه أثر كبير على تطور الاسترخاء، من بين الذين استوحوا من أعماله نجد **ستوكفيس**، **بوزقن**، **سابير**، **فيتور**. **بوزقن**. (شولتز، 1974، ص 1)

رغم تزامن أعمال **شولتز** بألمانيا و**جاكسون** بأمريكا، إلا أن هذا الأخير اختار اتجاه آخر حيث تتميز تقنيته بدراسة فيزيولوجية لحالات الضغط، لقد ارتكز في أبحاثه على معطيات علم النفس التجريبي إضافة الى أعمال "قلهون" حول الحيوانات من أجل تدعيم فرضياته (ر.توماس)

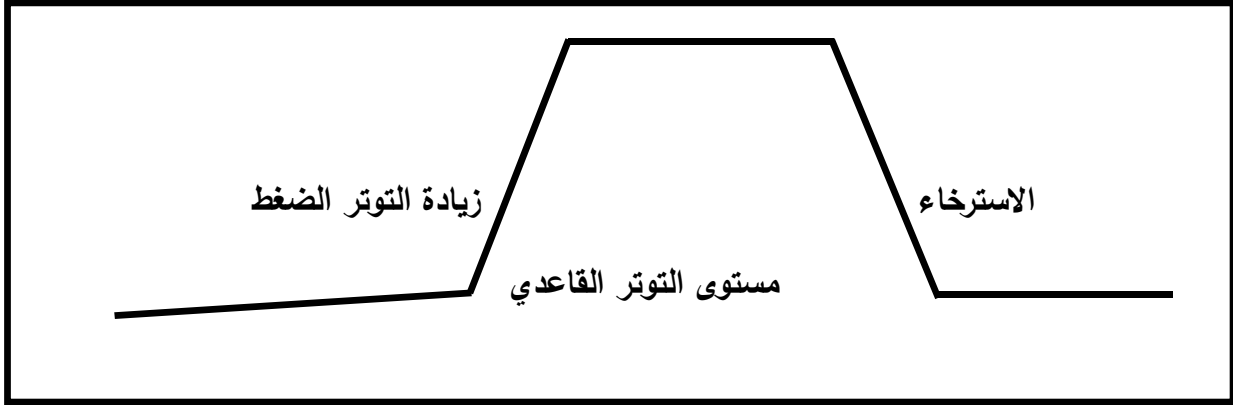
لقد كان لأعماله فضلا في إعطاء قاعدة فيزيولوجية للاسترخاء، أخيرا يمكن ذكر دراسة **أجيريأقيرا** ومدرسته التي تهتم بدراسة مختلف الشد العضلي، ليس فقط من الناحية العصبية المرضية والفيزيولوجية، إنما بالأخذ في الحساب الحياة العلائقية للفرد (**بوزنقن**) ، تركز هذه الأعمال على العلاقة الموجودة بين التغيرات العضلية، الأنفعالية والعاطفية منذ الولادة.

لقد سمحت هذه الأعمال بتطور التقنيات الحديثة للاسترخاء ووضع تقنية إعادة التربية النفسية-العضلية. (**بوزنقن**، 1996، ص 46)

2-3- أهمية الاسترخاء:

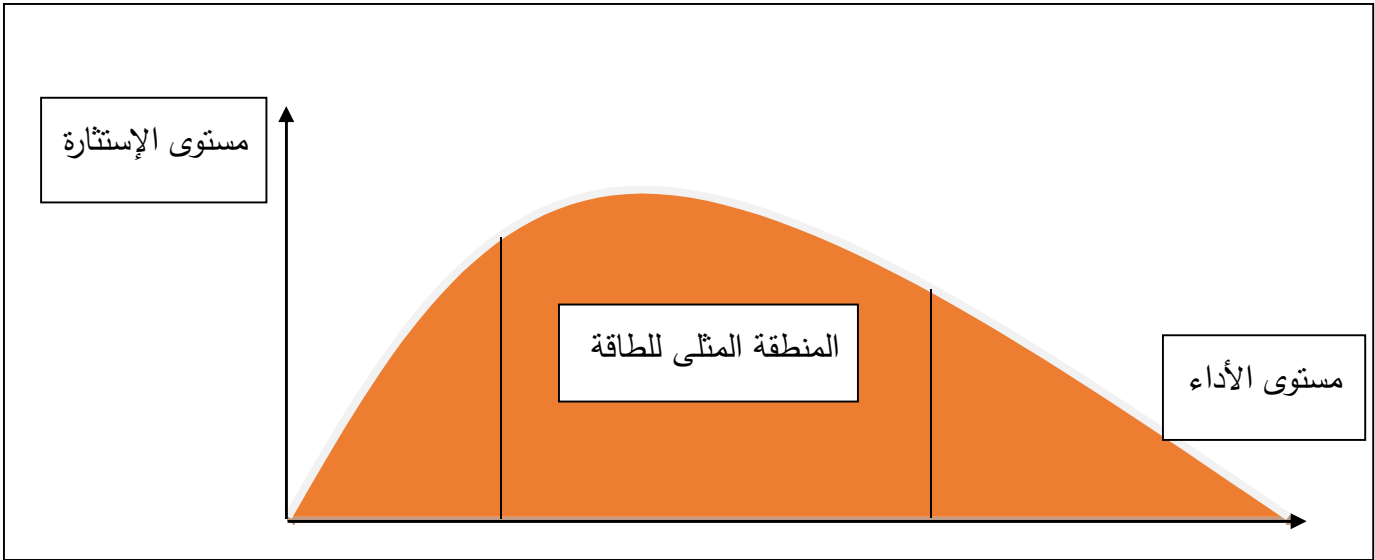
- خفض تأثير الاستجابة للضغوط باستخدام الاسترخاء المباشر بعد موقف الضغط وهذا يعرف بالاسترخاء الموقفي "الموضعي"

الشكل رقم-1- يوضح عملية خفض التأثير للاستجابة للضغوط باستخدام الإسترخاء المباشر بعد موقف ضاغط



والوصول إلى حالة الاستثارة المثلى optimal arousal state وبقاء حالة الاستثارة للاعب في المنطقة المثلى لآخر، مما يحقق للاعب مستوى الأداء الأمثل حسب الشكل رقم -2-:

الشكل رقم -2- يمثل الوصول إلى حالة الاستثارة المثلى وبقاء حالة الاستثارة للاعب في المنطقة المثلى لآخر ومن موقف لآخر.



- الوصول إلى درجة الاسترخاء العميق deep relaxtion التي يقل فيها التوتر عن المستوى القاعدي، مما يعمل على عدم تراكم الضغوط.
- تحديد مستوى لاستثارة "صفو الاستثارة" يعمل كمرجع لمعرفة الاستثارة.

كما أشار بايان payne إلى أن أهمية الاسترخاء سواء للمرضى أو الأشخاص العاديين لأنه يعمل على تطوير الصحة النفسية، والاستشفاء السريع بعد النشاط البدني والعقلي وذلك للاستفادة من المشاكل

والاضطرابات النفسية، والتغلب على السلوكيات السلبية، ويهدف الاسترخاء أيضا إلى اكتساب حالة من الهدوء والراحة في فترة قصيرة والتحكم في الشد الزائد في المواقف المسببة للضغط.

كما يرى أيضا محمد حسن علاوي أن أهمية الاسترخاء تكمن في:

- الإسهام في نقص مستويات الضغط والقلق لدى اللاعب الرياضي سواء من قبل أو بعد أو أثناء المنافسة الرياضية.
- القدرة على خفض النشاط العقلي او التوتر العضلي تحت أي ظرف من الظروف.
- القدرة على ضبط مستوى الاستثارة العضلية.
- الاستفادة من فوائد الاسترخاء في الفترات البيئية حسب ما تسمح به ظروف التدريب او المنافسة.
- مساعدة الرياضي في الدخول لنوم أيام قبل المنافسة.
- يعتبر الاسترخاء مدخل للاسترجاع العقلي للاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الإيجابي.

2-4- فوائد الاسترخاء:

1-4-1- الفوائد الفسيولوجية:

- عمق وبطء التنفس.
- احتياج واستخدام اقل للأكسجين.
- استرخاء العضلات.
- خفض مستوى حامض اللاكتيك في الدم.
- تحقيق توافق أفضل بين موجات المخ.

2-4-2- الفوائد البدنية:

- زيادة طبيعية لضغط الدم وتقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب.
- معدل طبيعي للوزن.
- التخلص من الأرق.
- تأخير ظهور التعب.
- الاكتشاف المبكر للتوتر العضلي وتحقيق القدرة على الاسترخاء.

2-4-3- الفوائد النفسية:

- الشعور بالهدوء وتطوير الصحة العقلية.
- تطوير الثقة بالنفس وتقدير الذات والتوافق بين العقل والجسم.

- عدم الاستجابة للاستثارات السلبية وإدراك أفضل للقدرة الدافعية.
- تطوير الانتباه، التركيز والذاكرة.
- خفض القلق والتوتر والسلوك السلبي. (عبد المجيد محمد، 2005، ص 114، 113)

2-5- أنواع الإسترخاء:

يحدث الإسترخاء في الحالة البدنية، الانفعالية والعقلية، وتختلف مستويات الإسترخاء فيها مع وجود علاقة قوية فيما بينها بحيث يؤدي حدوث استثارة في أحدها إلى تغيير في مستوى الاستثارة في الآخر، ويختلف الإسترخاء في مواقف الحياة المعتادة عنه في مواقف التدريب والمنافسة الرياضية بضغوطها المختلفة التي تتطلب تدريباً شاقاً ومتواصلًا يبدأ بمواقف غير ضاغطة ثم يكون في المواقف الضاغطة حتى يمكن التحكم في الاستثارة.

ونظراً لوجود فروق بين الأفراد خاصة الرياضيين في مختلف متطلبات الأداء الرياضي بدنياً فسيولوجياً اجتماعياً سيكولوجياً وإمكانية تحقيق الإسترخاء العضلي والعقلي بطرق متعددة، فليس هناك طريقة واحدة للإسترخاء تلائم كل الأفراد ومنهم الرياضيين فلكل طريقة أفضلية في الاستخدام تبعاً لقدرات الرياضي وحالته ومتطلبات الأداء الرياضي وحينئذ يكون العامل الهام هو اختبار نوع الإسترخاء الأكثر ملائمة والعمل على إتقانه، ومن أكثر هذه الأنواع استخداماً في المجال الرياضي طريقة الإسترخاء العضلي التدريجي لجاكسون بجانب الإسترخاء التخيلي والإسترخاء العقلي الذي يفضل استخدامه بعد الإسترخاء العضلي.

وتهدف أساليب الإسترخاء المتعددة لانتزاع استجابة الإسترخاء relaxation reponse التي يعبر عنها بنقص النشاط الأليكتروموجلافي الذي يبين معدل ضربات القلب، ضغط الدم، معدل التنفس واستهلاك الأكسجين كما يمكن استخدام التوافق بين المدخل البدني physical approach والمدخل العقلي mental approach لتحقيق استجابة الإسترخاء باستخدام أساليب techniques مختلفة. (عبد المجيد محمد، 2005، ص 118)

2-5-1- الإسترخاء العضلي: muscular relaxation

تهدف جميع أنواع الإسترخاء للوصول إلى درجة الإسترخاء المستهدفة وإن اختلفت أساليب تحقيق ذلك، الذي يعني خفض التوتر في العضلات وذلك عن طريق التمييز بين الانقباض والانبساط للمجموعات العضلية المختلفة بالجسم ويتضمن أنواعاً متعددة تشترك جميعها في الهدف ومن بينها ما يذكره أسامة كامل راتب ومحمد العربي شمعون على الأنواع الآتية للإسترخاء العضلي وهي:

- الإسترخاء التخيلي imagery relaxation
- الإسترخاء التعاقبي. progressive relaxation.
- الإسترخاء الذاتي. self directed relaxation.

- استرخاء التغذية الراجعة.

- الاسترخاء التخيلي:

ويعرف بالتخيل الاسترخائي relaxation imagery كما عرف بطريقة ديفيد كايوس للاسترخاء، وهذا الأسلوب يتخيل اللاعب أنه في مكان هادئ يرتبط به الشعور بالراحة والاسترخاء ثم يمارس الاسترخاء لتحقيق أهدافه وفق مبادئ محددة.

- أهداف الاسترخاء التخيلي:

- تغيير المكان داخل العقل حينما لا يمكن تغيير البيئة المحيطة باللاعب.

- استخدام قدرة العقل البشري على التخيل للأحداث الماضية او المتوقعة.

- مبادئ الاسترخاء التخيلي:

- اختيار المكان الذي يصاحبه الشعور بالاسترخاء.

- القدرة على تحقيق مستوى من التصور العقلي يضمن تصور واضح للمكان.

- استمرارية التدريب على التخيل.

- ممارسة الاسترخاء في مواقف غير ضاغطة ثم في مواقف أكثر صعوبة.

- خطوات الاسترخاء وفق هذا الأسلوب:

- إيجاد مكان هادئ.

- اتخاذ وضع مريح، اليقظة وعدم التأثر بالأحداث السابقة.

- تكوين اتجاه إيجابي وصريح نحو الاسترخاء.

- غلق العينين، والتفكير في تخيل أفضل مكان للاسترخاء، سواء هذا المكان حقيقي (واقعي) أم

مبتكر وفق ما يحقق اللاعب المزيد من الاسترخاء، من خلال إعطاء الوقت الكافي والشهيق العميق

والزفير البطيء.

- تركيز الانتباه على إحساس الجسم مع إبعاد الأفكار السلبية عن الذهن.

- تستمر هذه الممارسة لمدة 5-10 ثواني.

- يصاحب ذلك تكرار اللاعب لكلمات او جمل قصيرة يكون لها مغزى في شعور أعضاء الجسم

بالاسترخاء.

- يتابع اللاعب تخيل المكان الهادئ، التدريب على الاسترخاء في مواقف الحياة اليومية، ثم في

المواقف الضاغطة قبل الإحماء في مواقف التدريب والمنافسة في حالة زيادة توتر اللاعب.

- يستغرق أداء التمرين على الاسترخاء وفق هذه الطريقة فترة تتراوح ما بين 15-20 دقيقة.

- ومما يجب ملاحظته أنّ الاستجابات المصاحبة لحالات الاستثارة والقلق تحدث دون وعي من الفرد

بينما الاسترخاء يحدث باتباع الفرد إجراءات محددة بوعي كامل.

كذلك حينما يدرك المدرب أو اللاعب مواقف المنافسة كمواقف تهديد يصاحب ذلك ردود فعل معرفية، فسيولوجية وسيكولوجية، وأكثرها ظهوراً التغيرات الفسيولوجية.

ومن أهمها في حالات الاستثارة والقلق:

1- استهلاك عالي للأكسجين وطرده ثاني أكسيد الكربون.

2- ارتفاع معدل نبضات القلب وسرعة التنفس.

3- انخفاض مقاومة الجلد.

4- انخفاض موجات ألما في الدماغ.

ويظهر عكس ذلك في حالات الاسترخاء:

1- انخفاض استهلاك الأكسجين وطرده ثاني أكسيد الكربون.

2- انخفاض معدل نبضات القلب وبطؤ التنفس.

3- زيادة مقاومة الجلد.

4- ارتفاع موجات ألما في الدماغ. (عبد المجيد محمد، 2005، ص 117)

2-5-2- الإسترخاء العضلي التدريجي التعاقبي: progressive relaxation

يعرف هذا الأسلوب بطريقة جاك تيرنز، وأول من استخدمه جاكسون وسمي كذلك لتعاقب الانقباض والاسترخاء من مجموعة عضلية لمجموعة أخرى ويهدف لمساعدة الفرد للاحساس بالفرق بين الانقباض والاسترخاء حتى يتمكن الفرد من اكتشاف النقص العضلي بأي جزء من الجسم.

حيث يرتبط هذا الأسلوب بـ "ادموند جاكسون" الذي لقب بـ "أب الاسترخاء"، ويعتمد الأسلوب على النظرية القابلة بأنك إذا تمكنت من إرخاء العضلات فإنّ الذهن سيصل إلى حالة من الهدوء والراحة من خلال خفض نشاط الجهاز العصبي الذاتي وكما يوحي الاسم فإنّه عبارة عن استرخاء تدريجي للمجموعات العضلية بالجسم: اليدين، الذراعين، و العضلة ذات الرأسين في أعلى الذراع، الرأس، الوجه، والرقبة، الصدر، البطن، والجزء السفلي من الظهر، الفخذ والأرداف والساق، القدمين (علي سكر، 2003، ص 190).

أهداف تدريب مهارة الاسترخاء التدريجي "جاكسون":

تهدف طريقة تدريب هذه التقنية حسب حسن علاوي إلى ما يلي:

- جعل الفرد يعلم أن لديه توترات عضلية زائدة.
 - مساعدة الفرد على أن يتبين ويدرك المستويات المختلفة من التوتر العضلي.
 - مساعدة الفرد على أن يقلل من مستويات التوترات العضلية المتزايدة التي لا يحتاج إليها في أنشطة حياته اليومية.
 - يشمل الارتخاء التدريجي على التقلص والارتخاء الترتيبي لأهم المجموعات العضلية.
 - يؤدي ارتخاء الجسم الى تخفيف الضغط العضلي الذي يؤدي بدوره إلى انخفاض الضغط الذهني.
- (حسن علاوي، 2002، ص 222)

مبادئ الاسترخاء التعاقبي:

- 1- تبادل الانقباض والاسترخاء كاملاً.
- 2- الاسترخاء يحقق خفض التوتر العضلي وهذا يؤدي لخفض التوتر العقلي. (عبد المجيد محمد، 2005، ص 122)

خطوات الاسترخاء التعاقبي:

- بعد إيضاح الهدف من الاسترخاء التعاقبي (للنوم لخفض التوتر والقلق) يتخذ الفرد وضعا مريحاً، رقاد على الظهر، في مكان هادئ مع البعد عن مصادر الإزعاج والتخلص من الملابس الضيقة، ويكون الضوء خافت، وتكرار التنفس العميق، وإخراج زفير بطيء لعدد 6 مرات.
- القيام بأقصى انقباض للمجموعات العضلية الرئيسية لمدة 4-5 ثوان يعقبها الاسترخاء الكامل حتى يشعر اللاعب بحالة الاسترخاء التي تعقب الانقباض لأبعد مدى ممكن further and further.
- يكرر الأداء السابق لمختلف أجزاء الجسم، وأخذ شهيق عميق قبل الانقباض، وإخراج الزفير ببطء أثناء استرخاء المجموعات العضلية.
- يمكن مصاحبة ذلك بسماع موسيقى نوعية، أو استخدام كلمة مثل استرخ، إهداء..... مع محاولة تعميق العلاقة بين هذا الاستخدام والوصول لحالة الاسترخاء التام.
- تحدد فترة التدريب اليومي وعدد مرات التدريب أسبوعياً.
- يتم مراعاة ممارسة التدريب على الاسترخاء بعيداً عن مواقف الضغوط ليتمكن إتمام ذلك في مواقف المنافسة حيث شدة الاستثارة وقلق المنافسة مع مراعاة تدرج الشدة في مواقف تنافسية متدرجة بالنسبة للضغوط.
- إذا لم يتحقق الاسترخاء ويتمكن اللاعب من الإحساس بالفارق بين حالة الانقباض والانبساط العضلي، يعاد التدريب بالنسبة للمجموعات العضلية التي يشعر اللاعب بأنها متوترة.... وينتظم في التدريب حتى يستطيع استدعاء الشعور بالاسترخاء في أوقات المنافسات الرياضية بأقل جهد.

(عبد المجيد محمد، 2005، ص122-123)

2-5-3-الاسترخاء الذاتي:Self directed relaxation

يشبه التدريب الاسترخائي التدريجي إلا أنّ وجه الاختلاف الأساسي بينهما يكمن في أنّ التدريب الاسترخائي التدريجي مركز على الاسترخاء، في حين أنّ التدريب الذاتي يرتبط بالمشاعر الناجمة عن حالة الاسترخاء مثل دقّاء وثقل العضلات كما يتطلب بعض أنواع الإيحاء الذاتي إذ يستطيع اللاعب بمفرده وبدون مساعدة من الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أداء عملية الاسترخاء والانقباض نقل عن schultz (1974.p12)

- مبادئ الاسترخاء الذاتي:

يفيد التدريب الذاتي في تعلم الجسم والعقل الاسترخاء....ويتأسس على ثلاثة مبادئ هي:

- خفض المثيرات الخارجية مثل الضوضاء والإضاءة.
- التدريب الذاتي أسلوب استرخاء يأتي من داخل الشخص وليس مفروضاً أو مجبر عليه....يسمح للأمر أن تسير ولا تقوم بأدائها.
- تكرار الاسترخاء يتأسس على مراحل سبع أساسية:
 - 1.النقل في الذراعين والرجلين.
 - 2.الدفء في الذراعين والرجلين.
 - 3.الهدوء وانتظام ضربات القلب.
 - 4.التنفس الهادىء.
 5. دفء البطن.
 - 6.هدوء في جبه الرأس.
 - 7.الاتصال بين العقل والجسم يتم من خلال معنى الجملة أو العبارة. (كامل راتب،2014، ص588)

2-6- التقنيات الاسترخائية:

يمثل الاسترخاء التدريجي لجاكسون والتدريب الذاتي لشولتز الركيزة الأساسية للتقنيات الاسترخائية وأكثرها انتشاراً، إنّ عدد التقنيات كبير جداً لايمكننا التعرض إليها كلها، بل سنكتفي بعرض تقنيتي التدريب الذاتي والاسترخاء التدريجي، يمكننا ذكر بعض هذه التقنيات كالاسترخاء المعرفي-السلوكي، السوفولوجيا، الاسترخاء التغذوية الرجعية البيولوجية، تقنية إعادة التربية النفسية-العضلية....يعتبر الاسترخاء من بين

التقنيات النفسية التي تعمل على تعديل السلوك، حيث استعمل العديد منها من أجل معالجة التوتر أو مراقبة القلق.

2-6-1- الإسترخاء التدريجي لجاكسون Jacobson

تمثل تقنية الإسترخاء التدريجي حجر الزاوية لعدد كبير من التقنيات الاسترخائية الحديثة، لقد وصفت بالتدرجية لكونها تعتمد على آلية التدرج من مجموعة عضلية أخرى حتى يتم إرخاء عضلات الجسم، لقد أحدثت تعديلات معتبرة على التقنية مع مرور السنين، لكن الهدف يبقى نفسه وهو مساعدة الأفراد على الشعور بالضغط الداخلي والقدرة على الارتخاء.

- القواعد النظرية للتقنية:

ارتكزت تقنية جاكسون على دراسة الانفعال، حيث تشارك التشكيلات العصبية-العضلية عند ظهور أي انفعال كما يرى "جاكسون" أنه تتوقف كل أنواع الانفعالات عندما تشير الطاقة الناجمة عن العضلات إلى درجة تقارب الصفر". (Jacobson.1974,p42)

تنطلق تقنية جاكسون من مبدأ عصبي-عضلي وفيزيولوجي، حيث تركز على مبدأ تأثير المراقبة الجسدية عن الاستجابة النفسية، ومنه فإن هذه التقنية تسعى إلى حفظ الضغط العضلي للوصول إلى الراحة وبعدها تستعمل هذا الشعور لخفض درجة الاستثارة العصبية، مما يؤدي إلى الراحة الذهنية.

- العناصر الأساسية للإسترخاء التدريجي:

- الإدراك الدقيق للفرق بين حالة الضغط وحالة الارتخاء.
- استحالة وجود توتر وارتخاء في آن واحد.
- يشمل الارتخاء التدريجي على التقلص والارتخاء الترتيبي لأهم المجموعات العضلية.
- يؤدي ارتخاء الجسم إلى تخفيف الضغط العضلي، الذي يؤدي بدوره إلى انخفاض الضغط الذهني.
- تعليمات عامة للإسترخاء التدريجي:

تقوم تقنية الارتخاء التدريجي على تقليص بعض العضلات، حيث تمكن الحلاقات "ضغط-الارتخاء" من تحسين الشعور بالفرق بين الضغط وغياب الضغط، يمكن اكتساب هذه الكفاءة من تحديد الضغط في منطقة معينة، كما يمكن للفرد خلق بعض الظروف المساعدة على الإسترخاء وهي: إيجاد مكان هادئ، خلع الملابس الضيقة، الامتداد في وضعية مريحة وضبط الاثارة.

- تعليمات خاصة بالإسترخاء التدريجي:

نضع مجموعة عضلية تحت الضغط ونقوم بإرخائها بعد ذلك، ينبغي أن ننتبه في نفس الوقت إلى الشعور بالضغط مقارنة بالارتخاء، تمتد كل مجموعة من 5 إلى 7 ثواني، نكرر العملية مرتين في كل مجموعة عضلية قبل المرور إلى مجموعة عضلية موالية يمكن للفرد أن يهمل مرحلة الضغط وذلك للتركيز

فقط على مرحلة الاسترخاء عند اكتساب الكفاءة والتجربة، يجدر الإشارة إلى أنه يمكن تسجيل توجيهات الاسترخاء التدريجي في شريط سمعي على شكل:

- تخلص من الملابس الضيقة، عدم تقاطع الرجلين، أخذ شهيقا عميقا والتخلص منه عن طريق زفير بطيء.
- ارفع ذراعيك ومدهما أمامك، شدد قبضتك سجل الضغط غير المريح في اليدين والأصابع حافظ على الضغط مدة 5ثواني، اترك نفس الضغط يخرج، ارخاء كلي لليدين بعد 5ثواني أخرى، سجل كيف يخرج الضغط ليفسح المكان للإحساس بالراحة والاسترخاء، ركز على الفرق بين الضغط الذي كنت تشعر به والاسترخاء الذي كنت تشعر به الآن، ركز على الاسترخاء التام ليديك لمدة 10 إلى 15ثانية.

ننتقل من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى نصل إلى إرخاء جميع عضلات الجسم، كما يمثل التنفس الصحيح إحدى العناصر الأساسية التي تمكن من تحقيق الاسترخاء، نقوم بالشهيق القصير حوالي ثانية حتى يمتلئ الصدر نكتم التنفس حوالي 5ثواني، ثم إخراج الزفير ببطء في حوالي 10ثواني مع التفكير أثناء ذلك في كلمة الاسترخاء والهدوء تكرر العملية 5مرات على الأقل حتى يتمكن من تحقيق المزيد من الارتخاء العميق في كل مرة.

هناك نماذج عدة للاسترخاء التدريجي، فهناك أساليب تتسم بالسهولة، أين يمكن التوصل إلى الاسترخاء الكامل للجسم في مدة زمنية قصيرة، يمكن استعمال هذه النماذج عندما يتمكن الرياضي من الاحتفاظ على الانتباه المركز على مجموعة عضلية ويستطيع انتباهه عندما يوجه لفعل ذلك، ينص إجراء الجلسات الأولى تحت إشراف المدرب أو المختص، لكن المهم هو أن يكون للفرد اتجاهات إيجابية نحو هذا النوع من التدريبات النفسية.

2-6-2- الاسترخاء الذاتي لشولتز: training autogene de schultz

إذا كانت تقنية الاسترخاء التدريجي تحليله تعتمد على الوعي المحدد بالتقلص والارتخاء العضلي، فإن التدريب الذاتي تقنية كلية أين يمر الاسترخاء فيها بالتركيز على الصورة الذهنية للارتخاء، تنطلق هذه التقنية من الاستراحة الذهنية التي تسعى لتحقيقها بفضل مجهودات إرادية، لقد وضعت هذه التقنية في ألمانيا من قبل طبيب مختص في الأمراض العقلية اسمه شولتز، لقد اعتبر شولتز أن هدف التدريب الذاتي هو "الوصول إلى تحرير الجسم عن طريق تمارين فيزيولوجية-عقلية محددة، مما يسمح بتحقيق الحالات الإيحائية، وهذا انطلاقا من الأعمال القديمة حول التنويم المغناطيسي للتقنية" كما تحدث عن إمكانية إحداث حالات استراحة، خلال الأزمات النفسية-الفيزيولوجية تكبح الانفعال و تمنعه من أن يصبح مرضيا.

اعتبر شولتز، أن للتدريب الذاتي تأثيرات قريبة من التنويم المغناطيسي، منه استعمال ميكانيزمين أولهما: الشعور بالثقل الراجع إلى ارتخاء العضلات والثاني يتمثل في الإحساس بالحرارة الناجمة عن التمدد الوعائي، يرمي التدريب الذاتي إلى تخفيف التأثيرات العضلية العصبية الحشائية عند الأفراد المعرضة للضغط، من خلال إحداث تركيز ذهني لتحقيق الاسترخاء مع إثارة الإيحاء الذاتي عند الفرد وتمثيل صورة ذهنية للثقل والحرارة. (scholtz. 1974.p2)

- مراحل التدريب الذاتي لشولتز:

حسب شولتز يتضمن التدريب الذاتي على 6 مراحل متسلسلة والتي يجب استيعابها بالترتيب وهي:

- الإحساس بالثقل في نهاية الأعضاء.
- الإحساس بالحرارة على مستوى نهايات الأعضاء.
- ضبط النشاط العقلي.
- ضبط النشاط التنفسي.
- الحرارة على مستوى عضلات البطن.
- انتعاش جبهة الرأس. (scholtz, 1974, p3)

عادة ما تتطلب هذه التقنية شهور عديدة من التدريب المنتظم من 10 إلى 40 دقيقة يوميا من أجل اكتساب الكفاءة، الشعور بالثقل والحرارة على مستوى الأعضاء، خلق إحساس هادئ لتوتر القلب والتنفس والذي ينبع بالحرارة على مستوى عضلات البطن، أخير الانتعاش على مستوى الجبهة.

- شروط نجاح التدريب الذاتي لشولتز:

لقد وضع شولتز مجموعة من الشروط تسمح بالتوصل إلى حالة الاسترخاء تتمثل في:

- موافقة الفرد على ممارسة هذا التدريب.
- أن يكون الفرد يملك مستوى معين من الاستقلالية.
- الاتجاه النفسي الإيجابي للفرد اتجاه التدريب الذاتي.
- التخفيف من المثيرات الخارجية، توجيه الانتباه نحو مثيرات داخلية.
- إيجاد غرفة هادئة ذات حرارة متوسطة وانارة ملائمة.
- توفير وضعية مريحة للفرد تحفز الاسترخاء.
- تجنب العوامل التي تسبب الضغط العضلي، تجنب الألبسة الضيقة. (scholtz, 1974, p3)
- كيفية استعمال التدريب الذاتي لشولتز:

بعد توفير كل الظروف الضرورية لإنجاح عملية الاسترخاء، نطلب من الفرد إغماض عينه، بعدها نحدثه عن الهدوء و السكون، يقوم الفرد بعد ذلك بتجربة الثقل "ذراعي ثقيلة" يجب أن نبدأ بالذراع الأيمن

للأيمينين و العكس صحيح، و بعدها يقوم بنقل الثقل الى كافة الجسم نمر بعد ذلك إلى الشعور بالراحة، "ذراعي حار"، تكرر التمارين حوالي 3مرات في اليوم و عند التحكم في الشعور بالثقل والحرارة (بعد 15 يوم على الأقل) يمر الفرد إلى تمارين المراقبة النفسية، تتمثل الفكرة في الإقناع الذاتي أن القلب هادئ، بعدها تكون تمارين المراقبة النفسية، تكون المرحلة الموالية مخصصة للحرارة على مستوى عضلات البطن، أخيرا يركز الفرد على فكرة الانتعاش جبهة الفرد، حيث لا ينبغي الإيحاء ببرد شديد بل يجب توليد فكرة ببرودة خفيفة تتطلب التقنية كثيرا من المثابرة، حيث يستغرق التدريب من 12 الى 18 أسبوع، كما ينبغي أن تكيف التقنية حسب حالة كل شخص تعتبر حالة العقل شرطا أساسيا لنجاح التمارين بحيث يجب أن يكون التصور تأملي، ينبغي الإشارة إلى أن التدريب الذاتي يحتوي على مستويين: المستوى السفلي (الشعور بالثقل، الحرارة، مراقبة القلب و التنفس) والمستوى الأعلى و الذي لا يمكن المرور إليه إلا بعد التحكم في مستوى السابق، يسمح المستوى الأعلى بالاسترخاء المباشر، لكن لا يمكن التحكم فيه الا بعد 3 الى 4 سنوات من التدريب، إن المستوى الأعلى مخصص للأخصائيين في الأمراض العصبية ذوي التجربة المعتبرة.

2-7- أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي:

من أجل تجسيد أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي فضلنا وصف تقنية مركبة تجمع بين الاسترخاء وتقنية التركيز والتنشيط، كما جاء ذكره من طرف "توماس" و "ريفولي" و "ميسوم"، لقد استعملت هذه التقنية من طرف "روي" على رياضيين من المستوى الرفيع بالمعهد الوطني الفرنسي لعلوم التربية البدنية " تحتوي هذه التقنية مرحلتين: الأولى مخصصة للتدريب للاسترخاء والهدف الرئيسي منها هو الاسترجاع بعد التعب، أما المرحلة الثانية فهي مخصصة للضبط النفسي والشد العضلي، الهدف منها هو التدريب على التركيز حول مراحل معينة من التدريبات و المنافسة. (Missom, 1987, p262)

تحتوي المرحلة الأولى من تقنية "روي" على المراحل التأملية والإدراكية: إرخاء المناطق الحساسة، الشعور بالنشاط القلبي، الإحساس بالثقل، نقل الارتخاء الى المناطق المتقلصة من الجسم، ضبط الشد العضلي، تمارين التصور الاستثارة من خلال تامين الوضعيات الإيجابية للرياضي و استعادة الشد العضلي (تمديد العضلات، تدليك المناطق الحساسة تمارين القوة الانفجارية). بينما تحتوي المرحلة الثانية على التطبيقات الرياضية الخاصة و المبنية على أساس عمل فكري-حركي، الاستحضار الذهني في حالة استراحة مركزة، الاستماع إلى الإرشادات التقنية-التكتيكية المسبقة للتدريب أو المنافسة مع محاولة تصورها، المشاركة الشخصية في الحرات المصورة وأخيرا تركيز الانتباه على نموذج لحركة رياضية مصورة، أما بالنسبة ل"بيرو-بيير" فلقد تناولت مجموعة من النقاط التي تبين أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي من بينها: تسهيل الاسترجاع، التعامل الإيجابي مع الأحداث، تحسين المخطط الجسدي وتنمية معرفة الذات تسير التوتر تطوير إمكانيات الذاكرة، تنمية الثقة بالنفس، التكيف مع المحيط، تنمية تنسيق الفريق، الاستشارة البدنية والنفسية قبل الجهد وأخيرا تحفيز نمو الشخصية.

تتجلى لنا أهمية التقنيات النفسية عامة والتقنيات الاسترخائية خاصة من خلال الأهداف و التغييرات الإيجابية التي تسعى إلى تحقيقها من أجل تحضير الرياضي للمنافسة وتجاوز الحالات الانفعالية السلبية التي تتجر عنها، كما أن لتقنيات الاسترخاء أهمية أيضا في مساعدة الرياضي في حياته اليومية. (perrot-pierre, 1998)

2-8- ميادين استعمال تقنيات الاسترخاء:

تعتبر تقنيات الاسترخاء بمثابة تدريب يرمي إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية للجسم ومن ثمة التحكم في بعض الآليات الذهنية، لا يمكن تعلم أية تقنية عصبية-عضلية أو نفسية-فيزيولوجية إلا في إطار قواعد واضحة نظمتها لنا معظم المدارس إذ ينبغي على الفرد أن يضمن للمعالج إمكانية التدريب المنتظم لأنّ التدرج المنتظم ضروري كون أن التغييرات العصبية-الحشائية العنيفة قد تسبب حوادث ذات خطورة متفاوتة، لا يمكن التوصل إلى نتيجة إلا بعد مدة معينة من التدريب والتي تمتد على أربعة أسابيع على الأقل.

2-8-1- استعمال الاسترخاء على الإنسان السوي:

يمكن استعمال تقنيات الاسترخاء عند ظهور أغلبية الأعراض المرضية أين تحدث تغييرات على مستوى الشد العضلي وخلل في أنظمة ضبط اليقظة، كما يمكن استعمال هذه التقنيات كوسيلة وقائية عند الأشخاص السوية.

أ- التخفيف من الصدى الانفعالي:

يتميز الانفعال بتغييرات نفسية وفيزيولوجية عامة، تهتم فيزيولوجية الانفعالات بالأجهزة الدورية، النفسية، الهضمية، الغددية، حيث يمكن أن نسجل اضطرابات في إيقاع التنفس، تراكم الأدرينالين، تغييرات على مستوى العضلي... تعمل هذه التغييرات المختلفة على المحافظة على الانفعال وتعطيه صدا جسميا، حسب بوزنقن "يمكن للتفاعلات الشديدة والممتدة أن تسبب اضطرابات عميقة للجسم،" يمكن اجتناب التذبذبات العنيفة للأجهزة عن طريق تقنيات الاسترخاء، التي تعطي للفرد إمكانية التوصل إلى راحة من خلال عملية التركيز، مما يسمح بإلغاء الصدى الجسمي للانفعال وبالتالي القضاء على التفاعلات العاطفية المثيرة للاضطرابات. (bousingen, 1996, p62)

ب- التوصل إلى الراحة:

ترتبط نوعية الراحة بدرجة الارتخاء النفسي-الفيزيولوجي بسبب النشاط المتواصل في الارتفاع المستمر للضغط والذي يمكن أن يصبح مرضيا، لذا فإنه ينبغي خفض مستوى الضغط باستعمال تقنيات الاسترخاء حتى يتسنى بمواصلة العمل في مستويات ضغط عادية مما يساعد في رفع المردود، تساعد تقنيات الاسترخاء على اجتناب التعب الحاد في آخر اليوم خاصة بالنسبة للأشخاص الذين لا يمكنهم النوم والاستراحة خلال النهار، فالأمر هنا يتعلق بتقنية تعلم الاستراحة.

ج- إمكانية التخدير:

لقد ألحت جميع الدراسات الخاصة بالألم على المركبة النفسية المهمة للإدراك وكذا على الألم المعاش، يرتبط الإحساس بالألم بالميزات النفسية، كما أن لاتجاهات الفرد أمام الظواهر الأليمة أهمية بالغة في كيفية التعامل معه، ويمثل التقلص العضلي والانتظار المقلق أهم مكانيزمات الدفاع ضد الألم فلقد بينت تجربة الولادة دون ألم أنّ الاتجاهات النفسية الملائمة وانعدام القلق يساعدان على اختفاء الألم، إنّ الاسترخاء يسمح للفرد اجتناب التقلصات العضلية والانتظار المقلق أمام الألم.

2-8-2- استعمال الاسترخاء عند الإنسان المريض:

2-8-2-1- استعمال الاسترخاء في الطب النفسي-الجسدي:

- الأعراض القلبية-الوعائية:

- **زيادة الضغط الشرياني:** تلعب العوامل الانفعالية دورا هاما في أغلبية حالات زيادة الضغط الشرياني، حيث يتميز الفرد المصاب بهذا الداء بالاضطراب الوعائي-الحركي والذي يصعب التحكم فيه، مما يسمح الاسترخاء في مثل هذه الحالات بارتخاء الشد العضلي، حيث تساعد تجربة الحرارة في التدريب الذاتي، كما شرحه **يوزنقن** "تمدد الأجهزة الوعائية السطحية مما يساعد على التخفيف من الضغط الشرياني. "يسمح الخفض من الصدى الانفعالي، الذي يسعى إلى تحقيق الاسترخاء، بوضع الجهاز الوعائي في مأمن من الزيادات المفاجئة للضغط الشرياني. (, 1996, **bousingen** p66)

- الأعراض التنفسية:

- **الربو:** تسبب أزمة الربو ضيقا شديدا بسبب اضطراب التهوية الرئوية، والتي تتبع في الغالب بألام صدرية حادة، إنّ التوصل إلى المستوى الانفعالي الملائم مهم جدا، حيث يسمح للمريض بالتخلي على الأدوية وهذا بعد التدريب المستمر والدقيق على تقنيات الاسترخاء على الربو بفضل التهئة من خلال إرخاء العضلات الصدرية وإرخاء الأوعية بفضل تقنيات خاصة تسخن المنطقة الصدرية الوسطى.

- **السل الرئوي:** يفرض السل الرئوي مشاكل انفعالية صعبة على المريض خاصة تلك المتعلقة بالراحة البدنية والذهنية الضرورية للمعالجة الطبية، يسمح العلاج بالاسترخاء بتخفيف قلق المريض وتعلم تقنية للاستراحة الفعالة كون أن نوعية الراحة مرتبطة بدرجة الارتخاء النفسي والفيزيولوجي، تسمح تقنيات الاسترخاء بالتوصل إلى ضبط التنفس حتى تكون التهوية مثلى لنشاط رئوي أدنى و منظم.

- الأعراض الباطنية والعضوية:

تتشارك كل الأجهزة الباطنية خلال عملية التكيف مع مختلف الصدمات "من المعروف أنه إذا استمرت مثل هذه الصدمات مدة طويلة فإنّ بإمكان الجهاز الباطني أن يصاب باضطرابات معقدة و مزمنة، هذا ما وضحته **بيرو-بيير** و من هنا فإننا نلتزم الحساسية الكبيرة لمختلف الأجهزة الباطنية للانفعالات

والتوتر، لقد بينت الدراسات أن المعالجة بالاسترخاء أعطت نتائج حسنة، حيث يسمح للمريض من خلال تدريب يومي بتخفيف قلقه و اختفاء الأرق. (Perrot-pierre, 1997, p65)

- **الجهاز المعدي الأمعائي:** إنَّ الجهاز المعدي الأمعائي حساس للتغيرات الانفعالية، التي تؤدي إلى اضطرابات في سيره، غالباً ما يكون داء تشنج البلعوم ذات المصدر العصبي مقاوماً للمعالجة الطبية، بالتالي يمكن معالجته، باستخدام الاسترخاء الذي يمكن من القضاء على الألم المزعج لهذه المنطقة، كما يمكن أن نسجل أهمية الاسترخاء في تحقيق توازن القوى العصبية عند المصابين بالقرحة المعدية- الأمعائية كون الاسترخاء يمثل علاجاً قاعدياً لهذا المرض ووقاية من معاودة المرض.

إضافة إلى كل ما سبق ذكره فإنَّ الاسترخاء يستعمل في مجالات عديدة من الطب النفسي-الجسدي مثل التوليد، حيث يسمح بالتوصل إلى إرخاء جميع العضلات وكذا ضبط النفس، الشيء الذي يسمح بالولادة بدون ألم، كما استعمل الاسترخاء من طرف أخصائيين في طب العيون والأمراض الجلدية.

2-2-8-2- استعمال الاسترخاء في الطب العصبي-العقلي:

- **إصابات الجهاز العصبي:** كثيراً ما تتبع أمراض الجهاز العصبي بتغيرات خفية وعميقة على مستوى الشخصية وكذا بردود أفعال معقدة للمريض تجاه مرضه، حيث يؤدي الاضطراب النفسي-العاطفي إلى تعقيد الأعراض العصبية، يسمح الاسترخاء بالتوصل إلى تخفيف الارتجاج وتحقيق تكيف نفسي اجتماعي، أحسن عند المصابين بمرض "باركنسون"، فحسب **بوزنقن:** "يمكن تحسين بعض الحركات غير العادية وبعض الأعراض الخاصة المزعجة عن طريق الاسترخاء. (bousingen, 1996, p46)

كما ذكر **توماس أن:** "الاسترخاء التدريجي لجاكسون يستعمل في حالات التخفيف النسقي في العلاج السلوكي. (Thomas R, 1996, p72)

- **الاضطرابات العصبية الحركية:** لقد تبين أن الاسترخاء يمكن أن يلعب دوراً في معالجة الاضطرابات-الحركية من خلال مواجهة الظروف النفسية-الانفعالية التي تعيق الجهاز العضلي التنفيذي، إنَّ اختفاء الارتعاش ذات المصدر الانفعالي مرتبط مباشرة باسترجاع التحكم في الشد العضلي والذي يمكن تحقيقه من خلال التدريب على الاسترخاء، كما يمكن للاسترخاء أن يساهم في إعادة التربية الأرتقونية وهذا من خلال الإرخاء العام وضبط النفس، حيث تسمح الحالة للفرد بالانعزال عن ذاته والتركيز على لفظه وكلام الآخرين والحوار.

- **الأرق:** يمثل الأرق إحدى الأعراض النفسية الجسدية الأكثر انتشاراً في العالم، والذي يظهر تحت صور مختلفة يتسبب الأرق المزمن في ظهور اضطرابات عميقة نظراً لعدم القدرة على التوصل إلى الراحة الضرورية للتوازن، فالمريض في مثل هذه الحالة لا يستطيع النوم أمّا أن يستيقظ بسبب

انشغالات تطارد فكره، مما يبقيه في حالة ضغط تمنعه من النوم، حسب شولتز فإنه يمكن أن يعزل الفرد عن هذه الانشغالات بفضل التركيز الجسدي والتوصل إلى الراحة النفسية-البدنية التي تحفز النوم إضافة إلى كل هذه الاستعمالات فإن الإسترخاء قد استعمل في ميدان الطب العصبي-العقلي أيضا لمعالجة الاضطرابات العصبية العقلية عند الأطفال و المراهقين، كما استعمل كذلك في معالجة مختلف الحالات الصعبة. (Scholtz, 1974, p3)

2-9- استعمال تقنيتي "شولتز وجاكبسون" في الميدان الرياضي:

أ- استعمال التدريب الذاتي لشولتز في الميدان الرياضي:

لقد أشار شولتز إلى نقطة مهمة في الميدان الرياضي، معتبرا أن تكرار النشاط يؤدي إلى ارتفاع الضغط، والذي يمكن تخفيفه بواسطة الاسترخاء، يسمح هذا الاسترخاء باستئناف النشاط في مستوى منخفض من الضغط، الشيء الذي يساعد على رفع المردود.

لقد استعمل التدريب الذاتي كثيرا في البلدان الأوروبية مقارنة ببلدان أمريكا الشمالية، أين تسيطر تقنية الاسترخاء التدريجي نظرا للمكانة التي تكتسبها المدرسة السلوكية في أمريكا، يستعمل التدريب الذاتي خاصة لمواجهة الحالة الانفعالية، القلق والاضطرابات النفسية الحركية، حيث أثبتت هذه التقنية نجاعتها في عدة نشاطات رياضية كالرمي، السباحة، كرة القدم، سباق الدرجات، ألعاب القوى، المصارعة...لقد ارتأينا في هذا الاطار تقديم تجربة البروفيسور "بافيل روتكفيتش"، حسب ريو، عند إدماج هذه التقنية في برامج تحضير الرياضيين الرفيعي المستوى، مما سمح للفريق البولوني من حصد مجموع 21 ميدالية من بينها 7 ذهبيات. (Rioux, 1983, p273)

إنّ التدريب الذاتي كغيره من التقنيات الاسترخائية يمكن أن يساهم في رفع مستوى أداء الرياضي كونه يسمح بالتحكم في النشاطات الحيوية كالتنفس والنشاط القلبي، كما أنه يدعم التركيز الداخلي وتوجيه الانتباه نحو مثيرات خارجية.

ب- استعمال تقنية الاسترخاء التدريجي لجاكبسون في الميدان الرياضي:

لقد استعمل الاسترخاء التدريجي كثيرا بالولايات المتحدة الأمريكية، خاصة في حالات الإزالة التدريجية للعادات، حسب "توماس" (1991)، لقد تحدث الكثير من الباحثين عن تجارب استخدام تقنية الاسترخاء التدريجي على الرياضيين، كما تحدث بعض المؤلفين عن الفعالية الحقيقية لهذه التقنية، حيث اعتبر "لندرس" (1985) أن تقنية الاسترخاء التدريجي أكثر فعالية من التقنيات الأخرى، كما أشار إلى أنه كثيرا ما يشارك الاسترخاء التدريجي بتقنيات أخرى كالتصور الذهني والمراقبة النفسية، تستعمل تقنية جاكبسون لضبط زيادة الانفعال التي تسببها المنافسة.

تساعد تقنية الاسترخاء التدريجي على المراقبة الذهنية للنشاطات العضلية، مما يسمح بالشعور والتعرف على أية زيادة في الضغط ومواجهته عند الضرورة بوسائل الاسترخاء.

يساعد تعلم هذه التقنية على خفض قلق المنافسة وتحسين الأداء، لكن فعالية هذه التقنية مرتبطة نوعاً ما بالمدة الزمنية التي تفصل عن بداية المنافسة.

- مفهوم القلق التنافسي:

10-2- مفهوم القلق:

المفهوم الأول: ويركز على فريق القلق من الناحية الوجدانية التي تبقى خطراً موحها لجوهر شخصية الفر، أما المفهوم الثاني: يتضح فيه النظرة الاجتماعية والتي تتأسس على وجود العلاقة بين أفراد المجتمع، ويليه المفهوم الثالث: هو الذي يفسر القلق بأنه أساس المجتمع بين الناحية الوجدانية والناحية الاجتماعية. (مصطفى غالب، 1984، ص 05)

11-2- تعريف القلق:

القلق لغة: ورد في تهذيب للعز الأزهري: "القلق: ان لا يستقر شيء في مكان واحد، وقد أقلقه فقلق، وأورد القلقان، القلاق نبت الثمر له أكمام، ومعنى في قلق جوفها أي تحرك من مكان لآخر ولم يستقر. (الأزهري، أبو منصور محمد بن أحمد، ط1، ص 191).

أما في لسان العرب لابن منظور: "القلق انزعاج يقال بات قلقا، وأقلقه غيره: أي أزعجه، ويقال، قلق الشيء قلق، فهو قلق ومقلق، وأقلق الشيء من مكانه، وقلقه أي حركه، وتحريك الشيء من مكان إلى آخر يعني عدم استقراره في مكان واحد. (ابن منظور، جمال الدين محمد ابن مكرم، 1988، ص 323).

القلق اصطلاحاً: ترجع آثار استعمال مفهوم القلق إلى "Freud" حيث فصل عصاب القلق عن أمراض الوهن العصبي واعتبر القلق أساس كل الأمراض العصبية، وهو في نظره الظاهرة الأساسية والمشكلة الرئيسية في العصاب ويعرفه بأنه "رد فعل لحالة العجز التام لمواطن الصدمات التي أعيد انتاجها كاستدعاء للعون من أجل التخلص من مواقع الخطر". (فرويد، 1985م، ص 25).

يعرفه (Mower) على أنه توقع ما لحاجات العضو الحقيقية، وأن تخفيض القلق يجب أن يخدم بقوة لتعزيز السلوك الذي يؤدي إلى حالة من الارتياح.

ويقصد بالقلق "هو أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على أساس أنه من الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضي، وأن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تعيق الأداء ويختلف القلق عن الاستشارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير السارة، والقلق أنواع، فحالة القلق "State danxiety" صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر، وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الأفراد الذين يدركون عددا كبيرا من المواقف فيها تهديدا لهم ويميلون للاستجابة إلى مثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوجية... (أسامة كامل راتب، 1988م، ص 170)

واستناداً إلى مفهوم "سبيلبيرجر" سمة القلق واشتق "مارتنز" مفهومه لسمة القلق والمنافسة الخاصة بمجال الرياضي، وعرف "مارتنز" سمة القلق بأنها "الميل لادراك المواقف التنافسية كتهديد واستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشنة و التوتر. (مارتينز، 1978، ص 43)

كما أشار "محمد نصر" إلى تعريف القلق على أنه "عدم الطمأنينة و يكون مصدره في غالب الأحيان الشك وترقب الخطر". (محمد نصر الدنيناجي، ص6). ومن خلال ذلك تطرق أيضا "مصطفى فهمي" واعتبر القلق هو إحساس المشاعر النفسية التي يعاني منها الإنسان ويدفعه إلى المواقف الحرجة أو يتصرف فيها بصورة تزعجه وتزعج غيره. (مصطفى فهمي، 1987، ص167).

2-12- أنواع القلق:

هناك عدة أنواع من القلق والتي أشار إليها فرويد حيث قام بالتمييز بين نوعين من القلق وهما "القلق الموضوعي" و "القلق العصبي" وهي كالاتي:

2-12-1- **القلق الموضوعي:** هو رد فعل خارجي معروف أي أن القلق يكمن في العالم الخارجي وهو قلق محدد قبل قلق اللاعب على المنافسة الخارجية.

2-12-2- **القلق العصبي:** هو خوف غامض غير مفهوم، ولا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه أي أنه رد فعل لخطر غريزي داخلي، وهناك ثلاثة أنواع من القلق العصبي:

أ- **الهائم الطليق:** ويرتبط بالأفكار الخارجية، ويتوقع الشخص المصاب بهذا النوع دائما النتائج السلبية.
ب- **قلق المخاوف الشاذة (المرضية):** وهي التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تغير واضح ولا يوجد ما يبرر هذا القلق. (عمار درويش، رشيد أمين النداوي، 2005م، ص38).

يشعر الفرد من خلاله بحالة من التوتر والخوف الغامض المصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية وهي تأتي من نوبات تكرر لدى الفرد. (فيصل محمد خير الدين الزراد، 1984م، ص80).
ث- **قلق الهستيريا:** ويرتبط هذا النوع لأعراض الهستيريا مثل الإغماء وصعوبة التنفس والرعدة.

كما ذكر أنواع القلق على أنها استجابة لموضوعات خارجية واضحة موضوعية، حينها يعتبر القلق خوفا عن حالة القلق وليس سمة القلق، تزول هذه الحالة بزوال موضوعها وأيضا قد يرجع القلق إلى صرعات نفسية داخلية، يحتاج الكشف عنها إلى مواقف علاجية، ويكون القلق في هذا النوع حالة مرضية بالمعنى للمفهوم للمرض النفسي، وكما قد يصاحب القلق بعض الأمراض النفسية الأخرى، ويكون في هذه الحالة استجابة لمرض نفسي آخر، ويرتبط به قوة وضعفا. (محمد بن يحيى زكرياء، 2003، ص53).

2-13- مستويات القلق:

يعتبر القلق حالة ملازمة للإنسان وتقترن تلك الحالة بالحياة، ويمكن تقسيم مستوى القلق بشكل عام إلى ثلاثة مستويات:

أولاً: المستوى الواطيء: إنَّ درجة معينة من القلق تعتبر ضرورة تساعد للاستعداد على مجابهة متطلبات الحياة... فقلق اللاعب قبل السباق سيدفعه الى التمرين المستمر استعداد للسباق وسيجعله متحفزا ومستعدا لبذل الجهد على الوجه الأمثل لتحقيق الإنجاز الأفضل.

ثانياً: المستوى المتوسط: في بعض الأحيان يزداد مستوى القلق إلى الحد الذي يؤثر سلبا على الأداء، حيث في هذا المستوى يفقد الرياضي.

ثالثاً: المستوى العالي: ويسمى بالقلق المعوق، حيث يصل القلق إلى المستوى العالي وتبدأ الآثار السلبية في السلوك، وفي الأداء الرياضي حيث يفقد الرياضي قدرته على التركيز وتكثر أخطائه و يتصف سلوكه بالعصبية الشديدة. (نزار الطالب، كامل لويس، 1990، ص211).

2-14- أعراض القلق: تجدر الإشارة إلى وجود أعراض للقلق والتي صنفها "دايفيد شيهان" وهي كما يلي:

2-14-1- الأعراض البدنية:

- سرعة التنفس أثناء الراحة.
- فقدان السيطرة على الذات.
- نوبات الفرق التي لا تتعلق بالحرارة أو الرياضة البدنية.
- الشعور بألم الصدر.
- غثيان أو اضطراب في المعدة.
- نوبات من الدوخة والإغماء.
- ضربات زائدة أو سرعة في ضربات القلب.

وتكمن هذه الأعراض البدنية والفيسيولوجية للقلق على أنها إيجابية لحالة الاستشارة الانفعالية، و أيضا تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع وتيرة القلق. (أسامة كامل راتب، 1988، ص194).

2-14-2- الأعراض النفسية: ذكر "فاروق السيد" أن هناك أعراضا نفسية تتلخص في الآتي:

- الانفعال الزائد.
- نوبة من الهلع التلقائي.
- الاكتئاب وضعف الاعصاب.
- عدم القدرة على الادراك والتمييز.
- نسيان الأشياء.
- اختلاط التفكير.
- زيادة الميل الى العدوان.

2-15- مفهوم القلق التنافسي في المجال الرياضي:

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضي، إن هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء، ويختلف القلق عن الاستثارة بكونه يشمل بالإضافة الى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال في القلق سلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتي غير سارة. (أسامة كامل راتب، 1988م، ص170)

حيث أوضح "كاتل" وجود عاملين للقلق هما: "قلق السمة"، و "قلق الحالة"، ثم جاء "سبيلبرجر" واستطاع التمييز بين جانبين هامين للقلق هما: جانب الاستعداد للقلق هي مواقف التهديد المختلفة (هو ما يعرف بسمة القلق)، وجانب القلق الذي يشعر به الفرد في مواقف التهديد المختلفة (وهو ما يعرف بحالة القلق). (صدقي نور مجيد، 2004، ص 229)

فحالة القلق danxiety State صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر، وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الأفراد الذين يدركون عددا كبيرا من المواقف فيها تهديدا لهم ويميلون للاستجابة الى مثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوجية. (أسامة كامل راتب، 1998م، ص 170).

فالرياضيون الذين يتسمون بسمة قلق المنافسة يدركون عددا أكبر من المواقف التنافسية كتهديد لهم ويشعرون بقلق عالي المستوى في مثل تلك المواقف عند مقارنتهم بالرياضيين الآخرين وأما حالة قلق المنافسة فهي استجابة القلق عند ظهور نتيجة موقف تنافسي معين، وتشابهت أعراضها إلا أنها نشأت كاستجابة لمثيرات رياضية محددة. (أسامة كامل راتب، 1998، ص 157)

2-16- مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية:

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك، ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة أثناء المنافسة، ولقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين وجاءت النتائج واضحة أنّ هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق وهي: (محمد حسن علاوي، 1996م، ص 46).

2-16-1- الخوف من الفشل: تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية و القلق والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة أو فقدان بعض النقاط أثناء المنافسة أو ضعف الأداء أثناء المنافسة... الخ. والواقع أن ذلك يمثل جزءا من المشكلة وذلك نظرا لأنّ جميع هذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهومه لذاته أو تقديره لذاته وذلك عندما تسيطر على الرياضي بعض الأفكار السلبية مثل ما يلي:

هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لاثبات شخصيتي، ماذا يقول الآخرون عندما أخسر هذه المباراة، لا أريد أن أخيب أمال مدربي والدي، انه يصعب على مقابلة أصدقائي في النادي إذا خسرت هذه المباراة.

لقد توصل الباحثون لوجود دافعين أساسيين للنجاح والتفوق هما (دافع الخوف من الفشل ودافع الرغبة في النجاح)، الأشخاص الذين يسعون إلى التفوق خوفا من الفشل يبذلون الجهد ويؤدون بشكل جيد، لأنّ التفكير في الفشل يمثل بغيضا بالنسبة لهم، لاشك أن دافع النجاح هو الأكثر ملائمة لتحقيق الأداء الأقصى، حيث أن الخوف من الفشل يقود الرياضي الى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة بدلا من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز. (محمد حسن علاوي، 1996، ص 47)

2-16-2- الخوف من عدم الكفاية: يتضح هذا النوع من القلق عندما يدرك الرياضي بأن هناك نقصاً معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الجانب الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة، ويرتكز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه على نفسه.

لقد أوضح الرياضيين الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية وعلى سبيل المثال: عدم القدرة على التركيز، عدم القدرة على التعبئة النفسية، عدم الرغبة في الأداء، فقدان الكفاءة البدنية وعدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة وفقدان السيطرة على التوتر. (أسامة كامل راتب، 2004، ص259).


2-16-3- الأعراض الجسمية و الفسيولوجية: تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية، وتسبب التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك ومن تلك الأعراض: اضطرابات المعدة، الحاجة للتبول، زيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب وزيادة توتر العضلات.....الخ.

وتجدر الإشارة الى أن هذه الأعراض الفسيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراض إيجابية لحالة الاستثارة الانفعالية، كما أنّها قد تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق. (أحمد عكاشة، 1982م، ص5)

خلاصة:

من خلال ما سبق يتضح أن الاسترخاء بأشكاله المختلفة هو ليس بالأسلوب الحديث بل يعود لأواخر القرن التاسع عشر، إلا أن استعمالاتها شهدت تجديد في الأساليب واختبارها لمدى نجعتها كالأاليب علاجية.

وقد تطرقنا الى أهم الجوانب النظرية التي ترتبط بالاسترخاء فهي تغير من الأساليب العلاجية التي تهدف الى التخفيف من التوتر والقلق وبعض الأمراض النفسية ويساهم في علاج بعض الألم التي ترتبط بحالات القلق والتوتر وهو أسلوب سهل وبأقل تكاليف، كما يهدف إلى التخفيف الضغوط النفسية المرتبطة باللاعبين من حيث شدة المنافسة، ضغط الجماهير والإعلام وغيرها من الأمور التي تشكل ضغطا نفسيا على لاعبي كرة القدم، ويتبين لنا أن للاسترخاء فوائد عديدة ومتنوعة لصحة اللاعب النفسية.



الفصل الثالث :

كرة القدم والمراهقة



تمهيد:

خطى التدريب الرياضي الحديث خطوات واسعة في طريق العلم، وشهد تطورا كبيرا وتوسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته، فاستخدامها في تطوير ذاته، وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحدث الكثير من قواعده، وكان نتيجة ذلك التطور الغير مسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا.

الا انه في العصر الحديث اتجه التدريب الرياضي الى الاستعانة بالعلوم الطبية والتربوية المختلفة التي ساهمت في إضافة لمسة جديدة للتدريب غير الشكل الذي عرفه الانسان في بداية حياته، وتعتمد كرة القدم على جانب من جوانب التدريب الرياضي المختلفة من الاعداد البدني والمهاري والخططي مما جعلها اللعبة الاكثر شعبية في العالم، في هذا الفصل سوف نتناول جوانب من عملية التدريب الرياضي في كرة القدم ومتطلباته البدنية والمهارية والخططية والنفسية وهذا ما سوف نتطرق له في هذا الفصل من مختلف متطلبات التدريب الرياضي وأيضا ما يتعلق بكرة القدم كما سوف نتطرق الى فئة الاواسط التي تعتبر كمرحلة يمر بها الانسان في حياته أين تتأثر بعوامل داخلية فيزيولوجية عقلية وكذا جسمية وسلوكه، وكذا على شخصيته في المستقبل، ولهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لها حيث ضرورة تكييف البرامج التربوية والتعليمية والتدريبية لخدمة متطلبات هذه المرحلة بما يخدم مصلحة المراهق.

3-1- تعريف كرة القدم:

- **التعريف اللغوي:** كرة القدم هي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم فأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى SOCCER (رومي جميل، 1986، ص 05).

- **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط. (فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997، ص 01)

3-2- كرة القدم في العالم:

إنّ رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة واذ رجعنا الى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن.

وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيدا وكانوا يعتبرونها مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك. (فيصل رشيد وآخرون، 1997، ص 02).

لكنّ المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنمركيون الإنجليز ما بين سنة 1016 الى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم وأخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا. (إبراهيم علام، 1960، ص 32)

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904م عقب تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض دول الأعضاء فعجز الاتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأنّ الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا، المجر، إيطاليا، بمشاركة 13 منتخب 04 من أوروبا و 09 من أمريكا. (حنفي محمود مختار، بدون سنة، ص 23).

أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت 04-01 لفرنسا وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي "لوصيان لوران" أما أول صاحب بطولة عالمية فهو لأورغواي على حساب الأرجنتين 04-02.

هذه بعض التطورات التي مرت بها كرة القدم وهي كافية لاثبات أن كرة القدم قد تطورت من الخشونة والهمجية الى الفن ومن الجمود الى الحركة والتكتيك وكانت من جميع الدول المحبة للسلام والرياضة والان ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة.

3-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على اتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل الفرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة و يسر، و يستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أنّ لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أنّ هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً. وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء. وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.

- المحاورة بالكرة.

- المهاجمة.

- رمية التماس.

- ضرب الكرة.

- لعب الكرة بالرأس.

- حراسة المرمى (حسين عبد الجواد، 1977، ص 25-27)

3-4- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخطئية

والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خطيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات واحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة و التمرينات أو أثنائهم أو بعدهم.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة.

(موفق مجيد المولى، 1999، ص 9-10)

3-4-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم.

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعروفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام. (محمد رفعت، دار البحار، 1998، ص 99)

3-4-2- الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية والفيزيولوجية وكذلك النفسية و الاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطية له قليلة، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية.

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة.
- القابلية على أداء الركض السريع.

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

إنّ الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها. (موفق مجيد المولى، 1999، ص 62)

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإنّ اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإنّ نجاح الفريق يعتمد على اختيار استراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

3-4-3- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

3-4-3-1- التركيز: يعتبر التركيز على أنه "تضييق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه).

3-4-3-2- الانتباه: يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني. (يحي كاضم النقيب، 1990، ص 384).

3-4-3-3- التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح ارسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

3-4-3-4- الثقة بالنفس: هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكاسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (أسامة كامل راتب، 2000، ص 117، 299).

3-4-3-5- الاسترخاء: هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية و الانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر (R-Tham·1991، p72).

3-5- قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يدير اللعبة وهي كالتالي:

3-5-1- **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

3-5-2- **الكرة:** كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453غ، ولا يقل عن 359غ.

3-5-3- **مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

3-5-4- **عدد اللاعبين:** تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، و7 لاعبين احتياطيين.

3-5-5- **الحكام:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

3-5-6- **مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبيّنا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان بريات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

3-5-7- **مدة اللعب:** شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د.

3-5-8- **بداية اللعب:** يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

3-5-9- **الكرة في الملعب أو خارج اللعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة الى نهايتها.

3-5-10- **طريق تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة. (علي خليفة العنشري وآخرون، 1987م، ص255).

3-5-11- **التسلل:** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

3-5-12- **الأخطاء وسوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.

- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد الا لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (سامي الصغار، 1982، ص30).

3-5-13- الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطيء مباشرة.
 - غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.
- 3-5-14- ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

3-5-15- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

- 3-5-16- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

- 3-5-17- الضربة الركنية: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع. (حسن عبد الجواد، 1984، ص177).

3-6- طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

- 3-6-1- طريقة الظهير الثالث: هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس، وهي دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لامكان نجاح الفريق.

- 3-6-2- طريقة 4-2-4: وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، و يجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب

التعاون بين الهجوم و الدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع و الهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

3-6-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M: وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمديدات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم. (علي خليفة العشري وآخرون، 1987، ص221).

3-6-4- طريقة 3-3-3: تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم وكما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب.

3-6-5- طريقة 4-3-3: وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط. (Alain michel,1998,p14)

3-6-6- الطريقة الدفاعية الإيطالية: وهي طريقة دفاعية بحثة وضعها المدرب الإيطالي هيلينكو هيريرا بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

3-6-7- الطريقة الشاملة: وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع.

3-6-8- الطريقة الهرمية: ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين). (حسن أحمد الشافعي، 1998، ص23)

3-7- متطلبات كرة القدم:

3-7-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طول زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية. (MICHEL PRADET,1997,P22).

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخطوية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الكرة.

3-1-7-1- الإعداد البدني لكرة القدم: (preparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية و تكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني: إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص. (التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، 1990م، ص70).

3-1-7-2- الإعداد البدني العام: (preparation physique generale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة التي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة.... إلخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي).

3-1-7-3- الإعداد البدني الخاص: (preparation specifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، و السرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة القوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة..... إلخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلاً العدو لمسافة 30 متراً لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات. (Michel.pradet,1997, p22)

3-7-2- الجانب النفسي:

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون و الإرادة،

وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل: التفكير والتذكر والادراك والتخيل و الدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الاعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر اعداد من الناحية النفسية والإرادية.

3-7-3- الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء. (حسن السيد أبو عبده، 1994م، ص127).

3-8- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم:

هناك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

3-8-1- حب اللاعب للعبة: إنّ أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أنّ الناشئ يحب اللعبة و هذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره التدريب.

3-8-2- الثقة بالنفس: إنّ بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل، وفي نفس الوقت فإنّ هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور.

3-8-3- التحمل وتمالك النفس: إنّ لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه. (رشيد الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997، ص21-22).

3-8-4- المثابرة: على لاعب كرة القدم ان لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنّه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى. (رشيد الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997، ص21-22).

3-8-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف): تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها، وهذا يقتضي من المدافع جرأة

وشجاعة والعكس صحيح، وكلما أحسّ اللاعب بقوته ومقدراته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

3-8-6- الكفاح: أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث وخاصة لاعب الدفاع.

3-8-7- التصميم: وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق.

- مفهوم المراهقة:

إنّ المراهقة مصطلح وصفي لفترة، ومرحلة من العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا، وتكون خبرته في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي مابين نهاية الطفولة وبداية مرحلة الرشد.

وبذلك فالمراهق لا يعد طفل ولا راشدا اما هو في مجال تداخل هاتين المرحلتين حيث يصفها عبد العالي الجسماني بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين والمربين أن ينشدوا ما يصب الله من وسائل ورغبات. (عبد العالي الجسماني، 1994، ص195)

3-9-9-تعريف المراهقة:

3-9-1- المراهقة لغويا: إنّ المراهقة مشتقة من الفعل: راهق فهي تفيد الاقتراب والدنو من اللحم والنضج. (عدنان درويش حلون، 1992، ص257)

3-9-2- المراهقة اصطلاحا: هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا، ومن مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة. (كي رايح، 1989، ص241)

3-10-3-خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

3-10-1-النمو الجسماني:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب الجسم والفتاة بصورة واضحة كما يزيد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من العظام وبذلك يستعد الفرد إثراء الجسمي ونلاحظ أنّ الفتيان يتمتعون بالطول والثقل في الوزن عن الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة. (عنايات محمد احمد فرج، 1998، ص78)

3-10-2- النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق خامس مرحلة للنمو بعد مرحلة الطفولة المتعددة حيث تتميز بثورة وحيدة واضطرب تترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن يعكسه انفعال المراهق، كما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، أهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي:

أ- جعل سبب النمو الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.

ب- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.

ت- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.

ث- عواطف وطنية، ودينية وجنسية. (توما جورج خوري، 2000، ص 118)

3-10-3- النمو الاجتماعي:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح فيبدو للمراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانه في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كالرجل أو امرأة، كما يبدو للمراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام للنادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤدي بالشعور بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الحس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الحس البشري لذلك ترى المراهق مهتم بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين نحو شخصه مما يترتب عليه ميل اجتماعي.

جديد للمشاركة فيما بعد الآن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله كما يرى البعض أن هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن صديقا الكاتم لاسراره والمصغي له. (بولسر وأخرون، 1976، ص 408)

3-10-4- النمو العقلي:

في هذه المرحلة العمرية يكون الطفل المراهق غير قادر على استيعاب وفهم المفاهيم المحددة كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية وتبدأ في البحث عن تفسير سلسلة الطفولة. (ألوف وتيج، 1994، ص 50)

3-11- أهمية التدريب الرياضي للمراهق:

بما أنّ النشاط الرياضي جزء لا يتجزأ من التربية العامة وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع مختلفة، يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن ويحقق احتياجاته البدنية وذلك مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل، حيث

يكون عدم الانتظام في النمو من ناحية الوزن والطول يؤدي إلى نقص التوافق العصبي العضلي، أما من الناحية التربوية فيوجد المراهق ضمن مجموعة واحدة، ويساعده هذا في عملية التفاعل التي تتم بينهم ويكتسب الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أنّ الرياضي في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسايمة للمجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر كما يظهرون ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية التدريب الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسية.

وهكذا نرى أن باستطاعة التدريب الرياضي أن يساهم بقسط وافر في تحسين الصحة العقلية للمراهق، ويمكن هذا في إيجاد إطار صحي سليم وخلق نظرة متفائلة للحياة، وتنمية صحية وجسمية وعقلية أفضل. (تشارلز أبيوكو، 1964، ص37)

3-12-3- مشاكل المراهقة (الأواسط):

3-12-3-1- المشاكل النفسية:

تتجلى في محاولة المراهق فرض نفسه كذات مستقلة لا تخضع لأمر البيئة وتعاليمها ولأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية فهو دون قصد يحاول تأكيد نفسه بثورته وتمرده وعناده حتى تتعرف كل من الأسرة، المدرسة، الأصدقاء بقدرته وقيمه. (ميخائيل خليل عوض، 1971، ص73)

3-12-3-2- المشاكل الانفعالية:

إنّ عامل الانفعال في حياة المراهق يبدو جليا في عنف انفعالاته وحدثها واندفاعها، فأسبابه ليست نفسية خالصة، بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق لنمو جسمه وأنه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشنا يدفعه إلى الفخر وفي نفس الوقت يشعر بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ، فيتجلى خوفه من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، فهي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.

3-12-3-3- مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف عائقا أمامه دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنّه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها قد يتعرض إلى الانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف بالإضافة إلى اللجوء إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر والتشهير بهم.

3-12-3- المشاكل البدنية:

أهم المتاعب التي يتعرض لها المراهق في السمنة إذ يصاب بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة يجب تنظيم الأكل ورؤيته لطبيب مختص، لأنه لا يمكن أن يكون ذلك سببا لاضطرابات على مستوى الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب والاستماع الى متاعبهم، فهو في حد ذاته جواهر العلاج لأنه لدى المراهقين شعور خانق بأن أهله لا يهتمون به.

ومن الأمراض الجسمية الأخرى التي تصيب المراهقين في هذه المرحلة تتمثل في تشوهات بدنية أو قصر الطول، والسبب يعود لعدم الاعتناء بالطفل خلا نموه، مثل قلة التغذية أو الحركات البدنية التي تساعد على تنشيط هرمونات النمو، وهناك دراسات أقيمت في هذا المجال تؤكد أن أهمية الفيتامينات والحركات البدنية في زيادة العظام والخلايا في العضلات. (ميخائيل خليل عوض، 1971، ص76)


3-13- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين:

- يجب دراسة ميول ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج او تقنية للوحدات التعليمية حتى تتماشى مع ميولهم ورغباتهم.
- الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق وتربي استقلاله وتكسبه ذاته.
- يجب تنمية وعي التلاميذ لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.
- يجب منح فرصة للافصاح عن آراءه وعدم فرض النصائح عليه.
- إعطاء حرية تصحيح أخطائه بنفسه قدر الامكان لان التجربة خير معلم.
- تجنب فرض قيود شديدة ولكن بالعكس دعه يشعر بالمثل الخلقية العليا ويحترمها. (زقعار فاروق وأخرون، 2006-2007، ص41)


خلاصة:

من خلال ما تطرق اليه الباحث خلال هذا الفصل يتبين لنا أن التدريب الرياضي هو تلك العمليات التي تعتمد على الأسس والمناهج العلمية والتي تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والفسولوجية وتكييف أجهزة جسم الرياضي من أجل الرفع من كفاءتها ومقدرتها، وهذا كله من خلال طرق ومناهج مدروسة للرفع من مستوى لاعبي كرة القدم، كما أنها إيجابية في حياة الفرد فهي تعتبر وسيلة تربوية وقائية للمراهق، حيث أن انضمام المراهق لفريق كرة القدم يقلص من فرص وقوعه في فخ الانحراف وعلى هذا وجب أن تكون رياضة كرة القدم منظمة وموجهة كما ينبغي، نحو غايات تربوية سامية كما يجب أن تخضع في عملية تدريبها الى أطر منهجية تساهم في الحفاظ على اللاعب ومستوى أدائه أثناء المنافسات الرياضية.

كما تم التطرق إلى فئة الأواسط إلى إبراز أن عملية تدريب هذه الفئة يحتاج إلى الإلمام على مختلف الأداءات المهارية، وهذا يأخذ بعين الاعتبار النمو الجسمي والعقلي والنمو الاجتماعي، ضف الى ذلك الصعوبات والعراقيل التي تواجه المربين في تعاملهم مع فئة المراهقين، نظرا لتعقيد شخصيتهم بسبب ضغوطات الحياة الشخصية ومع ذلك فاعن هذه المرحلة تعتبر حسب المختصين أحسن مرحلة لتدريب الرياضي وتعلم المهارات الحركية.




الجانب التطبيقي





الفصل الرابع:

منهجية الدراسة



تمهيد:

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه، يتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات الموضوع، هذا ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها فيما بعد، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها، هذا من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية، تساهم كليا في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة، وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة كل هذا من أجل الوصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وكما هو معروف فإنّ الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك فيه أنّ ضمان السير الحسن لأيّ بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لأجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، لذا فإنّ الدراسة الاستطلاعية الأولية هي التي تساعد الباحث في الإلمام بجوانب دراسته الميدانية.

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التشاور مع المدرب قصد اطلاعه على موضوع الدراسة، وهذا من أجل ضبط الوقت والمكان المخصص لتطبيق البرنامج التدريبي.
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتملة مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة قابليتها لتطبيق البرنامج التدريبي.

وفي الأخير خلصنا إلى ضبط الإشكالية وفرضيات البحث، وكذلك قمنا بتحديد البرنامج التي سوف نقوم بتطبيقها على عينة البحث.

4-2- المنهج المتبع في الدراسة:

يقول عمار بوحوش (2001) في المنهج بأنّه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة. (عمار بوحوش، 2001، ص137).

وانطلاقاً من مشكلة الدراسة التي تبحث في تأثير وحدات تدريبية بطرق الاسترخاء العضلي لتقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

إنّ المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين هو الأكثر ملائمة لهذه الدراسة، إذ يعرف بأنه (منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر)، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة الى اسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علوم الرياضة. (علاوي وكمال راتب، 1999، ص 217).

ويعتبر أيضاً من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، و كذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو تاريخ الحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة. (بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد، 2009، ص 136)

4-3- متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: وهو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على المتغير التابع، حيث يكون هو السبب في الدراسة.

أما المتغير المستقل في هذه الدراسة هو:

❖ وحدات تدريبية مقترحة بطرق الاسترخاء العضلي

- **المتغير التابع:** هو الظاهرة التي توجد وتختفي وتتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله. (سوزان، 1999، ص 57)

أما المتغير التابع في هذه الدراسة:

❖ قلق المنافسة للاعبين كرة القدم.

4-4- مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع بحثنا هو فريق اتحاد الرياضي العناصر لكرة القدم لفئة U19 وتم اختياره بطريقة عشوائية إذ يتكون الفريق (مجتمع الأصلي للدراسة) من 17 لاعب كرة القدم وضعوا مباشرة للدراسة الأساسية وتم تعيينهم بطريقة التوزيع العشوائي ثم قمنا بوضع العينة التجريبية والعينة الضابطة كالتالي:

- **المجموعة التجريبية:** وهي المجموعة التي تتعرض للمعالجة التجريبية من خلال التجربة الميدانية أو العامل التجريبي لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها، بلغ قوامها 07 لاعبين من فريق اتحاد الرياضي العناصر لكرة القدم.

- **المجموعة الضابطة:** وهي المجموعة التي لم تتعرض للمعالجة التجريبية حيث تلقت تدريباتها بشكل عادي ونظرا لأهميتها إذ أنها تعتبر مصدرا من مصادر الصدق الداخلي للتجربة وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عن العامل التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية، تظم هذه المجموعة 07 لاعبين من فريق اتحاد الرياضي العناصر لكرة القدم.

❖ **تجانس العينة:**

الجدول رقم-01-يمثل تجانس عينة الدراسة

المتغير	الفئات	ضابطة		تجريبية		مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف	المتوسط الحسابي	الانحراف		
مدة الممارسة	1-3 سنوات	85.01	2.07	85.01	2.732	0.424	1.128
	4-5 سنوات	83.75	4.10	82.33	.957		
	5 سنوات فأكثر	85.01	2.07	87.00	3.80		
المستوى الدراسي	متوسط	87.33	2.35	84.66	4.20	0.371	1.181
	ثانوي	87.25	.965	88.25	2.32		

❖ **حدود الدراسة:**

تقسم مجالات البحث إلى ثلاثة أقسام، وهي المجال المكاني، أي المنطقة التي تم فيها إجراء الدراسة، والمجال الزمني أي المدة التي استغرقتها الدراسة وأخيرا المجال البشري أي الأفراد الذين أجريت عليهم الدراسة وهي موضحة كالآتي:

- **المجال المكاني:** تم إجراء البرنامج التدريبي والاختبارات في المكان المخصص لتدريب الفريق ألا وهو قاعة متعددة الرياضات ببلدية العناصر.
- **المجال الزمني:** وهو الفترة التي يتم فيها إجراء الدراسة وتطبيق البرنامج والاختبارات، حيث كان المجال الزمني لهذه الدراسة ينقسم الى قسمين:
- **الجانب النظري:** بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في أواخر شهر ديسمبر 2019 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية.
- **الجانب التطبيقي:** يتمثل في البرنامج التدريبي واختبار قلق المنافسة الرياضية وكانت كما يلي:
- تم البدء باختبار قبلي للعينة يوم.15/01/2020.وانتهى باختبار بعدي لعينتي البحث يوم.10/03/2020.

- المجال البشري: اشتملت عينة الدراسة على مجموعتين الأولى تجريبية قوامها 07 لاعبين والثانية مجموعة الضابطة قوامها 07 لاعبين.

4-5- أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكمترية:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث في المنهج المتبع، فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكنا من الحقائق التي نسعى إليها باتباع الخطوات التالية:

أدوات الجانب النظري: اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية و أجنبية وبعض المذكرات تتقارب من حيث القيمة العلمية والتي لها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

أدوات الجانب التطبيقي:

4-5-1- مقياس قلق المنافسة للاعب كرة القدم:

❖ وصف المقياس :

اختبار قلق المنافسة الرياضية صممه راينز مارتنز Martens تحت عنوان Sport Competition Anxiety Test بهدف توفير أداة قياس صادقة وثابتة لدراسة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة الرياضية وذلك بقياس ميل اللاعب الرياضي أو نزعته نحو إدراك المواقف التنافسية بمستويات متباينة من شدة حالة القلق.

ويتكون الاختبار من 15 عبارة، منها 10 عبارات لقياس سمة قلق المنافسة الرياضية،... عبارات تم وضعها لمحاولة إخفاء الصدق الظاهري للاختبار-أي لمحاولة عدم إعطاء اللاعب الرياضي فكرة واضحة عن وجهة الاختبار-وبالتالي إمكانية الإقلال من تحيز استجابات اللاعب الرياضي على العبارات العشرة الأساسية للاختبار.

ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة على جميع عبارات الاختبار طبقا لقياس ثلاثي التدرج (نادرا، أحيانا، غالبا).

❖ تصحيح الاختبار:

أرقام العبارات التي تقيس سمة قلق المنافسة هي:

.15/14/12/11/9/8/6/5/3/2

أرقام العبارات التي لا تحتسب لها درجات هي:

.13/10/7/4/1

ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه سمة قلق المنافسة الرياضية وأرقامها هي:

.15/14/12/9/8/5/3/2

وفقا لما يلي:

نادرا = درجة واحدة، أحيانا = درجتان، غالبا = 3 درجات

كما يتم تصحيح العبارات التي في عكس اتجاه سمة قلق المنافسة الرياضية وأرقامها: 6، 11 فتحسب لها الدرجة طبقا لما يلي:

نادرا = 3 درجات، أحيانا = درجتان، غالبا = درجة واحدة.

وبذلك يتراوح مدى الدرجات ما بين 10 إلى 30 درجة وكلما اقتربت درجة اللاعب الرياضي من الدرجة 30 كلما اتسم بسمة قلق المنافسة الرياضية العالي.

وإذا ترك أحد اللاعبين عبارة واحدة من العبارات العشر الحقيقية دون إجابة فإنه يمكن الحصول على الدرجة الكلية لاستمارته وذلك بحساب المتوسط الحسابي بدرجات التسع عبارات التي أجاب عليها وضرب قيمة هذا المتوسط في 10 ثم تقريب ناتج الضرب إلى العدد الصحيح الذي يليه مباشرة فيكون هذا العدد الصحيح هو مقدار الدرجة الكلية للاختبار.

ويراعى استبعاد استمارة الاختبار عند عدم الإجابة على أكثر من عبارة واحدة من العبارات الحقيقية

للاختبار. الملحق رقم 01

❖ ثبات المقياس :

يعرف "الثبات على أنه الاتساق في نتائج الأداة بمعنى، ما مدى فعالية الاستمارة في الحصول على بيانات تعكس دقة وموضوعية متغيرات الدراسة، ومدى تمكنها من الحصول على نفس البيانات من المبحوثين لو أعيد استخدام الأداة نفسها مرة ثانية، وتم إجراء العديد من الدراسات باستخدام الصورة الأصلية للاختبار لحساب معاملات ثبات الاختبار، وذلك على عينات متعددة من الجنسين (ذكورا وإناثا) وبأعداد كبيرة نسبيا تراوحت ما بين 121 و 197 فردا. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 241)

❖ طريقة إعادة التطبيق Test \$ Retest:

وذلك من خلال فترة في أسبوعين من التطبيق الأول والثاني على عينة استطلاعية مكونة من 3 لاعبين، والذين تم استبعادهم فيما بعد من عينة الدراسة الأساسية، ثم أعيد تطبيق المقياس مرة ثانية على العينة نفسها بعد 15 يوم من التطبيق الأول وتحت الشروط والظروف نفسها، بلغت معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد المقياس على النحو التالي كما يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم -02- يوضح نتائج طريقة إعادة التطبيق

القياس	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة
التطبيق الأول	03	84.00	3.736	0.716	دال
التطبيق الثاني	03	83.67	2.402		

*دال عند مستوى 0.05

❖ صدق المقياس:

حسب "مارتنز" صدق الصورة الأصلية للاختبار باستخدام كل من طريقة صدق المحتوى وطريقة الصدق التلازمي وطريقة صدق التكوين الفرضي. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 242)

وبهدف التحقيق من صدق المقياس لاستخدامه في الدراسة الحالية تم استخدام الصدق المنطقي أو ما يعرف بصدق المحتوى، من خلال:

❖ صدق المحكمين :

تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي أو التعلم الحركي للحصول على الصورة النهائية للمقياس لتطبيقه.

4-5-2-برنامج الاسترخاء العضلي:

يهدف هذا البرنامج التدريبي إلى اكتساب المتدرب لمهارة الاسترخاء العضلي، كما يعمل على التخفيف من حالة القلق و بالتالي فهو برنامج يعالج مختلف جوانب التي تساهم في زيادة حالات لا استقرار نفسي للجسم، ومما لا شك فيه أن هذا البرنامج التدريبي يتبنى الاتجاه الصريح و المباشر لتعليم مهارات الاسترخاء. إن بناء أي برنامج تدريبي يتم الاعتماد على مصادر متعددة من خلال الأدبيات التي تلقي الضوء على المشكلة التي صمم البرنامج لعلاجها وأيضاً بالرجوع لمختلف الدراسات العربية والأجنبية،

صمم محتوى البرنامج التدريبي بشكل يناسب فئات عدة من المتدربين و لكن محور برنامجنا هو صنف الأواسط U19 حيث تضمن مصطلحات بسيطة خالية من التعقيد، بحيث جرى تبسيطها كي يتعامل معها كل من المدرب و المتدرب، كما أن أي برنامج يحتاج إلى مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم البرنامج التدريبي بحيث يمكن استخدامه كوسيلة لتحقيق الأهداف و يتم تنفيذه وفق الحدود الموضحة في الجدول.

الجدول رقم -03- يمثل محتوى البرنامج

المحتوى	المدة الزمنية
مدة البرنامج	06 أسابيع
عدد الجلسات	08 وحدات
زمن الوحدة التدريبية	10 دقائق
الزمن الكلي للبرنامج	80 دقيقة

- استراتيجيات تنفيذ البرنامج التدريبي:

اعتمد في تنفيذ فعاليات البرنامج التدريبي على استراتيجية التي شكلت ركنا مهما من أركان تنفيذ البرنامج التدريبي والتي جاءت منسجمة مع طبيعة العادات العقلية المستخدمة في البرنامج إضافة إلى سهولة استخدامها من قبل كل من المدرب والمتدرب، وفيما يلي وصفا إجرائيا للاستراتيجية المستخدمة في البرنامج التدريبي:

❖ **استراتيجية الاسترخاء:** تستند هذه الاستراتيجية إلى الطلب من اللاعبين إغماض العينين و العمل على التخيل بواسطة الإيحاء والاستمرار في عملية الشهيق والزفير.

- تقييم البرنامج التدريبي:

يمكن أن يتم تقييم البرنامج التدريبي وفق مجموعة من الأدوات منها: تطبيق مقياس قلق المنافسة لمحمد حسن علاوي، والذي اعتمده الباحث في الدراسة الحالية لمقياس قلق المنافسة لدى أفراد العينة.

❖ **تحكيم البرنامج:**

صدق المحكمين أو ما يعرف بالصدق الظاهري، بحيث يدل هذا النوع من الصدق على المظهر العام للاختبار وبمحتوى الاختبار، وتم عرض محتوى برنامج الاسترخاء العضلي المقترح من الباحث على عدد من السادة المحكمين والخبراء وقد اتفق المحكمين على مناسبة محتوى البرنامج للهدف الذي وضع لأجله. الملحق رقم 02

4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

تعتبر الدراسة الحالية دراسة تجريبية هدفت إلى التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية بطرق الاسترخاء العضلي للتقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم، وقد عملت الدراسة الحالية لفحص أثر المتغير المستقل، وهو برنامج الاسترخاء العضلي على المتغير التابع وهو قلق المنافسة لدى اللاعبين، وتم استخدام مجموعتين أحدها تجريبية وأخرى ضابطة وتم اختيارهم من خلال التوزيع العشوائي، في هذا التصميم وذلك باستخدام قياسات قبلية وبعديّة.

المعالجة الإحصائية: وقد استخدمت الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات والنسب المئوية للبيانات.

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط t-test.
- 4-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:
- التجربة الميدانية :

هي تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن أن تلاحظ فيها ظاهرة معينة لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة أو المحدثه أو المسببة (فؤاد حطب و محمد سيف الدين فهمي، 1984، ص 58) فعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرينا التجارب الميدانية كما يلي:

- الاختبار القبلي :

تمّ إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين كليهما (الضابطة والتجريبية) في يوم 2020/01/15. ومن ثمّ قمنا بشرح الاختبارات للاعبين وهذا من أجل الفهم الجيد والتطبيق الصحيح، وقد أجريت الاختبارات في قاعة متعددة الرياضات بالعناصر.

❖ البرنامج التدريبي :

أعد الباحث برنامج تدريبي خاص بالاسترخاء وذلك بهدف التقليل من قلق المنافسة، معتمداً في ذلك بأراء المختصين بمجال علم النفس وعلم التدريب الرياضي والمصادر العلمية المختصة في البرامج التدريبية، وكذلك على مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة التي أضافه حسانة علمية كافية ليكون تطبيق البرنامج مناسباً على هذه الفئة العمرية U19 والذي غرضه الأساسي هو التقليل من قلق المنافسة.

قسم البرنامج الى 08 وحدات تدريبية زمن كل منها 10 دقائق حسب هدف كل وحدة تدريبية، وبناءاً على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية 06 أسابيع وكان ذلك في قاعة متعددة الرياضات بالعناصر، كما قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي في الفترة الممتدة من 2020/01/15 إلى غاية 2020/03/10

- الاختبار البعدي :

بعد تطبيق البرنامج التدريبي، أجرى الباحث الاختبارات البعدية بالأسلوب والظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات و تنظيمها، كما قمنا بعرض هذه الطرق و الأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال المكاني وزماني، كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حول الدراسة، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور.


وفي الأخير يمكن القول ان الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي تعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.



الفصل الخامس:

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج



- عرض النتائج:

5-1 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

والتي تنص أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) على درجات اللاعبين على مقياس قلق المنافسة أثناء التطبيق القبلي للبرنامج التدريبي المقترح.

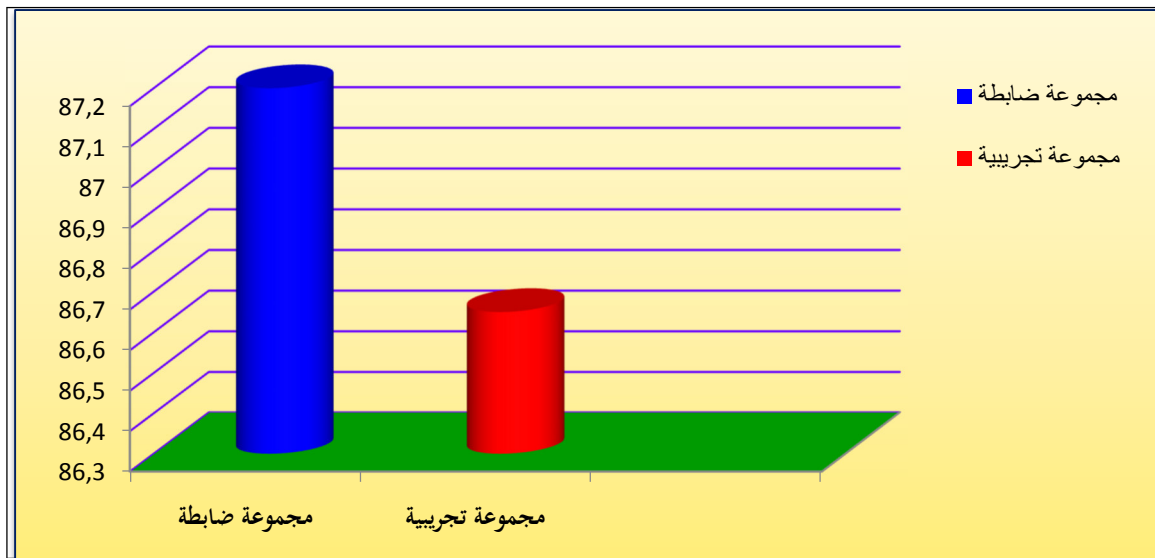
للإجابة عن الفروض المطروح قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وأيضاً إيجاد قيمة (ت) المحسوبة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم -04- يمثل دلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي

اتجاه الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية df	الإختبار القبلي			قلق المنافسة
			T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.123	6	0.387	1.40	87.20	07
				3.40	86.65	07

*دال عند مستوى دلالة 0.05

الشكل رقم -03- يبين المتوسطات الحسابية للمقياس قلق المنافسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس القبلي



من خلال نتائج الجدول رقم-04- والتمثيل البياني رقم -03- يتبين بأن المتوسط الحسابي لدرجات الدلالة الإحصائية على مقياس قلق المنافسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي حيث أسفرت نتيجة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ب (87.20) بانحراف معياري قدره ب (1.40) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ب (86.65) بانحراف معياري قدره ب (3.40).

في حين سجلنا 0.69 لقيمة (sig) والتي تفوق مستوى الدلالة والذي تقدر ب 0.05 وبالتالي فهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند القياس القبلي.

من خلال ما أسفرت عليه نتائج الجدول رقم -04- إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة 0.05 وهذا ما يمكن تعليقه إلى عدم وجود فرق في المجموعتين وذلك لتشابه نفس الظروف المحيطة بأفراد عينة البحث وعدم خضوع المجموعتين إلى أي نوع من البرامج التدريبية.

5-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) على درجات اللاعبين على مقياس قلق المنافسة أثناء التطبيق البعدي للبرنامج التدريبي المقترح.

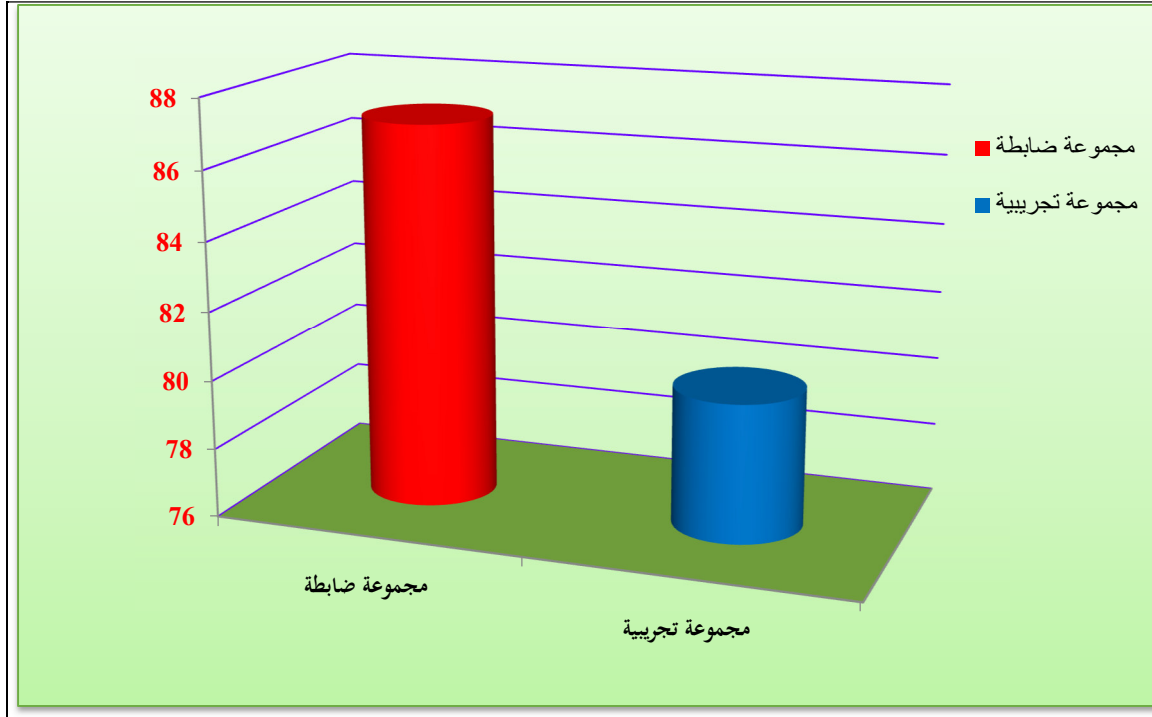
للإجابة عن الفرض المطروح قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وأيضاً إيجاد قيمة (ت) المحسوبة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم-05- يمثل دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي لمقياس قلق المنافسة

قلق المنافسة	الإختبار البعدي			T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد افراد العينة
	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة				
الضابطة	6	0.055	دال	3.022	2.63	87.10	07
التجريبية					5.49	80.00	07

*دال عند مستوى دلالة 0.05

الشكل رقم -04- يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي لمقياس قلق المنافسة.



من خلال نتائج الجدول رقم -05- والتمثيل البياني -04- يتبين بأن المتوسط الحسابي لدرجات الدلالة الإحصائية على مقياس قلق المنافسة للأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي أنه بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ب (87.10) بانحراف معياري قدره ب(2.63)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ب(80.00) بانحراف معياري قدره ب(5.49).

في حين سجلنا 0.010 لقيمة (sig) والتي تقل عن مستوى الدلالة والذي تقدر ب 0.05 وبالتالي فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند القياس البعدي.

من خلال ما أسفرت عليه نتائج الجدول رقم -05- إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة 0.05 وهذا ما يمكن تعليقه إلى خضوع اللاعبين أو أفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية إلى برنامج تدريبي تمثل في تمارين الاسترخاء العضلي أما المجموعة الضابطة فلم تخضع إلى أي برنامج تدريبي وهذا ما يفسر وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

5-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

أوضح الإطار النظري للدراسة مدى أهمية الاسترخاء العضلي في المجال الرياضي كون هذه الظاهرة تؤثر بشكل سلبي على أداء اللاعبين، وتأتي هذه الدراسة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بميدان الإعداد النفسي للرياضيين من خلال التطرق إلى موضوع قلق المنافسة الذي أخذ حيزاً كبيراً في كثير من الدراسات وذلك نتيجة الآثار السلبية التي يخلفها وتتعاكس على مستوى أداء وفاعلية اللاعبين في مختلف المستويات أو

الأفراد الذين يقعون تحت تأثير هذه الظاهرة، فقد سعت تلك الدراسات التي تم التطرق الي بعض منها إلى الكشف عن الدواعي والأسباب التي تقف مباشرة وراء حدوث ظاهرة قلق المنافسة، كما سعت إلى إيجاد الوسائل والأساليب الممكنة للحد وتخفيف من أثارها.

وجاءت رؤية الباحث لمبررات المشكلة المنسجمة مع الهدف الذي وضعه من أجل دراسة هذه الظاهرة ومدى ارتباطها وعلاقتها بالأداء ومدى تأثير الاسترخاء في التقليل من قلق المنافسة وفق برنامج تدريبي مسطر ومحدد بفترة زمنية.

وبالنسبة للتحليل الإحصائي الذي تضمنته الدراسة فقد أشارت إلى الطبيعة المتجانسة لأفراد عينة الدراسة الأمر الذي يراه الباحث باعثا إيجابيا بالنسبة لاستجابات أفراد العينة، أما فيما يتعلق بنتائج الدراسة فقد تمت صياغة فرضيات البحث انطلاقا من فرضيتين وجهت هذا العمل من البداية إلى النهاية استمدت من خلفيات نظرية كما جاءت نتائج التحليل الإحصائي كالآتي:

❖ أما فيما يتعلق بالفرضية الأولى:

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء تأثير برنامج الاسترخاء العضلي في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم من خلال ما آلت إليه نتائج الدراسة المتعلقة بالفرضية الأولى التي تشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 على درجة اللاعبين على مقياس قلق المنافسة أثناء التطبيق القبلي للبرنامج التدريبي المقترح حيث أشارت نتائج الجدول رقم -04- أن قيمة (sig) تفوق من قيمة مستوى الدلالة وهذا ما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ومن خلال ما سبق يعلل الباحث عدم وجود فروق إلى التجانس بين المجموعتين وأيضا تشابه الظروف المحيطة ببيئة التدريب والمنافسة بين اللاعبين، أيضا إلى عدم خضوع المجموعتين إلى أي برنامج تدريبي أو علاجي لمعالجة الاضطرابات النفسية التي تصاحب اللاعب أثناء المنافسات الرياضية مثل القلق والضغط والاكنتاب وغيرها من الاضطرابات النفسية، وهذه الدراسة تتوافق مع بعض الدراسات التي تناولت هذا الجانب على غرار دراسة التي قامت بها رشا ابراهيم علي السيد (1994) ودراسة مرنيز أمينة (2011) وأيضا دراسة بهجت عبد المجيد أبو سليمان (2007) أشارت هذه الدراسات إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي وهو ما يتوافق والدراسة الحالية وهو ما يثبت صحة الفرضية.

❖ أما فيما يتعلق بالفرضية الثانية:

تشير الفرضية الثانية إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 على درجات اللاعبين على مقياس قلق المنافسة أثناء التطبيق البعدي للبرنامج التدريبي المقترح، حيث أشارت نتائج الجدول رقم -05- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة

والتجريبية في الاختبار البعدي وهذا ما توضحه نتائج الجدول رقم -05- الى ان قيمة (sig) كانت أقل من قيمة مستوى الدلالة، وهذا ما يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمقياس قلق المنافسة، ويعلل الباحث هذه النتائج إلى تأثير أفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية بطرق الاسترخاء العضلي المطبق على أفراد العينة وهو ما انعكس على خفض من حدة القلق لدى اللاعبين خلال الاختبار البعدي على عكس ما كنت عليه المجموعة أثناء الاختبار القبلي، لكن المجموعة الضابطة التي لم تخضع إلى أي نوع من أنواع الأساليب أو البرامج التدريبية التي تعتمد على خفض أو تقليل من حدة قلق المنافسة وهذا ما انعكس على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وهذه النتائج تتوافق والدراسة التي قام بها قندوزن نذير التي أسفرت إلى فاعلية الاسترخاء المستخدم من قبل الباحث وتطبيقه على المجموعة التجريبية لتخفيف من الضغط والقلق المصاحب للأداء التنافسي، ويمكن أن يشير الباحث إلى أن الفروق التي ظهرت في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة يعود إلى البرامج إذما استخدمت بشكل علمي دقيق لمعالجة المشكلات النفسية خاصة الضغط والقلق التي تؤدي إلى ضعف قدرات الرياضي النفسية وبالتالي ضعف الأداء، كما أشار محمد حسن علاوي نقلا عن لوسكانف وفاموس (2002) أن الاسترخاء هو وسيلة لتفعيل، للإنشاء مستوى فعال وأمثل للأداء، وأيضا أشار يعرب خيوان (2002) إلى أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق الواجب الحركي بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الأداء، وتجدر الإشارة إلى أن مجرد التركيز على الاسترخاء العضلي سيعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى وهنا يحول المتعلم التركيز على نقطة معينة والتفكير بيها وتوجيه التفكير بالاتجاه الذي يريده، ويعلل الباحث هذا كون عينة البحث ونخص بالذكر المجموعة التجريبية خضعت إلى برنامج تدريبي ويتعلق الأمر بالاسترخاء العضلي عكس المجموعة الضابطة التي لم تتغير الظروف التي تحيط بنوعية التدريب كما أن نتائج الدراسة تتوافق مع دراسة بكار سليمان بكار (1994).



الفصل السادس:

الاستنتاجات

والاقتراحات



6-1- الاستنتاج العام:


في حدود طبيعة الدراسة ومجالاتها في جانبيها النظري والتطبيقي، وفي ضوء الفرضيات والمنهج المتبع ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات والنتائج المحققة نستنتج ما يلي:

- البرنامج التدريبي المقترح لمدة ستة أسابيع كان له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية في التخفيف من قلق المنافسة على لاعبي كرة القدم.
- أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بطرق الاسترخاء العضلي قد كان ذو فاعلية في التقليل من القلق.
- الوحدات التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي تحقق فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في مقياس قلق المنافسة.
- أن التدريب على الاسترخاء العضلي يسمح للاعب بالتوصل إلى الراحة النفسية.
- أن عملية التدريب على الاسترخاء العضلي بصفة خاصة والتقنيات النفسية الأخرى تمثل دعماً ومكملاً لتقنيات التدريب (التدريب البدني، التقني، التكتيكي).
- أن التدريب على الاسترخاء العضلي يساعد على ضبط وتعديل الانفعالات التي تظهر جراء الاستعداد لدخول المنافسة.

6-2- الإقتراحات والفرضيات المستقبلية:

- ضرورة تقديم تكوين نظري في ميدان علم النفس الرياضي للمدرب، حيث لا بد أن يكون على علم بمختلف تقنياته وعلى وجه الخصوص تقنيات الاسترخاء.
- إدراج الاختبارات النفسية في عملية الانتقاء.
- يجب إدراج الإعداد النفسي العلمي وجعله كجزء من التحضير العام والمتكامل للرياضيين وتطبيقه بكل صرامة.
- مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل دخول المنافسة من خلال مقاييس نفسية خاصة.
- بناء برامج للتحضير النفسي نسبة لشخصية اللاعب كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.
- إدراج التدريب على الاسترخاء ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب، يساعد اللاعب على تنمية التحكم من أجل الارتقاء في مستوى الأداء.
- تشجيع حضور الأخصائيين النفسانيين الرياضيين داخل الأندية مما يساعد المدرب في المتابعة النفسية للاعبين حتى يتسنى الوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة.
- يجب على القائمين على الرياضة توفير أخصائيين في الجانب النفسي وإقامة دورات علمية وتكوينية للاستفادة من خبرات المختصين.

-
- ينبغي على المدرب البحث ومعرفة نوع القلق الذي يتعرض له لاعب كرة القدم لمعرفة كيفية معالجته قبل دخول المنافسة.



قائمة المصادر

والمراجع



1. إبراهيم علام، (1960) : "كأس العالم لكرة القدم" ، دار القومية للنشر ، مصر .
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، (1997) : "التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية" ، دار الفكر العربي .
3. أحمد عكاشة، (1997) : "علم النفس الفسيولوجي" ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
4. أحمد يونس متعب الحسناوي، (2014) : "مهارات التدريب الرياضي" ، ط1 ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان .
5. أسامة كامل راتب، (1990) : "دوافع التفوق في النشاط الرياضي" ، بدون طبعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
6. أسامة كامل راتب، (2004) : "علم النفس الرياضة" ، المكتب الجامعي الحديث ، حلوان .
7. ألوف وتيج، ترجمة عادل عزالدين وآخرون، (1994) : "مقدمة علم النفس" ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية .
8. أمر الله أحمد البساطي، (1999) : "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر .
9. بسطويسي أحمد، (1999) : "أسس ونظريات التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر
10. بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد، (2009) : "المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية" ، ديوان المطبوعات الجامعية ، بن عكنون ، الجزائر .
11. بولسر وآخرون، (1976) : "أسس سيكولوجيا الطفولة والمراهقة" ، ط1 ، مكتب الفلاح ، الكويت .
12. تشارلز أبيوكو، ترجمة حسام معوض، كمال صالح عبده، (1964) : "أسس التربية البدنية والرياضية" ، مكتبة الانجلو ، مصر .
13. توما جورج خوري، (2000) : "سيكولوجيا النمو عند الطفل المراهق" ، ط1 ، المؤسسة الجامعية الدراسات ، بيروت ، لبنان .
14. حسن أحمد الشافعي، (1998) : "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي" ، بدون طبعة ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، مصر .
15. حسن علاوي، (1998) : "سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي" ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
16. حسن فايد، (1985) : "الاضطرابات السلوكية (تشخيصها - أسبابها) ، بدون طبعة ، مؤسسة طبية للنشر ، الإسكندرية ، مصر .

17. حسين عبد الجواد، (1974) : "المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم" ، ط4 ، دار العام للملايين ، بيروت .
18. حسين عبد الجواد، (1984) : "كرة القدم" ، ط7 ، دار العلم للملايين ، بيروت ، لبنان .
19. حمادة مفتي إبراهيم، (1998) : "التدريب الرياضي" ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
20. حنفي محمد مختار، (بدون سنة) : "كرة القدم للناشئين" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر
21. ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
22. رومي جميل، (1986) : "كرة القدم" ، ط1 ، دار النفائس ، بيروت ، لبنان .
23. سامي الصغار، (1982) : "كرة القدم ح1" ، بدون طبعة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق .
24. صدقي نور مجيد، (2004) : "علم النفس الرياضية(المفاهيم النظرية -التوجيه والإرشاد) ، ط1 ، المكتب الجامعي ، حلوان .
25. عبد العالي الجسماني، (1994) : "سيكولوجيا الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية" ، الدار العربية للعلوم ، لبنان .
26. عبد المجيد محمد، (2005) : "سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
27. عدنان درويش حلون، (1992) : "التربية الرياضية المدرسية" ، ط3 ، دار الفكر العربي ، مصر .
28. علي خليفة العنشري وآخرون، (1987) : "كرة القدم" ، بدون طبعة ، الجماهيرية العربية الليبية.
29. علي سكر، (2003) : "ضغوط الحياة..... وأساليب مواجهتها" ، ط3 ، دار الكاتب الحديث ، الكويت
30. علي فهمي البنيك وآخرون، (2009) : "طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات الهوائية واللاهوائية" ، ط1 ، منشأ المعارف ، الإسكندرية .
31. عماد الدين عباس أبو زيد، (2005) : "التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
32. عمار بوحوش، (2001) : "مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث" ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
33. عمار درويش، (2005) : "القلق وعلاقته بمستوى الإنجاز للاعب كرة اليد" ، مجلة الكرية الرياضية ، بغداد .
34. عنايات أحمد فرح، (1998) : "مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية" ، دار الفكر العربي ، مصر .
35. فرويد ترجمة معهد عثمان نجاني، (1957) : "الكف، المرض، القلق" ، ط3
36. فؤاد حطب ومحمد سيف الدين فهمي، (1984) : "معجم علم النفس والتربية" ، القاهرة .

37. فيصل محمد خير الدين الزراد، (1984) : "علاج الأمراض النفسية" ، ط1 ، دار الملايين للنشر ، الرياض .
38. قاسم حسن حسين، (1989) : "أسس التدريب الرياضي" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
39. كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، (2002) : "القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد" ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
40. كي رايح، (1989) : "أصول التربية والتعليم" ، ط1 ، ديوان المطبوعات الجامعية .
41. مأمور بن حسن آل سلمان، (1998) : "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية" ، ط2 ، دار ابن حزم ، بيروت ، لبنان .
42. محمد العربي شمعون، (1996) : "التدريب العقلي في المجال الرياضي" ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
43. محمد بن يحي زكرياء الجزائر، (2003) : "علاقة القلق بالتحصيل الدراسي" ، ط1 ، جامعة الجزائر ، الجزائر .
44. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، (1999) : "البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي" ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
45. محمد حسن علاوي، (1996) : "مدخل في علم النفس الرياضي" ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .
46. محمد رفعت، (1998) : "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية" ، بدون طبعة ، دار البحار ، لبنان .
47. مصطفى غالب، (1984) : "الأحلام القلق الخجل" ، دار ومكتبة الهلال ، مصر .
48. مصطفى فهمي، (1960) : "سيكولوجيا الطفولة والمراهقة" ، دار المعارف ، بيروت ، لبنان .
49. مصطفى فهمي، (1987) : "الصحة النفسية" ، المطبعة العربية الحديثة ، القاهرة ، مصر .
50. موفق مجيد مولى، (1998) : "الإعداد الوظيفي في كرة القدم" ، ط1 ، دار الفكر عمان .
51. ميخائيل خليل عوض، (1971) : "مشكلات المراهقة في المدن والريف" ، دار المعارف ، القاهرة .
52. نزار مجيد كمال طالب لويس، (1990) : "كرة اليد للجميع" ، بدون طبعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
53. يحي كاضم النقيب، (1990) : "علم النفس الرياضية" ، بدون طبعة ، السعودية .

ثانيا : المراجع باللغة الأجنبية:

54. Alain Michel.(1998). Foot ball les systemes de jeu ,2eme edition chiram ,paris.
- 55.bousingen RD.(1996). La relascation, ed Dahlab, Alger.
- 56.jacobson E.(1974). Biology des emotions ,ed ,ESF , France .

57. Missom G .(1983). Psychology des groups sportifs ,ed ,vigot ,Paris.
 58. perrot-pierre.(1997). Sophrologie et performances sportive ,ed amphora ,paris.
 59. Rioux,G.(1983). Compition sportive et psychologie, ED ,PUF, paris.
 60. scholtz jh.(1974). La training autogene ,ED PUF ,paris.
 61. Thomas et coll.(1983). La relation au sein des APS ,ED vigot, paris.
 62. Thomas et coll.(1987). Psychologies du sport de haut niveau, ED puf, paris.

قائمة الرسائل والأطروحات:

63. أكويان مراد، (2002) : "تقنيات الاسترخاء وتسير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم" ، رسالة ماجستير ، قسم التربية البدنية والرياضية ، دالي إبراهيم ، الجزائر .
64. بهجت عبد المجيد أبو سليمان، (2007) : "أثر الاسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين ، دكتوراه ، الجامعة الأردنية ، الأردن ، 2007 .
65. رشا إبراهيم علي السيد، (1994) : "تأثير برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق ومستوى الأداء للناشئين ودرجة الزحف على البطن ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان
66. زقعار فاروق، (2006) : "دراسة اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفة المداومة عند عدائي المسافات النصف الطويلة (16-18) سنة ، مذكرة ليسانس ، معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة المسيلة ، الجزائر .
67. قندوزن نذير، (2009) : "فاعلية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى رياضي النخبة الكارتي دو الجزائر ، رسالة دكتوراه ، قسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر .
68. مرنيذ أمينة، (2012) : "أثر برنامج تدريبي عقلي لمهاتري الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، قسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر .

A decorative border consisting of a scrollwork design. At the top, a ribbon-like scroll curves across the page, with two circular motifs on the left and right. Below this, the scroll continues down the sides and curves back up at the bottom, where it features two large, stylized, teardrop-shaped motifs. The entire border is rendered in black ink with fine hatching for shading.

الملاحق

جامعة المسيلة

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

الاستبيان الخاص باللاعبين

مذكرة ماستر

تحت عنوان



تأثير وحدات تدريبية مقترحة بطرق الاسترخاء العضلي في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم (فئة أقل من 19 سنة)؟

التعليمات: أجب عن كل الأسئلة بصدق وفي ضوء ما تشعر به وما ينطبق عليك.

غالباً	احياناً	نادراً	العبارات
			1- التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية
			2- قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بانني مرتبك
			3- قبل اشترافي في المنافسة اخشى من عدم توفيقني في اللعب
			4- اتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة
			5- عندما اشترك في المنافسة اخشى ان ارتكابي بعض الأخطاء
			6- قبل ان اشترك في المنافسة اكون هادئاً
			7- من المهم ان يكون لي هدف اثناء المنافسة
			8- قبل ان اشترك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي
			9- قبل اشترافي في المنافسة اشعر بان ضربات قلبي اسرع من المعتاد
			10- احب التنافس في الانشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً
			11- قبل اشترافي في المنافسة اشعر بالاسترخاء
			12- قبل ان اشترك في المنافسة اكون عصيباً
			13- الالعاب الرياضية الجماعية اكثر اثاراً من الالعاب الفردية
			14- اكون متوتراً عند انتظار بدء المنافسة
			15- قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بالضيق



جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



استمارة استطلاع رأي المحكمين

السلام عليكم:

في إطار إنجاز رسالة ماستر في التدريب الرياضي التنافسي، نعرض على سيادتكم استمارة لاستطلاع رأيكم فيما يتعلق بمدى مناسبة البرنامج التدريبي للاسترخاء العضلي للاعبين كرة القدم. الباحث والمشرف يشكرون مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي من أجل بناء البرنامج وإثراء البحث العلمي .

عنوان المذكرة: تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بطرق الاسترخاء العضلي في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم (فئة 19 سنة).

إشراف الدكتور: شرفي حليم

إعداد الطالب: لعبادي الصديق

التساؤل العام: هل للوحدات التدريبية المقترحة بطرق الاسترخاء العضلي أثر في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم (فئة 19 سنة) ؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على درجات اللاعبين على مقياس قلق المنافسة أثناء التطبيق القبلي للبرنامج التدريبي المقترح؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على درجات اللاعبين على مقياس قلق المنافسة أثناء التطبيق البعدي للبرنامج التدريبي المقترح؟

الهدف من الاستطلاع: مدى مناسبة البرنامج التدريبي لموضوع الدراسة .

ملاحظات / اقتراحات	إمضاءات

المراحل	رقم الحصة:	المدة:	مكان الإنجاز:
رقم	01	15د	قاعة متعددة الرياضات
الهدف البدني	-خاص المدرب		
الهدف النفسي	-التعرف بأهمية الاسترخاء في المجال الرياضي (توجيهات عامة)		
المرحلة	الوقت	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	10	<ul style="list-style-type: none"> -التعريف بالاسترخاء -أنواع الاسترخاء -نجاحة وفعالية التقنيات الاسترخائية -الدور الذي تلعبه هذه التقنيات في تحقيق أداء جيد -أهمية الاسترخاء: -خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي. -المساعدة في الوصول الى المستوى الأمثل من الاستثارة. -منع تأثير تراكم الضغط العصبي. من المهم ان يتعرف اللاعب على ابعاد كل مهارة نفسية حتى يمكن: -التحقق من أن هذه المهارات يمكن تعلمها. -تفهم الدور الذي تلعبه هذه المهارات في التأثير على الأداء. -تعلم كيفية تطوير هذه المهارات. 	<ul style="list-style-type: none"> -الانتباه ومحاولة الاستعاب. -فهم واستعاب الشروحات -دافعية ورغبة في الممارسة. -ادراك أهمية هذه التقنيات في المجال الرياضي.
المرحلة الرئيسية		خاص بالمدرّب	
المرحلة التقييمية		خاص بالمدرّب	

المراحل	رقم الحصة :	المدة:	مكان الإنجاز:
	02	10د	قاعة متعددة الرياضات
الهدف البدني			
الهدف النفسي			-تدريب اللاعب على الاسترخاء لإيقاف الأفكار السلبية
المرحلة	الوقت	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	10د	<p>-اتخاذ وضع مريح في مكان هادئ خالي من الفوضى مع اغماض العينين.</p> <p>-الاسترخاء عن طريق التنفس البطيء.</p> <p>فيما يلي احد الطرق المتبعة لإيقاف الأفكار السلبية التي تعترض اللاعب عند ممارسة النشاط الرياضي:</p> <p>-يقوم اللاعب بتحديد قائمة الأفكار السلبية التي يريد إيقافها وترتيبها تنازليا.</p> <p>-البدء في تصور أول فكرة سلبية.</p> <p>-عند ظهور هذه الفكرة يعترض اللاعب ظهورها بالرمز (قف) أو</p> <p>ظهور علم أحمر أو أي إشارة في هذه الفكرة و تأجيلها الى بعد المنافسة.</p> <p>-ممارسة تدريبات التنفس عقب إيقاف الفكرة السلبية.</p> <p>-تصور أحد المواقف السعيدة مثل موقف الفوز في مباراة سابقة.</p> <p>-إيقاف الفكرة الثانية في ترتيب القائمة، و هكذا.</p>	<p>-الجدية في أداء التمرين</p> <p>-التنفس الجيد والبطيء</p> <p>-عدم فتح العينين حتى انتهاء التمرين</p> <p>-الادراك الجازم بفعالية التمرين.</p> <p>-الادراك الجازم في ذاته أنه باستطاعته التخلص من الأفكار السلبية.</p>
المرحلة الرئيسية		خاص بالمدرّب	
المرحلة التقييمية		خاص بالمدرّب	

المراحل	رقم الحصة:	المدة:	مكان الإنجاز:
	03	10د	قاعة متعددة الرياضات
الهدف البدني			
الهدف النفسي	-تدريب اللاعب القدرة على الحديث الذاتي الإيجابي		
المرحلة	الوقت	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	10د	<p>-الجلوس على مقعد مريح.</p> <p>-غلق العينين</p> <p>-يركز انتباهه على عملية الشهيق العميق ثم يركز على الزفير العميق مع الشعور باسترخاء جميع عضلات الجسم لحظة خروج النفس، وإذا تحول انتباه اللاعب أثناء الأداء فيحاول معاودة التركيز مرة أخرى على الشهيق و الزفير.</p> <p>-يحافظ اللاعب على استرخاء الجسم طول فترة التمرين.</p> <p>-عند تداخل بعض الأفكار الأخرى فيجب ان يدع تلك الأفكار تمر وعدم اعتراضها او التفكير فيها بدقة ويحاول العودة سريعاً للتركيز.</p> <p>-يصرح اللاعب في داخل نفسه بعبارات يراها إيجابية.</p> <p>-.....أنا متميز في التدريب، أنا لديا القدرة على التغلب على المواقف الصعبة و الحرجة، أنا أتغلب على الضغوطات التي تواجهني، لديا القدرة على الاسترخاء.....</p> <p>-محاولة تكرار هذه العبارات في داخله بثقة و يقين كاملين.</p> <p>-التركيز على التنفس البطيء و الهادىء لمدة 3 دقائق.</p> <p>-تكرار التمرين لثلاثة مرات.</p>	<p>-الجدية في التمرين</p> <p>-التنفس الجيد والبطيء</p> <p>-عدم فتح العينين حتى انتهاء التمرين</p> <p>-الادراك الجازم بفعالية التمرين</p> <p>-القدرة على الاعتقاد الجازم بالعبارات التي يرددتها والقدرة على تنفيذها</p>
المرحلة الرئيسية		خاصة بالمدرّب	
المرحلة التقييمية		خاصة بالمدرّب	

المراحل	رقم الحصة:	المدة	مكان الإنجاز
	04	10د	قاعة متعددة الرياضات
الهدف البدني	-خاصة بالمدرّب		
الهدف النفسي	-بناء الأهداف		
المرحلة	الوقت	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية		-خاصة بالمدرّب	
المرحلة الرئيسية		-خاصة بالمدرّب	
المرحلة التقييمية	10د	<p>-اتخاذ وضع مريح خالي من الفوضى.</p> <p>-الاسترخاء الجيد عن طريق التنفس البطيء والهاديء.</p> <p>-يركز اللاعب انتباهه على عملية الشهيق العميق ثم يركز على الزفير العميق مع الشعور باسترخاء جميع عضلات الجسم لحظة خروج النفس.</p> <p>-أن يتمكن اللاعب من تنفيذ ما جاء في الحصة الأولى والثانية والثالثة و محاولة جمع ماتدربه في الحصص الثلاثة وتنفيذه في الحصة.</p> <p>-التخلص من الأفكار السلبية.</p> <p>-تعويض الأفكار السلبية بأفكار إيجابية.</p> <p>-ادخال أفكار جديدة يراها مناسبة لتحقيق أهدافه.</p> <p>-جمع كل ماسبق ومحاولة الخروج بأفكار جديدة تحقق له أهدافه.</p> <p>-عند انتهاء الجلسة يشرح اللاعب ما يشعر به.</p> <p>-المطالبة من اللاعب أن يعيد ما تعلمه في البيت لوحده.</p>	<p>-الجدية في أداء التمرين.</p> <p>-التنفس الجيد والبطيء</p> <p>-عدم فتح العينين حتى انتهاء التمرين.</p> <p>-الادراك الجازم بفعالية التمرين.</p> <p>-القدرة على الاعتقاد الجازم بالعبارات التي يرددها و القدرة على تنفيذها.</p>

المراحل	رقم الحصة	المدة	مكان الإنجاز
	05	10د	قاعة متعددة الرياضات
الهدف البدني	-خاصة بالمدرّب		
الهدف النفسي	-تدريب اللاعب على مواجهة ضغوط التدريب		
المرحلة	الوقت	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية		خاصة بالمدرّب	
المرحلة الرئيسية	10 د	<p>-اتخاذ وضع مريح خالي من الفوضى .</p> <p>-الاسترخاء الجيد عن طريق التنفس البطيء والهادىء .</p> <p>-يركز اللاعب انتباهه على عملية الشهيق العميق ثم يركز على الزفير العميق مع الشعور باسترخاء جميع عضلات الجسم لحظة خروج النفس .</p> <p>-اللاعب في حالة استرخاء و المدرّب النفسي يردد.....</p> <p>-شهيق عميق زفير بطيء اشعر بالاسترخاء في هذه العضلات، استرخاء توقف شهيق عميق...زفير بطيء... عميق...زفير بطيء اشعر بالاسترخاء في هذه العضلات استرخاء(توقف).....</p> <p>شهيق عميق...زفير بطيء(توقف)...استرخاء عميق.....</p> <p>أعمق....أعمق.</p> <p>تذكر الاحتفاظ بعضلات الوجه مسترخية....والاحتفاظ بعضلات اليدين و الذراعين مسترخيتين والاحتفاظ بعضلات الرقبة و على الرأس مسترخيين احتفظ بجميع هذه العضلات</p>	<p>-الجدية في أداء التمرين</p> <p>-التنفس الجيد والبطيء .</p> <p>-عدم فتح العينين حتى انتهاء التمرين.</p> <p>-الادراك الجازم بفعالية التمرين.</p> <p>القدرة على الاعتقاد الجازم بالعبارات التي يرددها و القدرة على تنفيذها.</p>

	<p>مسترخية شهيق عميق... زفير بطيء... اشعر باسترخاء في جميع هذه العضلات اشعر باسترخاء عميق.. أعمق... أعمق. وهكذا حتى يشع ر باسترخاء كامل - خاصة بالمدرّب</p>	
--	---	--

المراحل	رقم الحصة	المدة	مكان الإنجاز
	6	10د	قاعة متعددة الرياضات
الهدف البدني	-خاصة بالمدرّب		
الهدف النفسي	-تدريب اللاعب على تنظيم وحشد طاقته النفسية.		
المرحلة	الوقت	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	10د	<p>-اتخاذ وضع مريح في مكان هادئ خالي من الفوضى مع إغماض العينين.</p> <p>-الاسترخاء عن طريق التنفس البطيء.</p> <p>-.....شهيق عميق زفير بطيء اشعر بالاسترخاء في هذه العضلات استرخاء توقف شهيق عميق...زفير بطيء...اشعر بالاسترخاء في هذه العضلات استرخاء(توقف) استرخاء عميق...أعمق...أعمق.</p> <p>-و الان أشعر بالطاقة تنبعث من جسمك...تنفس ببطيء...شهيق...عميق..حاول جمع الطاقة التي بداخلك على مستوى اليدين، تنفس ببطيء مع توزيع الطاقة على كافة أعضاء الجسم، مرة أخرى اجمع الطاقة من جميع أعضاء الجسم مع شهيق عميق و حاول أن تشعر بها متجمعة على مستوى القدمين..زفير بطيء..حاول توزيع هذه الطاقة على كافة أنحاء جسمك.</p> <p>-وهكذا حتى نهاية التمرين.</p> <p>-حاول أن تعيد تطبيق ما تعلمته في البيت لعدة مرات.</p>	<p>-الجدية في أداء التمرين.</p> <p>-التنفس الجيد والبطيء.</p> <p>-عدم فتح العينين حتى انتهاء التمرين.</p> <p>-الادراك الجازم بفعالية التمرين.</p> <p>-القدرة على الاعتقاد بمصداقية التمرين و القدرة على تنفيذه.</p> <p>-التركيز العالي و الدقيق مع ما يمليه.</p>
المرحلة الرئيسية		-خاصة بالمدرّب	
المرحلة التقييمية		-خاصة بالمدرّب	

الملاحق

المراحل	رقم الحصة	المدة	مكان الإنجاز
	7	10د	
الهدف البدني	-خاصة بالمدرّب		
الهدف النفسي	-تدريب اللاعب على مهارة الثقة بالنفس		
المرحلة	الوقت	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	10 د	<p>-الجلوس على مقعد مريح. وغلق العينين</p> <p>-يركز اللاعب انتباهه على عملية الشهيق العميق ثم يركز على الزفير العميق مع الشعور باسترخاء جميع عضلات الجسم لحظة خروج النفس، وإذا تحول انتباه اللاعب أثناء الأداء فيحاول معاودة التركيز مرة أخرى على الشهيق و الزفير .</p> <p>-يحافظ اللاعب على استرخاء الجسم طوال فترة التمرين</p> <p>-عند تداخل بعض الأفكار الأخرى، فيجب ان يدع تلك الأفكار تمر وعدم اعتراضها أو التفكير فيها بدقة و يحاول العودة سريعاً للتركيز .</p> <p>-يصرح اللاعب في داخل نفسه لدا قدرات تسمح لي بالتميز على غيري أستطيع اثبات وجودي في التدريب و المنافسة...ثم زفير بطيء بعبارات إيجابية ترفع من الثقة بالنفس .</p> <p>-شهيق عميق..ثم زفير بطيء...ثم يردد أنا متميز في التدريب، انا لدا القدرة على التغلب على المواقف الصعبة و الحرجة. أنا أتغلب على الضغوطات التي تواجهني، لدا القدرة على الاسترخاء.....</p> <p>-محاولة تكرار هذه العبارات في داخله بثقة و يقين كاملين</p> <p>-التركيز على التنفس البطيء والهاديء لمدة 3 دقائق .</p> <p>-اقتناع اللاعب الشديد بقدرته على تحقيق أهدافه التي يكافح بجدية من أجل تحقيقها.</p>	<p>-الجدية في أداء التمرين .</p> <p>-التنفس الجيد والبطيء .</p> <p>-عدم فتح العينين حتى انتهاء التمرين .</p> <p>-الادراك الجازم بفعالية التمرين .</p> <p>-القدرة على الاعتقاد بمصداقية التمرين والقدرة على تنفيذه .</p> <p>-التركيز العالي و الدقيق مع ما يمليه .</p>
المرحلة الرئيسية		-خاصة بالمدرّب	
المرحلة التقييمية		خاصة بالمدرّب	

الملاحق

المراحل	رقم الحصة	المدة	مكان الإنجاز
	8	10 د	
الهدف البدني	-خاصة بالمدرّب		
الهدف النفسي	-بناء الأهداف		
المرحلة	الوقت	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	10 د	-اتخاذ وضع مريح خالي من الفوضى. -الاسترخاء الجيد عن طريق التنفس البطيء والهادىء. -يركز اللاعب انتباهه على عملية الشهيق العميق ثم يركز على الزفير العميق مع الشعور باسترخاء جميع عضلات الجسم لحظة خروج النفس. -أن يتمكن اللاعب من تنفيذ ما جاء في الحصة الخامسة والسادسة والسابعة .	-الجدية في أداء التمرين. -التنفس الجيد والبطيء. -عدم فتح العينين حتى انتهاء التمرين. -الادراك الجازم بفعالية التمرين.
	10 د	و محاولة جمع ماتدربه في الحصص الثلاثة وتنفيذه في الحصة. -التخلص من الأفكار السلبية. -تعويض الأفكار السلبية بأفكار إيجابية. -ادخال أفكار جديدة يراها مناسبة لتحقيق أهدافه. -جمع كل ماسبق ومحاولة الخروج بأفكار جديدة تحقق له أهدافه. -عند انتهاء الجلسة يشرح اللاعب ما يشعر به. -المطالبة من اللاعب أن يعيد ما تعلمه في البيت لوحده.	-القدرة على الاعتقاد بمصداقية التمرين والقدرة على تنفيذه.
المرحلة الرئيسية	-خاصة بالمدرّب		
المرحلة التقييمية	خاصة بالمدرّب		

قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي.

الرقم	اسم المحكم	الدرجة العلمية	جهة العمل
01	د/ عمرو زهير	أستاذ محاضر - أ -	قسم التدريب الرياضي-جامعة المسيلة
02	د/ قارة السعيد	أستاذ محاضر - أ -	قسم التدريب الرياضي-جامعة المسيلة
03	د/ ديلمي محمد	أستاذ محاضر - أ -	قسم التدريب الرياضي-جامعة المسيلة
04	د/ سالم العياشي	أستاذ محاضر - ب -	قسم التدريب الرياضي-جامعة المسيلة
05	د/ حمادو البشير	أستاذ مساعد - أ -	قسم التدريب الرياضي-جامعة المسيلة
06	د/ بونشادة ياسين	أستاذ محاضر - أ -	قسم التدريب الرياضي-جامعة الجلفة

الملحق رقم 03: نتائج spss الإحصائية للدراسة

خصائص عينة البحث:

العمر_التدريبي

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval		Minimum	Maximum	
					Lower	Upper			
					Valid	من 1 الى 3 سنوات			5
	من 4 الى 5 سنوات	7	83,8	4,1	1,0	84,1	86,2	83	89
	5 سنوات فأكثر	2	85,0	1,1	1,2	83,2	82,1	92	91
Total	14	88,5	2,2	0,7	87,4	89,5	82	92	

a. Unless otherwise noted, bootstrap results are based on 100 bootstrap samples

المستوى_الدراسي

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval		Minimum	Maximum	
					Lower	Upper			
					Valid	متوسط			6
	ثانوي	8	87,3	2,2	1,3	84,5	91,2	85,0	90
Total	14	89,1	2,1	0,7	86,5	89,3	87,0	90	

a. Unless otherwise noted, bootstrap results are based on 100 bootstrap samples

ثبات المقياس:

CORRELATIONS

```

/VARIABLES=1_قلق_المنافسة_سمة_قلق_المنافسة_سمة_1
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING=PAIRWISE.

```

Correlations

Notes

Output Created	13-MAY-2020 23:12:44
Comments	
Data	C:\Users\pc\Desktop\Nouveau dossier (2)\seddikk.sav
Active Dataset	DataSet1
Input	<none>
Filter	<none>
Weight	<none>
Split File	<none>
N of Rows in Working Data File	14
Missing Value Handling	User-defined missing values are treated as missing.

Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.	
Syntax	CORRELATIONS /VARIABLES=سمة_قلق_المنافسة سمة_قلق_المنافسة1 /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING=PAIRWISE.	
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.00

[DataSet1] C:\Users\pc\Desktop\Nouveau dossier (2)\seddikk.sav

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
سمة_قلق_المنافسة	84,00	3,736	3
سمة_قلق_المنافسة1	83,67	2,402	3

Correlations

		سمة_قلق_المنافسة	سمة_قلق_المنافسة1
سمة_قلق_المنافسة	Pearson Correlation	1	,716
	Sig. (2-tailed)		,101
	N	3	3
سمة_قلق_المنافسة1	Pearson Correlation	,716	1
	Sig. (2-tailed)	,101	
	N	3	3

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

T-test

```
T-TEST GROUPS=_75;93_ ;90_لو; (1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=_87;77_ ;87_ف;75_لمن;75__قلق__77_م;
/CRITERIA=CI(.95).
```

T-Test

Notes

Output Created	13-MAY-2020 22:33:23	
Comments		
Input	Data	C:\Users\pc\Desktop\Nouveau dossier (2)\seddikk.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax	T-TEST GROUPS=الوضع(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=سمة_قلق_المنافسة /CRITERIA=CI(.95).	
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.00

[DataSet1] C:\Users\pc\Desktop\Nouveau dossier (2)\seddikk.sav

Group Statistics

	الوضع	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
سمة_قلق_المنافسة	قبل	7	87.20	1.40	.560
	بعد	7	86.65	3.40	1,320

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
سمة_قلق_المنافسة Equal variances assumed	2,816	,123	,387	6	,697	,560	1,327	-2,451	3,614
سمة_قلق_المنافسة Equal variances not assumed			,387	5,113	,700	,560	1,327	-2,625	3,768

```
T-TEST GROUPS=_75;93_;90_لو; (1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=_87;1;77_;87_ف;75_لمن;75_قلق;77_م
/CRITERIA=CI (.95) .
```

T-Test

Notes

Output Created	13-MAY-2020 22:33:45
Comments	
Input	Data C:\Users\pc\Desktop\Nouveau dossier (2)\seddikk.sav Active Dataset DataSet1 Filter <none> Weight <none> Split File <none> N of Rows in Working Data File 14 Definition of Missing User defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Cases Used	

Syntax	T-TEST GROUPS=الوضع(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=سمة_قلق_المنافسة1 /CRITERIA=CI(.95).		
Resources	Processor Time		00:00:00.02
	Elapsed Time		00:00:00.02


[DataSet1] C:\Users\pc\Desktop\Nouveau dossier (2)\seddikk.sav

Group Statistics

	الوضع	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
سمة_قلق_المنافسة1	قبل	7	87,10	2,63	1,122
	بعد	7	80,00	5,49	2,005

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
سمة_قلق_1 لمنافسة1	4,415	,055	3,022	6	,010	6,143	2,243	2,002	10,273
سمة_قلق_1 لمنافسة1			3,022	5,324	,014	6,143	2,243	1,678	10,497

A decorative border consisting of a scrollwork design that frames the central text. The scrollwork is rendered in black and white, with intricate curves and flourishes. It starts at the top with a large, ornate scroll, then flows down the sides and across the bottom, ending in a similar large scroll. The central area is left blank, serving as a background for the text.

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة باللغة العربية:

كلية: معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

رقم التسجيل: 1533073035

الباحث: لعبادي الصديق

لغة الرسالة: اللغة العربية

نوع الرسالة: ماجستير

البلد: الجمهورية الجزائرية

الجامعة: جامعة محمد بوضياف المسيلة

إشراف: د. شريفي حليم

عدد الصفحات: 69 صفحة

عنوان الدراسة:

تأثير وحدات تدريبية مقترحة بطرق الاسترخاء العضلي في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم (فئة أقل من 19 سنة)

أهداف الدراسة:

- التعرف على أثر الوحدات التدريبية المقترحة بطرق الاسترخاء العضلي في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

- معرفة ما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية على درجة اللاعبين على مقياس قلق المنافسة اثناء التطبيق القبلي للبرنامج التدريبي المقترح

- معرفة ما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية على درجة اللاعبين على مقياس قلق المنافسة اثناء التطبيق البعدي للبرنامج التدريبي المقترح

مشكلة الدراسة:

هل للوحدات التدريبية المقترحة بطرق الاسترخاء العضلي أثر في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم (فئة أقل من 19 سنة)

فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على درجة اللاعبين على مقياس قلق المنافسة اثناء التطبيق القبلي للبرنامج التدريبي المقترح

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على درجة اللاعبين على مقياس قلق المنافسة اثناء التطبيق البعدي للبرنامج التدريبي المقترح

عينة الدراسة:

لاعبي كرة القدم لفريق اتحاد الرياضي العناصر (فئة أقل من 19 سنة)

المنهج المتبع في الدراسة:

استخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمته موضوع الدراسة.

أدوات الدراسة:

استبيان - برنامج تدريبي.

كلمات المفاتيح:

وحدات تدريبية، الاسترخاء العضلي، قلق المنافسة، كرة القدم، فئة أقل من 19 سنة.

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية:

College : Institute of science and technology of physical and sports activities

Departement : Athletic training

Speciality : physical and sport preparation

Registration number : 1533073035

Researcher : LABADI Seddik

Message language : Arabic

Message type : Master

Contry : Algeria

University : Mohammed Boudiaf of M'sila

Supervisor : Dr. CHERIFI halim

Page number : 69 page

Study Title:

The effect of suggested training modules on muscle relaxation methods on reducing competition anxiety among soccer players (under 19 years old)

Objectives of the study:

Knowing the effect of the proposed training units on muscle relaxation methods in reducing competition anxiety among soccer players.

-To see if there are statistically significant differences on the degree of players on the scale of competition anxiety during the pre-application of the proposed training program

-See if there are statistically significant differences in the degree of players on the scale of competition anxiety during the post-implementation of the proposed training program

the study Problem:

Do the suggested training modules in muscle relaxation methods have an effect on reducing competition anxiety among soccer players (under 19 years of age)?

Study hypotheses:

-There are no statistically significant differences in the degree of players on the scale of competition anxiety during the pre-application of the proposed training program

-There are statistically significant differences in the degree of players on the scale of competition anxiety during the post-implementation of the proposed training program

The study sample:

Football players for Al-Ittihad Al-Riyadi team (under 19 years old)

The approach followed in the study:

The researcher used the experimental approach to its relevance to the subject of the study.

Study tools:

Questionnaire - training program.

Keywords:

Training modules, muscle relaxation, competition anxiety, soccer, under 19 years old.