

## تأثير تدريب الاسترخاء متعدد النظم على خفض الضغوط لدى لاعبي الساحة والميدان

م.م عباس محسن عليوي  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة ذي قار

### ملخص البحث العربي:

عندما يتعرض لاعب الساحة والميدان الى مواقف ضاغطة فان نشاطه العصبي يزداد بشكل كبير وتتميز استجابات اللاعب باضطرابات واعراض بدنية كاضطراب التنفس واضطرابات المعدة وزيادة معدل ضربات القلب وزيادة عملية الاثارة اكثر، ثم يأتي دور الاسترخاء احد أهم استراتيجيات مواجهه وخفض الضغوط، ان الاسترخاء هو انسحاب مؤقت من النشاط يسمح بغياب والتوتر وهو سكون واغفال للحواس واطلاق سراح اي انقباض او توتر ووصول الى درجة الصفر الأهمية البحث تكمن دراسة الاسترخاء ،، وهو فترة سكون وإغفال للحواس، وإطلاق سراح أي انقباض أو توتر ووصوله إلى درجة الصفر تقريباً وأن الاسترخاء يعني خفض التوتر العضلي والنشاط الزائد للجهاز العصبي السمبثاوي المسؤول عن إفراز الأدرينالين وارتفاع معدل ضربات القلب ووصول العقل إلى مرحلة الهدوء والراحة والطمأنينة والانهماك لدى لاعبي الساحة والميدان . امامشكلة البحث حيث لا توجد استراتيجية لمواجهة وخفض الضغوط عن طريق الاسترخاء قد تجمع ما بين الاسترخاء العقلي والعضلي بالرغم من ضغطه، اما اهداف البحث هي التعرف على تأثير الاسترخاء متعدد النظم على خفض الضغوط لدى لاعبي الساحة والميدان فروض البحث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي، والبعدي في درجة القدرة على الاسترخاء، لصالح وفي اتجاه القياس البعدي لدى لاعبي الساحة والميدان ، مجالات البحث المجال التشريعية من لاعبي الساحة والميدان المنتدى النموذجي في الشطرة/ذي قار سنة 16 حيث العدد 22 لاعب الزماني للمدة الزمنية المحصورة من (2019/10/1) لغاية ( 2020/ 5/10 ) المكاني : الملعب الأولمبي في الشطرة /ذي قار الفصل الثالث منهج البحث .

إن طبيعة المشكلة واهداف البحث هما اللذان يحددان المنهج الملائم له، لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بأسلوب القياسين القبلي والبعدي مرجعاً للمقارنة مقياس القدرة على الاسترخاء صممه فرانك فيتال واعد صورته العربية محمد حسن علاوي ويتكون من 15 يستجيب اللاعب على العبارات المقياس بميزان تقديري رباعي (دائماً 4 ، احيانا 3 ، نادراً 2 ، أبداً 1) مع مراعات تصحيح العبارات الايجابية والسلبية، مقياس أعراض الضغوط النفسية للرياضيين يتكون من (5) ابعاد ويندرج تحت كل بعد ( 6 عبارات ليصيح عدد عبارات المقياس ( 30 ) عبارة بدرجة كبيرة جداً ( 4 ) بدرجة متوسطة (3) بدرجة قليلة ( 2 ) بدرجة قليلة ( 1 ) جداً عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرة على الاسترخاء لدى لاعبي الساحة والميدان لصالح القياس البعدي، توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرة على خفض الضغوط لدى لاعبي الساحة والميدان لصالح القياس البعدي اتجاه خفض التوصيات ، تفعيل تطبيق ، برنامج الاسترخاء متعدد النظم المقترح، كمهارة نفسية مهمة ضمن محتوى برنامج الإعداد النفسي للمنتخبات والفرق الوطنية وتحسين القدرة على الاسترخاء من المنظور الشامل المتكامل، التوجه نحو دراسة تأثير الاسترخاء متعدد النظم على خفض الضغوط لدى عينات مختلفة من الرياضيين، والإداريين، والمدربين، والعاملين في البيئة الرياضية، لتعميم الاستفادة منه في حدود هذه العينات.

**The effect of multi-system relaxation training on reducing stress for arena and field players**  
**M. Abbas Mohsen Aliwi**

**Research Summary**

When the judo player is exposed to stressful situations, his nervous activity increases greatly, and the player's responses are characterized by physical disorders and symptoms such as respiratory disturbance, stomach disorders, increased heart rate and increased excitement more, then the role of relaxation comes as one of the most important strategies to confront and reduce stress, that relaxation is a temporary withdrawal from the activity. Absence of tension and tension is allowed, which is stillness and neglect of the senses, and the release of any contraction or tension and reaching zero degrees. The importance of research lies the study of relaxation. The sympathetic nervous system responsible for the secretion of adrenaline, high heart rate, and the mind reaching a stage of calm, rest, reassurance and overheating among emerging judo players. Polymorphism On Reducing Stress Among Young Judo Hypotheses There are statistically significant differences between the last measurement For me, and the distance in the degree of ability to relax, for the benefit and in the direction of post-measurement among Judo beginners, areas of research, the human field, a sample of Judo wrestlers, Al-Nassiriya club in DhiQar, category 16 years, where the number 22 is the temporal player for the time period limited to (1/10/2018) Until (10/5/2019) spatial: Hall of Judo Training Center / DhiQar Chapter Three Research Methodology

It is the nature of the problem and the goals of the research that determine the appropriate approach to it, so the researcher used the experimental approach to designing the one group in the pre and post measurements method as a reference for comparison. The ability to relax scale designed by Frank Vital and prepared his Arabic image Muhammad Hassan Allawi. (Always 4, sometimes 3, rarely 2, never 1) taking into account the correct and negative terms

The Psychological Stress Symptoms Scale for Athletes consists of (5) dimensions and falls under each dimension (6) phrases to make the number of scale phrases (30) a phrase with a very large degree (4) a medium degree (3) a little degree (2) a little degree (1) a very ( There are statistically significant differences between the pre and post measurements in the ability to relax in the judo budge in favor of the post measurement, there are statistically significant differences between the pre and post measurements in the ability to reduce the pressures of the judo budge in favor of the post measurement in the direction of the reduction recommendations, activation Implementation of the proposed multi-system relaxation program, as an

important psychological skill within the content of the psychological preparation program for national teams and teams and improving the ability to relax from an integrated, comprehensive perspective, the orientation towards studying the effect of multi-system relaxation on reducing stress among different samples of athletes, administrators, coaches, and workers in Mathematical environment, to generalize its benefit within the limits of these samples.

## ١- تعريف البحث:

### ١- المقدمة واهمية البحث:

تسعى المجتمعات المتقدمة الى الحفاظ على صحة أبنائها البدنية والنفسية والعمل على تكوين متكامل ومتوازن لشخصيتهم، ولذا فأنتهم يحفزونهم على ممارسة الرياضة كمدخل لإكسابهم الصحة النفسية البدنية وتحسين جودة الحياة والاستمتاع بها، وتؤثر الرياضة إيجاباً على ممارستها فهي تكسبهم سمات نفسية وعقلية إيجابية كالثقة بالنفس، دافعية الإنجاز، الصلابة، الثبات الانفعالي، تحمل المسؤولية، الابداع، تقدير الذات، التعاون، التركيز، التصور والانتباه، وغيرها، ولكن مع تعاظم التنافس بين الدول والرغبة في النجاح وتحقيق التفوق على المستوى العلمي، فقد ارتفعت أحمال التدريب بصورة مبالغ فيها، تواترت البطولات بعدد كبير وفي فترة زمنية قصيرة، وتم الزج في منافسات قوية وفي سن مبكرة، مما عرضهم للفشل والإحباط وضعف الإنجاز والإصابة، وبعض الأمراض السيكوسوماتية، وربما وصل الأمر إلى الانسحاب الجزئي أو الكامل من النشاط أو الاحتراق النفسي . وهذا يعني تعرضهم للضغط stress، والذي يعرفه بأنه اختلال في التوازن بين إمكانيات وقدرات اللاعب من جانب والمطلوب منه إنجازه من جانب آخر، فإذا ما فسر اللاعب أن المطلوب منه يفوق بكثير إمكانياته وقدراته، فهو يشعر بالتهديد وضعف الثقة بالنفس ويصبح تحت ضغط نفسي حيث يمر اللاعب بمرحلة المطلب البيئي، ثم مرحلة تفسيره للمطلوب منه، فمرحلة الاستجابة. ثم النتائج السلوكية المترتبة على ذلك فعندما يتعرض لاعبيالساحة والميدانإلى موقف ضاغط فأن نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي ويزداد بشكل كبير وتتميز استجابات اللاعب باضطرابات وأعراض بدنية وفسولوجية كاضطرابات التنفس واضطرابات المعدة وزيادة معدل ضربات القلب، زيادة عمليات الإثارة أكثر من الكف والعرق الشديد مما يؤثر عليه على أدائه ونتائجه في المنافسات(١:١٥٩).

وقد يؤثر الضغوط سلباً على راحة اللاعب ونومه قبل المنافسة، حيث يتضح أن أكبر أسباب وعوامل ضعف الثبات الانفعالي العصبية الزائدة وسرعة الاستثارة نتيجة عدم النوم الجيد، كما قد يؤثر الضغط على العضلات الكبير ويزيد من ارتعاشها، فضلاً عن تأثيره على مستوى

التركيز، التذكر، التصور، الإصابة يضعف الجهاز المناعي ونزلات الإنفلونزا، الإحساس بثقل حمل التدريب بالرغم من قلته، انخفاض مستوى الدافعية والإقبال على التدريب والمنافسات ( ٨٠:٢ )

اهمية البحث تكمن دراسة الاسترخاء متعدد النظم لحفظ الضغوط ويعد الاسترخاء أحد أهم استراتيجيات مواجهة وخفض الضغوط حيث على أن الاسترخاء هو انسحاب مؤقت من النشاط يسمح بغياب النشاط والتوتر، وهو فترة سكون وإغفال للحواس، وإطلاق سراح أي انقباض أو توتر ووصوله إلى درجة الصفر تقريباً وأن الاسترخاء يعني خفض التوتر العضلي والنشاط الزائد للجهاز العصبي السمبثاوي المسؤول عن إفراز الأدرينالين وارتفاع معدل ضربات القلب ووصول العقل إلى مرحلة الهدوء والراحة والطمأنينة والانهماك لدى لاعبي الساحة والميدان .

#### ١-٢ مشكلة البحث:

نظرا لتعدد طرائق التدريب وأساليبه التي تهدف جميعها إلى تطوير النواحي البدنية والحركية والمهارية وتحسين الانجاز لفعالية معينه ، ولأسيما لعبة الساحة والميدان وهنا تكمن بؤرة مشكلة الدراسة الحالية، حيث لا توجد استراتيجية لمواجهة وخفض الضغوط عن طريق الاسترخاء قد تجمع ما بين الاسترخاء العقلي والعضلي بالرغم من ضغط الوقت قبل المنافسات وتكرار عدد المباريات بشكل مكثف، وفي وقت ضيق وقصير لا يسمح باستعادة الاستشفاء مما يؤثر سلباً على أداء ونتائج اللاعبين وصحتهم النفسية والبدنية، مما أثار انتباه الباحث لإجراء دراسة عن تأثير أسلوب الاسترخاء متعدد النظم المقترح، والذي يجمع ما بين الاستراتيجيتين العقلية والعضلية على خفض الضغوط النفسية للاعبي الساحة والميدان

#### ١-٣ أهداف البحث:

١- التعرف تأثير الاسترخاء متعدد النظم على خفض الضغوط لدى لاعبي الساحة والميدان .

٢- التعرف على معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

#### ١-٤ فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي، والبعدى في درجة القدرة على الاسترخاء، لصالح وفي اتجاه القياس البعدى لدى لاعبي الساحة والميدان .

٢- توجد فروق ذات صلة إحصائية بين القياسين القبلي، والبعدى في القدرة على خفض الضغوط لدى لاعبي الساحة والميدان لصالح وفي اتجاه القياس البعدى (اتجاه الخفض) .

#### ١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: عينة من لاعبي الساحة والميدان في المنتدى النموذجي في قضاء الشطرة / ذي قار فئة 16 سنة حيث العدد الكلي ٢٢ لاعب .

٥-١ ٢- المجال الزمني :للمدة الزمنية المحصورة من ( ٢٠١٩/١٠/١ ) لغاية(٢٠٢٠/٥/١٠)

٥-١ ٣- المجال المكاني :الملعب الاولمبي في المنتدى النموذجي قضاء الشطرة /ذي قار

٢- الدراسات النظرية:

١-٢ الاسترخاء:

يعرف الاسترخاء متعدد النظم -multiRelaxationtematic-sys- بأنه (( استراتيجية تدمج كل أنواع الاسترخاء في آلية واحدة تساعد على تخليص العضلات من التوترات الزائدة، وتهذئة العقل وتصفيته من الأفكار المتداخلة وتوجيهه نحو فكرة واحدة وهي الانهماك في المنافسة دون توتر، مما يسمح بأعادة شحن الطاقة، واسترجاع الأداء، وسرعة استعادة الاستشفاء العقلي والجسمي قبل الاشتراك في المنافسة التالية ( ٢١٢:٣ ) .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :إن طبيعة المشكلة واهداف البحث هما اللذان يحددان المنهج الملائم له، لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بأسلوب القياسين القبلي والبعدي مرجعاً للمقارنة .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته: ان طريقة اختيار العينة ضرورة من ضرورات البحث العلمي لذلك، تم تحديد مجتمع البحث من قبل الباحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي الساحة والميدان في المنتدى النموذجي فئة الشباب(٢٢) لاعب تم استبعاد ست لاعبي تجربة استطلاعية ،اما عينة البحث (١٦) لاعب حيث تمثله نسبة (٧٢,٧٢%) من مجتمع الاصل وتقنية المقياسين ( مقياس أعراض الضغوط للرياضيين) ، (مقياس على الاسترخاء) وجدول (١) توصف العينة ضمان وجود العينة بعدد كافي للدراسة.

\*-تعاون مدرب المنتدى مع الباحث.

\*-قرب تواجد العينة من مكان الاختبار.

\*-و لكون العمر التدريبي لا يقل عن ست سنوات.

جدول (١) توصيف عينة البحث في متغيرات ( السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	١٥,٥٨٢	٠,٢٤٢	٠,١٦٤
الطول	١٥٧,٤٥٥	٣,٧٢٥	٠,٥٥٩
الوزن	٥٥,٩٥٥	٢,٢٧٨	٠,١٤١
العمر التدريبي	٦,٣٦٤	٠,٧٩٠	٠,٤٩٦

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (+٣\_٣) على جميع متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي )  
 جدول (٢) التوصيف الإحصائي لعينة البحث في إبعاد مقياس أعراض الضغوط ومقياس القدرة على الاسترخاء

المقياس	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
أعراض الضغوط	الأعراض الدافعية	٢٧،٣٦٤	١،٩٦٥	٠،٢٣١
	الأعراض العقلية	٢٦،٨١٨	٢،٤٤٢	٠،٩٥٥
	الأعراض البدنية	٢٦،٩٥٥	٢،٠٣٥	٠،٢٧٥
مقياس القدرة على الاسترخاء		٣٢،٧٧٣	٢،٢٦٦	٠،٠٩٤

من جدول (٢) أن جميع محتويات الالتواء قد انحصرت على جميع أبعاد مقياس ضغوط ومقياس القدرة الاسترخاء مما يدل على اعتدالية هذه الأبعاد.

### ٣-٣ الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة بالبحث :

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات:

\* الملاحظة.

\* الاختبارات.

\* المصادر العربية والأجنبية.

\* المقابلات الشخصية.

\* برنامج الاسترخاء متعدد النظم المقترح (٧٨:٩) .

\* مقياس القدرة على الاسترخاء صممه فرانك فيتال واعد صورته العربية محمد حسن علاوي ويتكون من ١٥ يستجيب اللاعب على العبارات المقياس بميزان تقديري رباعي (دائما ٤ ، احيانا ٣ ، نادرا ٢ ، أبدا ١ ) مع مراعات تصحيح العبارات الايجابية والسلبية<sup>(١)</sup>

\* مقياس أعراض الضغوط النفسية للرياضيين

\* من اعدد يتكون من (٥) ابعاد ويندرج تحت كل بعد ٦ عبارات ليصيح عدد عبارات المقياس (٣٠) عبارت بدرجة كبيرة جداً ٥ بدرجة كبيرة جداً ٤ بدرجة متوسطة ٣ بدرجة قليلة ٢ بدرجة قليلة جداً<sup>(٢)</sup>

<sup>١</sup> ينظر للملحق (١)

<sup>٢</sup> ينظر للملحق (٢)

### ٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

تشير دراسات عديدة إلى أن الاسترخاء يساعد الرياضيين على التحكم وخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم وتنظيم التنفس وخفض هرمونات الضغوط النفسية، وزيادة تدفق الدم للمعضلات الرئيسية الكبيرة الجسم، والتخلص من التوتر، والألم العضلي، وتحسين التركيز، والحالة المزاجية، وتأخير ظهور التعب، والتحكم في الغضب، ورفع الثقة ومواجهة الإحباط بالنفس (٨:٢٣٧)

\* المرحلة الأولى: تدريبات التنفس:

\* وتشمل تدريبات التنفس العميقة أو التحكم في التنفس لمدة ٤ دقائق موزعة على ٤ أوضاع لكل وضع دقيقة واحدة (طريقة أولى) أن يكون الشهيق العميق البطيء من الأنف والتنفس بسهولة من انتشار الهواء في الصدر بهدوء وسهولة في (٨) مرات (عدات) .

\* المرحلة الثانية: التجمد مع التوتر والانقباض العضلي:

\* حيث يبدأ اللاعب بتوتر وانقباض العضلة مع الإحساس بالبرودة حتى الشعور بالتجمد، مع التركيز على الشكل التشريحي للعضو أثناء الأداء على أن يكون التوتر مع الانقباض من (٨-٢٠ ث) ويقترح الباحث (٢٠ث) لكل عضو لضمان الإحساس بالتوتر مع التجمد والتصور الذاتي لشكل العضو حتى يتحقق الاسترخاء التعاقبي مع الذاتي ويكون هذا بترتيب طريقة العشر نقاط وبذلك تصبح المرحلة ٣ دقائق .

\* المرحلة الثالثة: التحلل مع الانبساط العضلي:

\* يبدأ الانبساط مع الإحساس بتحلل التجمد كاماء ووصول العضو للهدوء ودرجة حرارته الطبيعية مع التركيز على الشكل التشريحي للعضو أي التصور الذاتي أثناء الأداء أيضاً في خلال ٢٠ ثانية أي ٣ دقائق وفقاً لطريقة العشر نقاط .

\* المرحلة الرابعة: الانتشار مع التأمل:

\* يفكر اللاعب في كلمة أو صوت لا يحتاج منه جهد كبير، كأن يقول: اهدأ مع الإحساس بالراحة والسهولة والتنفس بعمق وهدوء، ويردد الكلمة بإيقاع واحد يتصاعد شيئاً فشيئاً مع التركيز بكل طاقته ومشاعره على متابعة الإحساس لكل عضو أو جزء، في ضوء طريقة العشر نقاط يخرج من الجسم ويذهب لأي مكان يحبه في النادي مع التركيز لحفظ هذا المكان ثم يتتابع في تسلسل خروج الجزء الآخر مع التركيز على الشكل التشريحي وراحة وهدوء العضو تستغرق المرحلة ٤ دقائق.

\* المرحلة الخامسة: التأمل مع التجميع:

\* يقوم اللاعب باسترجاع واستدعاء كل عضو أو جزء من الجسم بنفس الترتيب السابق ليعيده في مكانه الطبيعي في جسمه مع ترديد بإيقاع يتصاعد طبقاً لكلمة أنا جاهز للمنافسة ، أنا قوي في

الرد على الفور من آخر الملعب، أنا سريع في الرد على الدروب شوت، والصيد ووال من الأمام. أنا كاشف الملعب مع تحركات المنافس (مدة المرحلة ٤ دقائق).

\* المرحلة السادسة: المسح على أعضاء وأجزاء الجسم على أن المدة المثالية لجلسة الاسترخاء (٢٠ق) والبعض على تقسيمها (١٠ق)، وجلسة اخرى (١٠ق) كما أوضحوا أن مدة البرنامج شهران (٨ اسابيع) او ثلاثة أشهر، وهذا يتوقف على عدد الجلسات في الأسبوع خلال الشهرين، و٥ جلسات في الأسبوع مدة مثالية . ولذلك اقترح الباحث، واستخدم في هذه الدراسة مدة الجلسة (٢٠ دقيقة) بواقع (٥مرات اسبوعياً) لمدة شهرين (٨ أسابيع) بأجمالي (٨٠٠) دقيقة،

#### \* أبعاد البرنامج:

\* تدريب على مهارة الاسترخاء متعدد النظم (الشامل- المتعدد) نظراً لمهاراتها كاستراتيجية لمواجهة وإدارة الضغوط وتعمل على خفض الضغوط على . في رياضة الساحة والميدان أي نحثل فيها المرتبة الاولى عالمياً حيث يتفق كل من أنه يجب التوصل الى استراتيجية بقية متكاملة تجمع الاستراتيجيتين السابقتين (كل أنواع الاسترخاء) لذا نظم الباحث استراتيجية الاسترخاء متعدد النظم والتي تشمل كل انواع الاسترخاء في جلسة واحدة وضغط الوقت الذي لا يسمح بالتعامل مع اللاعب بكل استراتيجية منفصلة عن الاخرى قبل المنافسة .

\* التعريف بأهمية وفوائد استراتيجية الاسترخاء متعدد النظم المقترح في خفض الضغوط، وتأثير ذلك على مستوى الأداء والنتائج في بطولات المحلية والعالمية للاعبين الساحة والميدان .

\* الجلسة الأولى في الأسبوع الأول من البرنامج ، طريقة النقاط العشر Points-Ten :

\* ١- الأصابع ٢- العضد ٣- الكتف ٤- الوجه والفك ٥- الصدر ٦- البطن ٧- الظهر ٨- الفخذين ٩- الساقين ١٠- الجسم كله.

#### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

من اجل الوصول الى النتائج الدقيقة الموثوق بها تمسك الباحث بالسياق العلمي لإجراء الاختبار منتهجاً في ذلك الأسلوب السليم حيث أجرى دراسته الاستطلاعية وهي دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بالبحث بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته كذلك وضع الاختبارات وإيجاد صدق وثبات وموضوعية للاختبارات لهذا بدأت التجربة الاستطلاعية في المنتدى النموذجي في الشطرة /ذي قار ٢٠ / ٩ / ٢٠١٩ يوم الجمعة وأعيدت الاختبارات يوم السبت ٢٨/٩/٢٠١٩ في الزمان والمكان والظروف ذاتها وعناصر العينة الاستطلاعية التي بلغت (٦) لاعبي الساحة والميدان من فئة الشباب (١٦ سنة) إذا تم استبعادهم فيما بعد عن التجربة الأساسية.

وقد هدفت التجربة الى ما يأتي

- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات مع مستوى أفراد العينة المختارة.



- التعرف على مدى استجابة لاعبي الساحة والميدان لأداء الاختبارات .
  - معرفة المدة الزمنية لتنفيذ الاختبارات.
  - معرفة مدى كفاءة كادر العمل المساعد لتنفيذ الاختبارات ومدى صلاحية تخطي الاخطاء .
- ٣-٦ الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss الأسلوب الإحصائي المستخدم لتحليل البيانات الإحصائية الوصفي (المتوسط - الانحراف - الالتواء). معاملات ارتباط بيرسون person . معامل ألفا كرونباخ .- التطبيق إعادة التطبيق Test-Re- اختبار دلالة الفروق (ت) t - Test .- تحليل التباين، اختبار اقل فرق معنوي.

#### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي النفسي باستخدام البرنامج على المجموعة التجريبية وأجراء الاختبارات البعدية لجميع المتغيرات الضغوط على المجموعة التجريبية قام الباحث بترتيب نتائج البحث للاختبارين القبلي والبعدى ومعالجتها بالوسائل الإحصائية ووضعها على شكل جداول مبين فيها نتائج الاختبارات القبلية والبعدية و مع أشكال بيانيه لأنها تعتبر اداة توضيحية ومن ثم تفسير مختلف النتائج التي تم التوصل اليها على وفق التحليل العلمي الدقيق لغرض تحقيق اهداف البحث وفروضه.

جدول (٣) دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية على ابعاد مقياس أعراض الضغوط ومقياس القدرة على الاسترخاء

قيمة ت	انحراف الفرق	متوسط الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		المقياس الابعاد
			ع	س	ع	س	
٣٤,٩٦٠	٢,٥٣٦	١٧,٣٦٤	٢,٤٣٢	٨,٠٠٠	١,٨٧٦	٢٦,٥٦٤	الاعراض الدافعية
٢٩,٣٤٢	٣,٠٠١	١٧,٦٣٦	١,٧٦٥	٩,١٨٢	٢,٦٧٥	٢٥,٨١٨	الاعراض العقلية
٣٠,٨٧٦	٢,٧٣٤	١٨,٩٥٥	١,٧٦٩	٨,٩٨٧	١,٠٤٥	٢٨,٩٥٥	الاعراض البدنية
٢٤,٦٠٠	٢,٤٣٩	١٢,٥٤٩	٢,٥٤٣	٤٥,٥٦٠	٢,٧٦٥	٣١,٨٧٦	مقياس القدرة على الاسترخاء

يتضح من جدول (٣) أن قيمة (ت) جاءت دالة إحصائياً على جميع أبعاد مقياس أعراض الضغوط والرياضيين ومقياس القدرة على الاسترخاء بين القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية .

جدول (٤) تحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلي - البعدي) على ابعاد مقياس أعراض الضغوط ومقياس القدرة على الاسترخاء

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع	درجات الحرية	متوسط	قيمة ف	الدلالة
---------	--------------	-------	--------------	-------	--------	---------

		مجموع المربعات		المربعات		
٠,٠٠٠	٥٧٦,٢١١	١٩٦,٩٥٥	٢	٣٨٠,٩٠٩	بين المجموعات	الأعراض الدافعية
		٣,٤٩٩	٦٣	٢٣٩,١٣٦	داخل المجموعات	
			٦٥	٤٠٢,٣١٨	المجموع	
٠,٠٠١	٥٨٧,٤١٩	١٧٦,٨٦٤	٢	٣٨٥,٧٢٧	بين المجموعات	الأعراض العقلية
		٣,٧٩٦	٦٣	٤٠٩,٨٦٤	داخل المجموعات	
			٦٥	٢٢٠,٤٠٩	المجموع	
		٢,٨٤٢	٦٣	٣٦٩,٣٩٤	داخل المجموعات	
			٦٥	٤١٤,٧٧٣	المجموع	
٠,٠٠١	٥٤٥٨٩٢	١٧٨,١٩٧	٢	٣٨٩,٦٢١	بين المجموعات	الأعراض البدنية
		٣,١٧٨	٦٣	٢٠٠,٢٢٧	داخل المجموعات	
			٦٥	١٧٩,٠٤٥	المجموع	
٠,٠٠٠	١٦٥,٧٣٧	٨٦٦,٣٧٩	٢	١٧٩,٧٥٨	بين المجموعات	مقياس القدرة على الاسترخاء
		٥,٠٤٣	٦٣	٢١١,٤٨٥	داخل المجموعات	
			٦٥	٣١٧,٧٢٧	المجموع	

يتضح من جدول (٤) وجود فروق جاءت دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبيئية ولصالح القياسات البيئية، كما يوجد فروق ذات دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة ولصالح القياسات البعدية، كما يوجد فروق بين القياسات البيئية والبعديّة ولصالح القياسات البعدية .

#### يبين جدول (٥) أعراض الضغوط ومقياس القدرة على الاسترخاء

المقياس	الأبعاد	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التغير
الضغوط	الدافعية	٢٨,٣٦٤	١٠,٠٠٠	٢٨٤,٠
	العقلية	٢٧,٨١٨	٩,١٨٢	٢٥٧,٨
	البدنية	٢٧,٩٥٥	٨,٠٠٠	٢٧٨,٥
مقياس القدرة على الاسترخاء		٣١,٧٧٣	٤٣,٥٠٠	٣٩,٨

#### ٤-١ مناقشة وتفسير نتائج البحث:

الفرض الأول:-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبيئية والبعديّة في درجة القدرة على الاسترخاء، لدى لاعبي الساحة والميدان، لصالح البعدية . اظهرت نتائج الدراسة في مجال الفرق على دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة في القدرة على الاسترخاء، كما يوضحها جدول (٣)، (٤)، (٥) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح وفي اتجاه القياس البعدي، حيث بلغ

متوسط القياس القبلي (٣١،٧٧٣)، بينما بلغ متوسط القياس البعدي (٤٣،٥٠٠)، كما بلغت نسب التغير (٣٩،٨)، وهذا يتفق مع نتائج الدراسات التي أجراها كل من Colleen Haney، ٢٠٠٤، Linda Janct، ٢٠٠٦، sadeghi، ٢٠١٠، Jodi، ٢٠١٥، ويعزي الباحث في الدراسة الحالية أسباب ذلك الى:

- أسلوب واستراتيجية الاسترخاء متعدد النظم المقترح تنظر الى اللاعب كوحدة متكاملة بدنياً وعقلياً لدى اللاعبين في لعبة الساحة والميدان القدرة على الاسترخاء وتحسن نسب التغير بهذا الشكل.

ويجمع الاسترخاء متعدد النظم المقترح في البرنامج استراتيجية الاسترخاء من العضلة الى العقل -ele- to-Mustechniquemind- والذي يحققه الاسترخاء العضلي التعاقبي، استرخاء التنفس العميق والتحكم في التنفس، واستراتيجية الاسترخاء من العقل الى العضلة -to-mus- Mindcle technique والذي يحققه استرخاء التصور، الاسترخاء الذاتي، التأمل) وهذا من شأنه يحسن نسبة التغير بهذه الدرجة من الاسترخاء المتكامل المتعدد الأوجه.سهولة إجراءات الاسترخاء متعدد النظم، تساعد اللاعبين من الاستمرارية والانتظام في التدريب، مما يساهم في تحسن القدرة على الاسترخاء بهذه الدرجة (٣٩،١٠).

ويذكر ان اشكال الاسترخاء في البرنامج المقترح، من مرحلة التنفس، الى مرحلة الانقباض والتجمد فمرحلة الانبساط والتحلل، ثم مرحلة التأمل والانتشار، ومرحلة التصور الذاتي والتجمع والمسح الشامل لجميع أجزاء الجسم، يساعد اللاعب على التركيز في جميع مراحل وأبعاد برنامج الاسترخاء المقترح لأنه يقلل من عوامل الفطور الملل، التكرار لتدريب واحد على وتيرة واحدة، فنقل من نسبة النسيان أو تشتت الانتباه، وهذا من شأنه تحسین نسبة الاسترخاء والتغير بهذه الدرجة.(٣:١٦٧) .

وان الاتجاه الايجابي لأهمية وفعالية الاسترخاء بالنسبة للاعبين في الساحة والميدان يجعلهم على درجة من الاستعداد النفسي والتهيؤ العقلي للتركيز في التدريبات والانتظام فيها، والحرص على تكرار وحداتها لمدة (٥) مرات أسبوعياً، ويفسر هذه الطفرة في درجة التحسن والتغير في القدرة على الاسترخاء وبرنامج الاسترخاء المقترح يساعد اللاعب على تبني ثقافة التوازن بين التدريب والراحة، والممارسة الرياضية والعمل (الدراسة)، والجدية والالتزام، والاستعداد للتنافس، الاسترخاء، وهذا يزيد من وعي اللاعب بذاته ويشعره بالمتعة على الاسترخاء الجيد (٧:٧٩) .

ويذكر ان الاسترخاء متعدد النظم والمقترح ساهم في تهدئة العقل وتصفيته من الأفكار المتداخلة والمشوشات، ويوجه تفكير نحو فكرة واحدة في اتجاه واحد وهي التنافس دون توتر، وهذا من شأنه تحسين عملية الهضم والتمثيل الغذائي، وتنقية الجسم، وإمداده بالأكسجين النافع والبعيد عن تأثير الأكسجين ، وأعادته الشحن للطاقة، والتوازن قبل وبعد التدريبات والمنافسات

القوية ذات المستوى العالي، ولذلك تحقق بهذه النسبة العالية التغير، وتحسين القدرة على الاسترخاء لاحتواء البرنامج على التأمل، وهذا يفسر فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياسات البينية ثم القياسات البعدية (١١٢:٥) .

### الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية، البينية، البعدية في القدرة على خفض الضغوط لدى لاعبي الساحة والميدان لصالح البعدية (اتجاه الخفض). كما تظهرها جداول (٣)، (٤)، (٥) حيث تمثل اتجاه خفض الضغوط لدى لاعبي الساحة والميدان بنسبة تغير مرتفعة تظهر فيها تحسناً، وكذلك الفروق بين القياسات القبلية والبعدية والتي تظهر قيمه في صالح القياس البعدي، وهذا يتفق مع نتائج الدراسات هي :  
برنامج الاسترخاء متعدد النظم المقترح يعمل إلى أن الاسترخاء يؤدي الى خفض التوتر بنوعيه العقلي والعضلي (٤٥:٤) .

ويؤدي الي تخفيض النشاط الزائد للجهاز العصبي السمبثاوي المسؤول عن إفراز الأدرينالين وارتفاع معدل ضربات القلب، ووصول العقل الى مرحلة الهدوء والراحة والحفاظ على الشعور بالطمأنينة والانهماك دون توتر

وضغط في ممارسة النشاط الرياضي، وذلك لأن الضغوط أثناء المنافسات تزيد من نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي بشكل كبير وتتميز استجابات اللاعب بالاستثارة العالية والتي يخفضها الاسترخاء، وهذا يقلل من الأعراض الفسيولوجية للضغوط على لاعبي الساحة والميدان كالشعور بالصداع وضيق التنفس، والإصابة بنزلات البرد واضطرابات المعدة ونقصان الوزن (٧٧:٦) .

### الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرة على الاسترخاء لدى لاعبي الساحة والميدان لصالح القياس البعدي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرة على خفض الضغوط لدى لاعبي الساحة والميدان لصالح القياس البعدي اتجاه الخفض.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبينية ولصالح البينية في القدرة على الاسترخاء وخفض الضغوط لدى لاعبي الساحة والميدان .

- تراوحت نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس أعراض الضغوط بين (١،١٩٣،٨،٢٧) بينما بلغت (٨،٣٨) على مقياس القدرة على الاسترخاء.

### التوصيات:

- تفعيل تطبيق، برنامج الاسترخاء متعدد النظم المقترح، كمهارة نفسية مهمة ضمن محتوى برنامج الإعداد النفسي للمنتخبات والفرق الوطنية وتحسين القدرة على الاسترخاء من المنظور الشامل المتكامل.

- إجراء مزيد من الدراسات عن فعالية وتأثير الاسترخاء متعدد النظم المقترح على تحسين القدرة على التصور وتركيز الانتباه، وتنظيم الطاقة النفسية، وبناء الهدف.

- التوجه نحو دراسة تأثير الاسترخاء متعدد النظم على خفض الضغوط لدى عينات مختلفة من الرياضيين، والإداريين، والمدربين، والعاملين في البيئة الرياضية، لتعميم الاستفادة منه في حدود هذه العينات.

- التركيز على أن تكون المدة الزمنية المقترحة لبرنامج الاسترخاء متعدد النظم هي شهرين بواقع خمس جلسات أسبوعياً، أو ثلاثة أشهر بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، نظراً لفعاليتها في التأثير على المتغيرات التابعة (خفض الضغوط)، كما أشار المنظرون في مجال الاسترخاء.

#### المصادر العربية والاجنبية

١- أحمد سعيد محمد : تأثير برنامج للمهارات النفسية على مواجهة الضغوط النفسية لرميات الجراء للأعبين في كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة- كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة (٢٠١٥).

٢- أسامه كامل راتب: النشاط البدني والاسترخاء- مدخل لتحسين نوعية الحياة- دار الفكر العربي، القاهرة (٢٠٠٨).

٣- إيمان السيد : فاعلية برنامج مقترح للاسترخاء في مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة- كلية التربية الرياضية- بنات - جامعة حلوان. (٢٠١٤) .

٤- شادية عبدالخالق: التوجيه والإرشاد المقدمة النظرية- التطبيقات، كلية البنات، جامعة عين الشمس. (٢٠١٤)

٥- محمد العربي شمعون ، ماجدة إسماعيل: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة (٢٠٠٢).

٦- محمد حسن علاوي (موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة) (٢٠٠٢).

٧- محمد سالم محمد (تأثير برنامج مقترح للاسترخاء العضلي والتخيلي على الضغوط النفسية لدى كبار السن) ، رسالة دكتوراه غير منشورة- كلية التربية الرياضية- جامعة جنوب الوادي ، (٢٠١٤) .

٨- وائل الرفاعي ابراهيم رضوان :تأثير الاسترخاء متعدد النظم على خفض الضغوط لدى لاعبي الاسكواش ، دار الفكر العربي للنشر ، ٢٠١٦ .

9-Damon , B . Thomas Thomas R :sport psychology for coaches human kinetwticspoBx 2008

10-Giacobbi,fore,Weinberg,Haney,Colleen,Niccholls,Polman,Danil

#### ملحق (١)

جدول يبين (١) مقياس القدرة على الاسترخاء صممه فرانك فيتال واعد صورته العربية محمد

حسن علاوي ويتكون من ١٥ يستجيب اللاعب على العبارات المقياس بميزان تقديري رباعي

(دائماً ٤ ، احياناً ٣ ، نادراً ٢ ، أبداً ١ ) مع مراعات تصحيح العبارات الايجابية والسلبية

ت	العبارات	دائماً	احياناً	نادراً	ابداً
١	استطيع ان اقوم بتصوير اي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة				
٢	اعرف جيداً كيف اقوم بالاسترخاء في لا الاوقات الحساسة في المنافسات او نزالات				
٣	افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء المشاركة في النزالات تتدخل في تركيز الانتباه				
٤	اشعر غالباً بحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها				
٥	اشترك في جميع المنافسات وافكاري كلها الثقة في النفسي				
٦	قبل الاشتراك في المنافسة اكون معد نفسياً البذل اقصى جهد				
٧	استطيع في مخيلتي تصور اداء الحركات دون ان اقوم بادائها فعلاً				
٨	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي بالمنافسة				
٩	يضيقني عدم قدرتي على تركيز الانتباه في الاوقات الاحساسة من المنافسات				
١٠	اخشى من عدم الاجادة في اللعب اثناء المنافسة				
١١	عندما لاتكون نتيجة المنافسة في صالحني فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المنافسة على الانتهاء				
١٢	افضل دائماً الاشتراك في المنافسة الحساسة والهامة				
١٣	يصعب علي ان اتصور في مخيلتي ماسوف اقوم به من الاداء الحركي				
١٤	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل الاشتراك في المنافسة				
١٥	مشكلتي هي فقدان للقدرة على التركيز الانتباه في بعض اوقات المنافسة				

### ملحق رقم (٢)

#### مقياس أعراض الضغوط النفسية للرياضيين

من اعدد يتكون من (٥) ابعاد ويندرج تحت كل بعد ٦ عبارات ليصيح عدد عبارات المقياس (٣٠) عبارة بدرجة كبيرة جداً ٥ بدرجة كبيرة جداً ٤ بدرجة متوسطة ٣ بدرجة قليلة جداً ٢ بدرجة قليلة ١ جداً

ت	الفقرة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة ٢	درجة قليلة جداً ١
١	الشعور بالملل و عدم الرغبة في التدريب + إلى أي مدى تحدث لديك الأعراض التالية :					
٢	الخمول الحركي و الميل للتأؤب					

					تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز	٣
					ضعف الثقة في النفس	٤
					القابلية للإثارة	٥
					الخوف من الفشل	٦
					الشعور بالذنب و التقصير	٧
					إظهار المشاعر السلبية نحو الآخرين	٨
					الحساسية للنقد	٩
					الشعور بالخوف من المنافس	١٠
					سرعة النرفزة مع المدرب ،الزملاء ، المنافس	١١
					نوبات من الدوار (الدوخة) ..	١٢
					١٣ .اللجوء للدفاع بدل الهجوم	١٣
					١٤ .عدم الرضا عن مردودي في الفريق	١٤
					السلوك العدواني تجاه الآخر ين	١٥
					الخوف من الفشل	١٦
					الشعور بالذنب و التقصير	١٧
					إظهار المشاعر السلبية نحو الآخرين	١٨
					الحساسية للنقد	١٩
					الشعور بالخوف من المنافس	٢٠
					سرعة النرفزة مع المدرب ،الزملاء، المنافس	١٢
					نوبات من الدوار (الدوخة) ..	٢٢
					٢٣ .اللجوء للدفاع بدل الهجوم	٢٣
					٢٤ .عدم الرضا عن مردودي في الفريق	٢٤
					السلوك العدواني تجاه الآخر ين	٢٥
					الخوف من الفشل	٢٦
					الشعور بالذنب و التقصير	٢٧
					إظهار المشاعر السلبية نحو الآخرين	٢٨
					الحساسية للنقد	٢٩
					الشعور بالخوف من المنافس	٣٠
					سرعة النرفزة مع المدرب ،الزملاء،المنافس	٣١