

فعالية برنامج مقترح لتمارين الاسترخاء على القدرة على الاسترخاء والاندفاعية ومستوى الأداء لدى طالبات مسابقات الميدان

د/ عواطف إبراهيم الربيعان*

د/ سحر محمد أحمد**

مشكلة البحث وأهميته:

إن معظم الأفراد في هذا العصر في أمس الحاجة إلى أن يتعلموا كيفية مواجهة ضغوط الحياة، وذلك لخفض التوتر والقلق، حيث يواجه الفرد في العصر الحديث الكثير من الضغوط، ولكي يتكيف الفرد معها يجب أن يتعلم كيفية التعامل معها بشكل يمكنه من الإنجاز (١ : ٥).

والاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الفرد مثل التوتر والقلق وغيرها تعيق تكيفه مع نفسه ومع المجتمع مما لها تأثير خارجي وداخلي على حياته اليومية، التي ينتج عنها ضعف القدرة على أحداث الاستجابة المناسبة للمواقف وما يصاحبه ذلك من اضطرابات انفعالية فسيولوجية تؤثر سلباً عليه في جانب من جوانب الحياة، ولوحظ أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم يساعد على الإقلال من الضغوط النفسية والاسترخاء لما لها دور كبير في تنظيم عمليات المخ وسائر أعضاء الجسم وبالتالي تقل فرط الحركة والاندفاعية (١٥ : ٣٨٠).

وفرط الحركة والاندفاعية تكون نتيجة بدنية ونفسية للقضايا والأحداث المتبقية من البيئة المحيطة وتعتبر العقبة المحسوسة لتحقيق الهدف والإنجاز.

ويعتبر التغير البيئي وفترات الانتقال العامة من أهم توابع الضغط النفسي المشتركة لدى طلاب الجامعة وكل منا مر بهذه الضغوط النفسية كقاعدة منتظمة وقد تكون هذه الضغوط إيجابية تدفعنا للإنجاز وأن تكون لها تأثير سلبي نفسي وبدني (٢ : ٢٣) ويضيف محمود عنان نقلاً عن كوكس COCKX أنه لا يمكن أن يوجد العقل والقلق في جسم مسترخي بمعنى أن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت هذه العضلات الهيكلية في حالة استرخاء (٣١٥ : ٢٢) وعادة ما تهتم كليات وأقسام التربية الرياضية بكل جديد يطرأ على الساحة الرياضية ولعل من الواجب على أقسام التربية الرياضية والاهتمام بإعداد الطالبات إعداداً يتناسب مع مستجدات التقدم

* أستاذ علم النفس الرياضي المساعد بكلية التربية الأساسية بدولة الكويت.

** أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المساعد بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.

العلمي ويعتبر علم النفس الرياضي مع العلوم التي تهدف إلى فهم السلوك الرياضي وتفسيره ومعرفة أسباب حدوث هذا السلوك والعوامل التي تؤثر فيه فالرياضي القلق والمتوتر لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهماً تتدرب أو تلقي من المفاهيم والنظريات التدريبية ويظهر هنا دور هذا العالم في تحديد هذا السلوك والتخلص منه قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات علم النفس الرياضي، وبما أن الاسترخاء بوجه عام أحد المحاور الرئيسية في إزالة التوتر والقلق حيث يعتبر مفتاح الوصول إلى أفضل طرق الأداء بما يسمع به أقصى حدود قدرات اللاعب ويعتبر الاسترخاء المدخل الأساسي للاسترجاع العقلي ويساهم في خفض الاستثارة غير المطلوبة والتي يمكن أن تظهر في الظروف التدريبية المختلفة حيث تساعد مهارات الاسترخاء التحكم في فرط الحركة الاندفاعية والانتباه وهنا يصبح الاسترخاء استجابة طبيعية للضغط العصبي بحيث يجب الاستفادة من كل الغرض المتاحة للتدريب على الاسترخاء (٤ : ٨) حيث تشير رابطة الطب النفسي الأمريكي إلى أن الأفراد ذوي اندفاعية في الأداء تميزهم يميلون للاستجابة للأشياء دون تفكير مسبق فلا يعرفون تبعات تجلبهم عند قيامهم بالأداء كما يجدون صعوبة في انتظار دورهم ولا يفكرون في البدائل المطروحة قبل أن يتخذون قرارهم وقد حدث رابطة الطب النفسي الأمريكي عدة معايير للتحكم على هؤلاء الأفراد حيث أشارت أنهم يتصرفون بدون تفكير ويجدون صعوبة في تنظيم عملهم وينتقلون من عمل لآخر قبل اكتماله والمشكلة هذا لا تنحصر في النقص في معرفة ما يفعلونه دائماً في عدم قدرتهم على التوقف فترة كافية للتفكير قبل صدور الاستجابة فيندفعون بعنف وتهور ويكون سلوكهم صادر بدون تفكير، كما أنهم أيضاً لا يستفيدون من أخطائهم السابقة التي وقعوا فيها وإنما يكررون دائماً نفس الأخطاء، لذلك يحتاجون إلى التدريب على التقليل من القلق والتوتر العضلي لديهم عن طريق تمارين الاسترخاء (١٤ : ٥٧) وهذا ما لاحظته الباحثان من خلال المحاضرات العملية لتدريس مقرر مسابقات الميدان (الوثب - الرمي) انخفاض مستوى أداء معظم طالبات المقرر وتكرار نفس الأخطاء الفنية في الأداء.

وإن هناك اندفاعية في مرحلة الاقتراب بدون تركيز وتصور وبالتالي الاندفاعية في الاقتراب تؤدي إلى ارتقاء ضعيف ومن المعروف أن أهم مرحلة في الوثب هي مرحلة الارتقاء وأن محصلة الاقتراب الجيد المقنن مع الارتقاء القوي النشط هي إنجاز مسافة أما للإمام في الوثب الطويل أو لأعلى في الوثب العالي.

حيث يسير MCCHANE (٢٠٠٦) إلى أن تدريبات الاسترخاء والتنفس تساعد على تدفق الدم مما يعمل على تخفيف حدة التوتر وتحسين النغمة العضلية (٧٣٤ : ٢٨) ومن هنا قامت الباحثان بإجراء هذا البحث الذي من خلال تطبيقه قد يمكن الإجابة على التساؤل الآتي «هل يمكن تطبيق برنامج تمارين بالاسترخاء لزيادة قدرة الطالبات على الاسترخاء لتخفيض الاندفاعية في الأداء فرط الحركة

وزيادة الانتباه والتركيز مما يؤدي إلى تحسن مستوى أدائهن في الوثب في مرحلتي الاقتراب والارتقاء وتكمن الأهمية العلمية والتطبيقية لهذا البحث أنها محاولة للقدر على الاسترخاء وزيادة الفاعلية والنشاط والقدرة على التحكم في التنفس وتنمية بعض المهارات العقلية من الانتباه والتصور والتركيز بطريقة تساهم في تحسين مستوى الأداء».

أهداف البحث:

التعرف على تأثير برنامج تمارين مقترح للاسترخاء على القدرة على الاسترخاء وفرط الحركة والاندفاعية ونقص الانتباه ومستوى الأداء لدى العينة - قيد البحث- وذلك من خلال ما يلي:

- ١- التعرف على تأثير البرنامج المقترح للاسترخاء على القدرة على الاسترخاء للعينة قيد البحث.
- ٢- التعرف على تأثير برنامج مقترح للاسترخاء على فرط الحركة الاندفاعية ونقص الانتباه للعينة قيد البحث.
- ٣- التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء للعينة قيد البحث في مرحلتي الاقتراب والارتقاء في الوثب.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية تبين القياسين القبلي والبعدي في القدرة على الاسترخاء للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على فرط الحركة والاندفاعية ونقص الانتباه للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء للعينة قيد البحث في مرحلتي الاقتراب والارتقاء في الوثب.

المصطلحات:

الاسترخاء Relaxation:

عرفه «محمد العربي» الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن للاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية ويتميز الاسترخاء بغيب التوتر والنشاط فترة من السكون وإغفال الحواس (١٨ : ١٦٨).

تدريبات الاسترخاء (Relaxation Exercises):

هي مجموعة من التدريبات تهدف إلى زيادة القدرة على الاسترخاء وخفض النشاط الزائد الذي يتعرض له اللاعب نتيجة الضغوط الكثيرة التي تقع عليه (٩ : ١٥٤).

تمارين التنفس (Breath Exercises):

إحدى الطرق المستخدمة في مواجهة الضغوط العالية عن طريق أخذ نفس عميق Deep Breathing ثم خفض سرعة التنفس (١٨ : ٢١٨).

الاندفاعية (Impulsivity):

هي التهور والعشوائية في إصدار الأفعال والأقوال وهي استجابة الفرد لأول فكرة تطرأ على رأسه، فهو لا يفكر إلا بعد حدوث المشكلة، وأيضًا يجد الفرد صعوبة في انتظار دورة ويندفع في الأداء (١٥).

الدراسات السابقة:

- أجرت ابتسام العبد (٢٠٠٦) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية الاسترخاء على خفض التوتر وزيادة الإنتاج والتحصيل الدراسي لدى طالبات المدارس الصناعية وقد استخدمت المنهج التجريبي وخلصت الدراسة إلى أن برنامج الاسترخاء خفض التوتر وزيادة الإنتاج والتحصيل الدراسي لصالح المجموعة التجريبية.
- أجرى شريف إبراهيم عبده (٢٠٠٧) (١١) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التمرينات الاسترخاء على خفض السلوك العدواني لدى ناشئ كرة القدم السعودي وبلغ حجم العينة (٤٠) ناشئ واستخدم الباحث المنهج التجريبي وخلصت الدراسة إلى أن تطبيق تمارين الاسترخاء أدى إلى انخفاض مستوى السلوك العدواني صالح أفراد المجموعة التجريبية وأودت إلى تحقيق أق المعدلات للعدوانية عن الطريقة المتبعة في تدريب كرة القدم.
- أجرت ميادة الأخضر (٢٠٠٨) (٢٣) دراسة تهدف إلى التعرف على فاعلية ثلاثة برامج من التمرينات الهوائية، تمارين اليوجا، والتمرينات الهوائية واليوجا معًا على القدرة على الاسترخاء ومواجهة الضغوط النفسية باستخدام المنهج التجريبي لثلاث مجموعات تجريبية بالقياس القبلي والبعدي وبلغ حجم العينة ٣٠ طالبة تم توزيعهم إلى ثلاث مجموعات متساوية كل مجموعة (١٠) طالبات وطبقة البرنامج لمدة (١٢) أسبوع وخلصت الدراسة إلى التمرينات الهوائية وتمرينات اليوجا ذو فاعلية في تنمي القدرة على الإسترخاء وخفض التوتر والقلق، برنامج التمرينات الهوائية وتمرينات اليوجا معًا له تأثيرًا إيجابيًا بنسبة أكبر على تحسين القدرة على الاسترخاء ومواجهة الضغوط النفسية أفضل من البرامج المنفصلة.
- أجرى كل من «لامبراند. م وراي. دي» (١٩٩٤) (٢٧) دراسة هدفت إلى التعرف على التصور العقلي، الاسترخاء على التصحيح للتصويت في كرة السلة، وتم

استخدام المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (١٨) لاعبة من لاعبات كرة السلة للجامعات وخلصت الدراسة إلى أن مجموعة التصور لم تحدث تحس المأمول بينما حققت مجموعة الاسترخاء تحسسين أفضل مما يؤكد على أهمية استخدام تدريبات الاسترخاء في برامج التدريب العقلي لما لها من تأثيرات إيجابية على مستوى الأداء.

- أجرى ميك (٢٠٠٠) (٢٨) ودراسة هدفت إلى معرفة فاعلية الاسترخاء العضلي التعاقبي على زيادة مستوى الأداء في التجديف الأرومتمري للشباب واستخدام المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (٢١) فرد وخلصت الدراسة إلى فاعلية الاسترخاء التعاقبي على زيادة مستوى الأداء في التجديف الأرومتمري للشباب.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

ترى الباحثان أن هذه الدراسات قد ساهمت في إلقاء الضوء على تحديد الأسس الهامة لهذا البحث مثل:

- اختيار المنهج العلمي المستخدم في البحث.
- اختيار مجتمع البحث.
- اختيار أفضل الأجهزة والأدوات التي يمكن الحصول من خلالها على أدق النتائج.
- كيفية وضع البرامج المقترحة.
- التعرف على أهم المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة هذا البحث.

*** إجراء البحث:**

*** منهج البحث:**

استخدمت الباحثان المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعة الواحدة (تجريبية) مع إجراء القياس القبلي والبعدي لمناسبه وطبيعة البحث.

المجتمع وأفراد عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات مقرر مسابقات الميدان بكلية التربية الأساسية وعددهن (١٢) طالبة، اختير منهن عينة البحث الأساسية وبلغ عددهن (٦) طالبات عشوائياً لإجراء التجربة الأساسية بنسبة ٥٠,٠٠%، كما تم إجراء المعاملات العلمية في صدق وثبات الاختبارات على عدد (٦) طالبات من عينة البحث ومن نفس مجتمع البحث.

أدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثان الأدوات والأجهزة والاختبارات الآتية:

١- الاختبارات الخاصة بمعدلات النمو:

* السن: تم الرجوع إلى تاريخ شهادة الميلاد لأقرب شهر.

* الطول: تم استخدام جهاز الريستاميتز لأقرب سنتيمتر.

* الوزن: تم استخدام الميزان الطبي لأقرب كيلوجرام.

* مقياس القدرة على الاسترخاء مرفق (١): إعداد محمد حسن علاوي أحمد مصطفى السويدي ويتكون من ١٥ عبارة وتكون الإجابة في أربعة اختيارات.

* مقياس النشاط الزائد مرفق (٣): ويتكون من ٤٢ عبارة مقسمة على ثلاثة أبعاد نقص الانتباه - الحركة المفرطة - الاندفاعية.

* تجانس عينة البحث: أجرت الباحثتان التجانس على عينة البحث وبلغ قوامها (٦) طالبات في متغيرات (السن، الطول، الوزن، الاسترخاء وفرط الحركة والاندفاعية).

جدول (١)

التجانس في متغيرات (السن، الطول، الوزن، الاسترخاء وفرط الحركة والاندفاعية)

$$ن = ٦$$

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	٢٠,٣٢	١,٥١	٢٠	٠,٦٤
الطول الكلي للجسم	١٦٣,٤٥	٦,٥٦	١٦٥	٠,٧١ -
الوزن	٦٩,١٠	٣,٣٤	٦٩	٠,٠٩
الاسترخاء	٣٠,٤٢	١,٨٧	٣٠	٠,٦٧
فرط الحركة والاندفاعية	٧٥,٤١	١,٦٣	٧٥	٠,٧٥

يوضح جدول (١) أن معامل الالتواء لمتغيرات (السن، الطول، الوزن، الاسترخاء وفرط الحركة والاندفاعية) كانت (- ٠,٧٠ : ٠,٧٥) على التوالي.

- المعاملات العلمية:

- أولاً: الصدق استخدمت الباحثتان الصدق المرتبط بالحدك (التلازمي) بطريقة المجمعات المتضادة

وذلك على عينة استطلاعية قوامها (٦) طالبات من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية كعينة غير متميزة في متغيرات البحث بالإضافة إلى عدد (٦) لاعبات من خارج مجتمع البحث كعينة متميزة في متغيرات البحث، وأجرت المقارنة بين المجموعتين باستخدام اختبار مان ويتني لإيجاد الفروق بينهم لبيان صدق مقياس الاسترخاء، فرط الحركة والاندفاعية ونقص الانتباه قيد البحث.

جدول (٢)

الفروق بين المجموعتين في الاسترخاء وفرط الحركة والاندفاعية لدى طالبات مسابقات الميدان لبيان صدق الاختبارات قيد البحث

$$n = 6$$

المعاملات الإحصائية القياسات	المجموعة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة P
الاسترخاء	متميزة	٤	١,٥٠	٦,٠٠	٢,٨٩٤	٠,٠٠١
	غير متميزة	٢	١,٠	٢,٠		
فرط الحركة والاندفاعية	متميزة	٤	١,٠	٤,٠	٢,٩٢٠	٠,٠١٩
	غير متميزة	٢	١,٠	٢,٠		

يوضح جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في مقياس الاسترخاء وفرط الحركة والاندفاعية قيد البحث وقد حققت الفروق مستوى دلالة تتراوح ما بين (٠,٠١) إلى (٠,٠١٩) وهي قيم أكبر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ مما يدل على صدق جميع مقياس الاسترخاء وفرط الحركة والاندفاعية قيد البحث).

ثانياً: الثبات:

قامت الباحثتان بإيجاد الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة بلغ قوامها (٦) طالبات فكان التطبيق الأول في ٨ / ٢ / ٢٠١٠م، وبعد (١٥) يوم تم إجراء التطبيق الثاني على نفس العينة وتحت نفس الشروط يوم ٢٢ / ٢ / ٢٠١٠م، وتم استخدام معامل ارتباط سبيرمان لإيجاد الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لبيان ثبات الاختبار قيد البحث.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لبيان الثبات لمقاييس الاسترخاء وفرط الحركة والاندفاعية

ن = ٦

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المقياس
	ع+	/س	ع+	/س	
٠,٨٩	١,٢٦	٣١,٤٦	١,٧٣	٣١,١٢	الاسترخاء
٠,٩٠	١,٥٨	٧٦,٨٤	١,٤٩	٧٥,٤٧	فرط الحركة والاندفاعية

* قيمة معامل الارتباط عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٨١١.

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) وتراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٨٩ : ٠,٩٠) مما يشير إلى ثبات مقاييس الاسترخاء وفرط الحركة والاندفاعية قيد البحث.

الدراسة الأساسية:

الهدف من تمارين الاسترخاء:

- تنمية القدرة على اكتساب القدرة على الاسترخاء عن طريق برنامج لتمرينات الاسترخاء (العقلي، العضلي، التصوري) لدى طالبات مسابقات الميدان.
- تخفيض فرض الحركة والاندفاعية عن طريق برنامج لتمرينات الاسترخاء (العقلي، العضلي، التصوري) لدى طالبات مسابقات الميدان.
- تحسين مستوى الأداء لدى طالبات مسابقات الميدان في وصلي الاقتراب والارتقاء.

أسس وضع تمارين الاسترخاء:

- أن تتمشى تمارين الاسترخاء (العقلي، العضلي، التصوري) مع خصائص طالبات مسابقات الميدان.
- مراعاة عامل الأمن والسلامة أثناء تنفيذ الوحدة.
- التنوع في استخدام الأدوات المستخدمة في تمارين الاسترخاء.
- التوازن بين تمارين الاسترخاء في كل وحدة تدريبية.
- مراعاة مظاهر التعب وتخصيص فترات بينية قصيرة للراحة والاسترخاء أثناء الوحدات التدريبية.

مكونات تمارين الاسترخاء: تشمل تمارين الاسترخاء على مجموعة من الأبعاد والمحاور الأساسية وهي:

- تمارين الاسترخاء (العضلي - العقلي والتصوري).
- تمارين التنفس.

المدة الزمنية لتمارين الاسترخاء: تم تنفيذ تمارين الاسترخاء لمدة (٨) أسابيع وهي المدة الكلية لتمارين الاسترخاء مرفق (٣) بواقع (٣) ساعة في الأسبوع بمجموع (١٦) ساعة وبمعدل (٦٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية.

محاور وأبعاد تمارين الاسترخاء:

تتأسس تمارين الاسترخاء المقترحة على:

المحور الأول: تمارين الإسترخاء ويتضمن الأبعاد الآتية:

البعد الأول: الاسترخاء العضلي (التعاقبي).

البعد الثاني: الاسترخاء العقلي باستخدام (الوعي بالأفكار السلبية).

البعد الثالث: الاسترخاء التصوري.

المحور الثاني: تمارين التنفس.

محتوى تمارين الاسترخاء:

المحور الأول: تمارين الاسترخاء:

البعد الأول: تمارين الاسترخاء العضلي:

يمثل هذا البعد أحد الأبعاد في تمارين الاسترخاء وقد تم استخدام الباحثان الاسترخاء التعاقبي التدريجي Progressire relaxation كأحد أنواع استرخاء العضلي لتنفيذ هذا البعد والتي تتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية يتبعها استرخاء تام أي أنه يهدف إلى التمييز بين الانقباض والانبساط العضلي كمدخل للوصول إلى الاسترخاء العضلي العميق، مع مراعاة أن يتم النقل من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية للجسم، والاسترخاء التعاقبي هو تعاقب الانقباض من مجموعة عضلية لأخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية في الجسم.

البعد الثاني: الاسترخاء العقلي:

استخدام الباحثان الاسترخاء العقلي باستخدام (الوعي بالأفكار السلبية) يعتبر أحد الأبعاد التمهيديّة في البرنامج المقترح وقد تم استخدام أسلوب التحكم في التنفس لتنفيذ هذا البعد، باعتبار أن مهارة التنفس العميق الصحيح هي المفتاح الرئيسي لاكتساب الاسترخاء العقلي والتحرر من التوتر

والقلق وقد اعتمد ذلك على أداء مجموعة من تدريبات التنفس.

البعد الثالث : الاسترخاء التصوري:

اعتمد على مجموعة من التصورات التي تعتمد على إيقاف الأفكار السلبية ووضع مجموعة من العبارات الإيجابية.

المحور الثاني: تمارينات التنفس:

اشتملت على مجموعة من تمارينات التنفس التي تعتمد على التنفس البطني، التنفس الصدري، التنفس السطحي، حبس النفس والدفع مع أخذ فترات راحة بين كل تمرين وآخر.

تطبيق الدراسة الأساسية:

القياس القبلي: قامت الباحثتان بإجراء القياسات القبليّة لعينة البحث في ٠١ / ٣ / ٢٠١٠م.

الدراسة الأساسية: تم تطبيق تمارينات الاسترخاء المقترحة مرفق (٣) على طالبات مسابقات الميدان في الفترة من ٠٨ / ٠٣ / ٢٠١٠م إلى ١٠ / ٥ / ٢٠١٠م، على أن يتم تطبيق تمارينات الاسترخاء بعد الجرعة التدريبية بينما يتم تنفيذ باقي الوحدة التدريبية.

القياس البعدي: تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث في ١٥ / ٥ / ٢٠١٠م.

أسلوب التحليل الإحصائي:

استخدمت الباحثتان حزمة البرامج الإحصائية العلوم الاجتماعية SPSS، واختارت معامل ارتباط سيبرمان للرتب لإيجاد الثبات، واختبار مان ويتني لحساب الصدق، واختبار ولكسون لإيجاد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، كما استخدمت النسبة المئوية لإيجاد معدل التغير.

عرض ومناقشة النتائج:

١- عرض النتائج:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الاسترخاء لدى طالبات مسابقات الميدان لصالح القياس البعدي.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القدرة على الاسترخاء لدى العينة قيد البحث باستخدام اختبار ولككسون اللابارامترى

$$n = 6$$

الدلالة الإحصائية	قيمة Z	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		المتغيرات الإحصائية القياسات
		موجب	سالب	موجب	سالب	موجب	سالب	
٠,٠٠٢	٢,٤٨ -	١٠,٠٠	٢,٢٥	٢,٠٠	٢,٢٥	٥	١	الاسترخاء

يوضح جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في الاسترخاء لدى طالبات مسابقات الميدان حيث حققت الفروق مستوى دلالة بلغ (٠,٠٠٢) ويدل ذلك على وجود فروق ذات دلالة بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي وهو ما يدل على تحسن الاسترخاء.

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على فرط الحركة والاندفاعية لدى طالبات مسابقات الميدان لصالح القياس البعدي.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في فرط الحركة والاندفاعية لدى طالبات مسابقات الميدان باستخدام اختبار ولككسون اللابارامترى

$$n = 6$$

الدلالة الإحصائية	قيمة Z	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		المتغيرات الإحصائية القياسات
		موجب	سالب	موجب	سالب	موجب	سالب	
٠,٠٠١	٢,٦٧ -	١٣,٣٣	٥,٠٠	٣,٣٣	٢,٥٠	٤	٢	فرط الحركة والاندفاعية

يوضح جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في فرط الحركة والاندفاعية لدى طالبات مسابقات الميدان حيث حققت الفروق مستوى دلالة بلغ (٠,٠٠١) ويدل ذلك على وجود فروق ذات دلالة بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي

وهو ما يدل على الإقلال من فرط الحركة والاندفاعية.

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء لدى العينة قيد البحث لمسابقات الميدان لصالح القياس البعدي لمرحلي الاقتراب والارتقاء.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لدى العينة قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون اللابارامترى

$$n = 6$$

الدلالة الإحصائية	قيمة Z	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		المتغيرات الإحصائية القياسات
		موجب	سالب	موجب	سالب	موجب	سالب	
٠,٠٠٥	٢,٩٢ -	١٠,٠	٤,٠٠	٢,٥٠	٢,٠٠	٤	٢	الاقتراب
٠,٠٠١	٢,٧٨ -	١٥,٠	٢,٥٠	٣,٠٠	٢,٥٠	٥	١	الارتقاء
٠,٠٠٤	٢,٩٠ -	١٤,٠	٦,٠٠	٣,٥٠	٣,٠٠	٤	٢	الارتفاع

يوضح جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء لدى طالبات مسابقات الميدان حيث حققت الفروق مستوى دلالة تراوح ما بين (٠,٠٠٥ : ٠,٠٠١) ويدل ذلك على وجود فروق ذات دلالة بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي وهو ما يدل على محسن مستوى الأداء المهاري في مرحلي الاقتراب والارتقاء مما أدى إلى زيادة مستوى الإنجاز.

٢- مناقشة النتائج:

يوضح جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في القدرة الاسترخاء لدى العينة قيد البحث، وترجع الباحثان هذه النتائج إلى استخدام تدريبات الاسترخاء التي لها تأثير إيجابي القدرة على الاسترخاء، حيث إن ممارسة هذه التدريبات تؤدي إلى تنمية الاسترخاء لدى العينة قيد البحث وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من سميرة علي جعفر (١٩٩٢) (١٠)، فاطمة حنفي محمود (١٩٩٣) (١٥)، عادل أحمد حسين (١٩٩٣) (١٢)، وفاء عبد الجواد وعزة

خليل عبد الفتاح (١٩٩٧) (٢٥)، رضوى الغريب (٢٠٠١) (٩) والتي أظهرت وجود فاعلية استخدام تمارين الاسترخاء في تعديل المشكلات السلوكية.

وترجع الباحثان هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي وفاعلية تمارين الاسترخاء التي طبقت على العينة قيد البحث.

حيث تبرز أهمية تمارين الاسترخاء بالنسبة للفرد في إنها تكسبه قوة الإرادة والصبر والتركيز واكتساب المنة الجسدية والنفسية وأيضاً خفض الضغط العصبي والتوتر الواقع عليه (٢٦: ٢١٧).

وتتفق هذه النتائج مع ما يشير إليه أسامة راتب (٢٠٠٤) إلى أن تدريبات الاسترخاء التدريجي تحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة، كما أن مهارة التنفس السهل تؤدي إلى اكتساب مهارة الاسترخاء للرياضيين، كما أشار إلى أن التدريب الاسترخائي يساهم بدور إيجابي في تطوير الأداء البدني ومن ثم تطوير الأداء الرياضي، الأمر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل انسيابي، وتقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم (٣: ٢٩٧، ٣١٧).

كما يرى محمد شعون (٢٠٠٢) أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة على الضغط العصبي والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق مما يقلل فيها مستوى التوتر، كما يجب تنمية المهارات النفسية جنباً إلى جنب مع تنمية الأداء المهاري، وأن ممارسة تدريبات الاسترخاء تعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري وزيادة معرفة اللاعب للمهارة التي يؤديها (٢٦: ٦٦).

وهذا ما يحقق فرض البحث الأول والذي ينص على أنه «توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرة والاسترخاء لدى طالبات مسابقات الميدان لصالح القياس البعدي».

يوضح جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في فرط الحركة والاندفاعية لدى طالبات مسابقات الميدان.

وترجع الباحثان هذه النتائج إلى استخدام تمارين الاسترخاء وتأثيرها الإيجابي على تخفيض فرط الحركة والاندفاعية، حيث إن ممارسة هذه التدريبات تؤدي إلى تخفيض الحركة والاندفاعية لدى طالبات مسابقات الميدان، وذلك لما تتمتع به تمارين الاسترخاء من حركات التهدئة والاسترخاء العقلي والنفسي متخذة في أوضاع متغيرة هذا بالإضافة إلى تميزها بأداء حركات واتخاذ أوضاع للجسم تتطلب درجة عالية من التحكم في كل أجزاءه.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من أسامة صابر كامل صابر (١٩٩٥) (٤)، فاطمة محمد رضا (٢٠٠٠) (١٤) حيث توصلوا إلى تخفيف حدة العدوانية والقلق والاكتئاب لدى العينات

المختلفة.

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من خالد عبد الرازق السيد (٢٠٠١م) (٧)، ناجي محمد قاسم، فاطمة فوزي عبد الرحمن (٢٠٠٤م) (٢٤) حيث توصلوا إلى أن التدريبات الرياضية وتمارين الاسترخاء، وبرامج التربية الحركية لها تأثير إيجابي على تنمية الجوانب المهارية والقدرات الحركية والبدنية وكذلك الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية.

كما تتفق هذه النتائج مع ما يشير إليه كل من أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (١٩٩٣) أن تدريبات الإطالة تؤدي إلى استرخاء العضلات مما يساعد على شعور الفرد بالراحة وتخفيف فرط الحركة والاندفاعية التي يعاني منها (١: ١٠٢).

وهذا ما يحقق فرض البحث الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على فرط الحركة والاندفاعية لدى طالبات مسابقات الميدان لصالح القياس البعدي.

كما يوضح جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء لدى طالبات مسابقات الميدان لصالح القياس البعدي وهو ما يدل على ارتفاع مستوى الأداء في مرحلتي الاقتراب والارتقاء.

وترى الباحثة أن هذه النتائج قد ترجع إلى فاعلية برنامج التدريبات المقترح والخاص بالاسترخاء والذي أدى إلى زيادة القدرة على الاسترخاء والإقلال من فرط الحركة والاندفاعية وزيادة الانتباه لدى الطالبات مما أدى إلى تطور مستوى أدائها في مرحلتي الاقتراب والارتقاء مما أدى إلى تحسين مستوى الأداء في مسابقتي الوثب الطويل والعالي، وهذا ما يحقق فرض البحث الثالث والذي ينص على أنه «توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي قيد البحث في مسابقتي الوثب الطويل - العالي لصالح القياس البعدي مستوى الأداء لدى العينة».

الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود طبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية والنتائج توصلت الباحثتان إلى الاستخلاص التالية:

- ١- تدريبات الاسترخاء لها تأثير إيجابي على القدرة على الاسترخاء لدى طالبات مسابقات الميدان لصالح القياس البعدي.
- ٢- تدريبات الاسترخاء لها تأثير إيجابي على تخفيض فرط الحركة والاندفاعية لدى طالبات مسابقات الميدان لصالح القياس البعدي.
- ٣- تدريبات الاسترخاء لها تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء المهارى لدى طالبات

مسابقات الميدان لصالح القياس البعدي مرحلي الاقتراب والارتقاء في الوثب.

التوصيات:

- من خلال الاستنتاجات التي أمكن التوصل إليها وفي حدود عينة البحث توصي الباحثان بما يلي:
- استخدام تدريبات الاسترخاء ضمن محتويات الوحدات التدريبية لدى طالبات مسابقات الميدان خاصة وجميع المقررات العملية الأخرى.
- ضرورة الاهتمام بتمارين الاسترخاء لما لها من تأثير إيجابي في الاسترخاء وتخفيف وافر الحركة والاندفاعية وتحسين مستوى الأداء.
- إجراء دراسات مشابهة للتعرف على تأثير تمارين الاسترخاء على الدوافع النفسية المختلفة.
- إجراء أبحاث مشابهة في الأنشطة الرياضية المختلفة لتأكيد نتائج البحث.

المراجع

- ١- أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: (١٩٩٣) فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٥) علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب: (٢٠٠٤) النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي القاهرة.
- ٤- أسامة صابر كامل صابر: (١٩٩٥) الرياضة وجرائم العنف البدني، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان.
- ٥- إلهام عبد المنعم، آمال محمد محروس: (٢٠٠٥) تأثير برنامجين للتمارين لها تأثيرا إيجابيا والمشى على بعض المتغيرات لسيكو فسيولوجية والبدنية للعمليات بالبنوك، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٦- ابتسام العيد: (٢٠٠٦) فاعلية الاسترخاء على خفض التوتر وزيادة الإنتاج والتحميل الدراسي لدى طالبات المدارس الصناعية رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٧- خالد عبد الرازق السيد: (٢٠٠١) فاعلية استخدام أنواع مختلفة من اللعب في تعديل بعض اضطرابات السلوك لدى أطفال الروضة مجلة الطفولة والتنمية، العدد الثالث، جامعة القاهرة.
- ٨- رشا إبراهيم السيد: (٢٠٠٣) تأثير برنامج الاسترخاء للاقي على القلق ومستوى الأداء

- للناشئين في سباق الزحف على البطن - رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٩- رضوى الغريب: (٢٠٠١) تأثير برنامج مقترح للتعبير الحركي على تخفيف حدة العدوانية لدى أطفال قرية (S. O. S) رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان.
- ١٠- سميرة علي جعفر: (١٩٩٢م) تعديل أكثر المشكلات السلوكية شيوعاً لدى أطفال المدرسة الابتدائية باستخدام برنامج إرشادي في اللعب، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية جامعة القاهرة.
- ١١- شريف إبراهيم عبده: (٢٠٠٧م) تأثير تمارين الاسترخاء على خفض السلوك العدواني لناشئي كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية الشاملة، النصف الأول من ٢٠٠٧، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٢- عادل أحمد حسين: (١٩٩٣م) أثر التنافس على العدوان لدى أطفال المؤسسات، رسالة ماجستير، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- ١٣- عزت محمود الكاشف: (١٩٨٧م) التدريب الرياضي للسباحين، دار الكتاب، الإسكندرية.
- ١٤- فاطمة محمد رضا: (٢٠٠٠م) سيكولوجية العنف لدى الشباب، رسالة ماجستير كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ١٥- فاطمة محمود حنفي: (١٩٩٣م) إعداد برنامج للعب الجماعي لخفض السلوك العدواني لدى أطفال ما قبل المدرسة، مركز دراسة الطفولة، جامعة عين شمس، المؤتمر السنوي السادس للطفل المصري.
- ١٦- محمد العربي شمعون: (٢٠٠٢م) التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط٢، القاهرة.
- ١٧- محمد العربي شمعون (١٩٩٥م) التدريب العقلي، الاسترخاء الطريق إلى البطولة، الاتحاد العربي للطب الرياضي، مجلة علوم الطب الرياضي، البحرية، العدد الثاني.
- ١٨- محمد العربي شمعون، ماجدة محمود إسماعيل: (٢٠٠٢) التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، القاهرة.
- ١٩- محمد حسن علاوي (١٩٩٨م)، مدخل في علم النفس الرياضي، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٠- محمد حسن علاوي: (١٩٩٢م)، سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط٧، دار المعارف،

القاهرة.

- ٢١- محمد حسن علاوي: (١٩٩٨م) موسوعة الاختبارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٢- محمود عبد الفتاح عنان: (١٩٩٥) سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيقية والتجريب) دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٣- ميادة محمد الأخضر: (٢٠٠٨) فاعلية برنامجي التمرينات الهوائية واليوجا على القدرة على الاسترخاء ومواجهة الضغوط النفسية، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ٢٤- ناجي محمد قاسم، فاطمة فوزي عبد الرحمن: (٢٠٠٤م) فعالية برنامج ترويجي على تنمية بعض المهارات الحياتية والنفسية والحركية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً «القابلين للتعلم»، المؤتمر العربي الأول، الإعاقة الذهنية بين التجنب والرعاية، ١٣ - ١٤ يناير ٢٠٠٤م، الجمعية النسائية، جامعة أسيوط للتنمية.
- ٢٥- وفاء عبد الجواد وعزة خليل عبد الفتاح: (١٩٩٩م) فعالية برنامج لخفض السلوك العدواني باستخدام اللعب لدى الأطفال المعاقين سمعياً، مجلة علم النفس مايو، كلية الآداب، جامعة المنيا.

- 26- Katerine, Riggen, J.:(1993), Sport Program Effect on Participants with Mental Retardation (Special Olympics) Dissertation Abstracts International (A) 54.
- 27- Lamiraind,marany.D:(1994):The effectiveness of mental tranining and relaxtion for Basketball players,
- 28- Mc Shane . J.M, Nazarian L.N, Harwood M.I, (2006), Sonographically guided Percutaneous needle tenotomy for treatment of common extensor tendinosis in the elbow Mc Shane Sports Medicine, 734 E Lancaster Ave, Villanova, PA 19085, .USA, Jan.
- 29- [http : // www hayatnafs . com / relaxation / introduction . htm](http://www.hayatnafs.com/relaxation/introduction.htm)
- 30- [http://www. libra rythink9uest.org/13561/English/teen-stress.htm.](http://www.libra rythink9uest.org/13561/English/teen-stress.htm)

مرفق (١)

مقياس القدرة على الاسترخاء

A Ability to Relax Scale

إعداد

أحمد مصطفى السويدي

محمد حسن علاوي

التاريخ:

الاسم:

أبدًا	نادرًا	أحيانًا	دائمًا	العبارات
				١- هل تميلين إلى التغيير في حياتك؟
				٢- هل تشعرين بنوبات من القلق؟
				٣- هل لديك وقت للاسترخاء والراحة قبل النوم؟
				٤- هل أنت خالية من العصبية أو النفرة الشديدة؟
				٥- هل تتأبك نوبات من الصداع؟
				٦- هل تقومين بحز رجلك أو طرقة أصابعك أو قضم أظفرك؟
				٧- هل تشعرين بالتوتر عندما تجلسين على مقعد لفترة طويلة؟
				٨- هل ينتابك توتر وهل يمكنك التخلص منه؟
				٩- هل تستيقظي منتعشة بعد أن تأخذي غفوة أثناء اليوم؟
				١٠- هل يمكنك التركيز في موضوع واحد فقط؟
				١١- عندما تمارسين أي نشاط أو هواية محببة لك هل يشغل بالك أخرى؟
				١٢- هل تستيقظي منتعشة في الصباح؟
				١٣- هل يسهل عليك النوم ليلاً؟
				١٤- هل تستطيعين أن تنسي همومك عندما تذهبي للنوم ليلاً؟

				١٥ - هل يمكنك القيام بحركات بسيطة لإزالة التوتر حتى تستطيع النوم؟
--	--	--	--	---

مرفق (٢)

مركز النشاط الزائد

م	العبارة	درجة الحدوث		
		يحدث	أحياناً	نادراً
١	يتنبه لفترات قصيرة.			
٢	لا يستقر في مكانه لفترة طويلة.			
٣	يندفع نحو عمل أي شيء بدون حساب.			
٤	فترات انتباهه متقطعة.			
٥	يتحرك حركات عشوائية غير هادفة.			
٦	لا ينتظر دوره في اللعب أو تناول الطعام مع أقرانه.			
٧	يتشتت انتباهه بسهولة.			
٨	يتلفت حوله بدون مبرر.			
٩	يندفع في أعمال خطيرة قد تؤذي.			
١٠	يصعب عليه التركيز على شيء محدد.			
١١	يجد صعوبة في الجلوس ساكناً في المقعد.			
١٢	يعجز عن التحكم في اندفاعاته.			
١٣	يبتعد عن الأعمال التي تتطلب انتباهاً مستمراً.			
١٤	لا يثبت على اتجاه لبعض الوقت.			
١٥	يحتاج إلى المراقبة طوال الوقت.			
١٦	لا يشعر بالراحة في الأماكن التي تقيد حركته.			
١٧	يرغب في أن تجاب طلباته في الحال.			

				يصعب عليه الانتباه لشيئين في نفس الوقت.	١٨
				تبدو حركات أطرافه عصبية.	١٩
				ينتقل بسرعة من نشاط إلى آخر.	٢٠
				ينتبه لجزء من الشيء وليس الشيء كله (مثل إطار السيارة اللعبة بدلاً منها كلها).	٢١
				يترك مقعده عندما يكون الجلوس مطلوباً.	٢٢
				لا يستطيع متابعة التعليمات الخاصة بأداء مهمة ما.	٢٣
				يتجول في الغرفة باستمرار بدون هدف.	٢٤
				لا يطبع الأوامر.	٢٥
				يفشل في إنهاء المهام التي بدأها.	٢٦
				يتململ بسرعة من البقاء على وضع معين.	٢٧
				لا يراعي النظام سواء في المدرسة أو المنزل.	٢٨
				يحول انتباهه من شيء لآخر بسرعة.	٢٩
				يحدث اضطراباً أثناء تناول الطعام.	٣٠
				يضحك بصوت مرتفع في غير موضعه.	٣١
				لا يستطيع تركيز بصره على ما يفعل بيديه.	٣٢
				يشعر بالضيق من تحكم الآخرين في تصرفاته.	٣٣
				لا يستطيع مواصلة الانتباه أثناء تتابع مثيرات متعددة.	٣٤
				يقوم بعمل أفعال مزعجة محدثاً ضوضاء مثل (التصفيق والخبط على الصفيح).	٣٥
				يصعب السيطرة عليه أثناء الغضب.	٣٦
				لا يستطيع التمييز بين المثيرات المهمة وغير المهمة.	٣٧
				يهز جسمه بطريقة واحدة بدون توقف.	٣٨

				يبيكي بسرعة.	٣٩
				ينجذب للأصوات المشتتة عن العمل الأصلي حتى ولو كانت ضعيفة.	٤٠
				يدور حول نفسه بطريقة مستمرة.	٤١
				مزاجه حاد ومتقلب.	٤٢

البعد الأول: نقص الانتباه:

ويتضمن العبارات ذات الأرقام التالية:

١ - ٤ - ٧ - ١٠ - ١٣ - ١٨ - ٢١ - ٢٣ - ٢٦ - ٢٩ - ٣٢ - ٣٤ - ٣٧ - ٤٠.

البعد الثاني: الحركة المفرطة:

ويتضمن العبارات ذات الأرقام التالية:

٢ - ٥ - ٨ - ١١ - ١٤ - ١٦ - ١٩ - ٢٢ - ٢٤ - ٢٧ - ٣٠ - ٣٣ - ٣٥ - ٣٨ - ٤١.

البعد الثالث: الاندفاعية:

ويتضمن العبارات ذات الأرقام التالية:

٣ - ٦ - ٩ - ١٢ - ١٥ - ١٧ - ٢٠ - ٢٥ - ٢٨ - ٣١ - ٣٦ - ٣٩ - ٤٢.

مرفق (٣)

محتوى الوحدات التدريبية لبرنامج تدريبات الاسترخاء المقترح

سرعة الأداء	المجموعات	التكرار	رقم التمرين	نوع التمرين	الأسابيع
بطيئة	٥ - ٣	٨ - ٦	٢ - ١	* تمرين التنفس	الأسبوع الأول الوحدة ١ - ٢ - ٣
			٣ - ٢ - ١ ٥ - ٤ -	* استرخاء عضلي	
			١	* استرخاء ذهني	
بطيئة	٥ - ٣	٨ - ٦	٣ - ٢	* تمرين التنفس	الأسبوع الثاني

				٨ - ٧ - ٦ ٩ -	* استرخاء عضلي	الوحدة ١ - ٢ - ٣
				١	* استرخاء ذهني	
بطيئة	٥ - ٣		٨ - ٦	٤ - ٣ - ١١ - ١٠ - ١٣ - ١٢ ١٤	* تمرين التنفس * استرخاء عضلي	الأسبوع الثالث الوحدة ١ - ٢ - ٣
				٢	* استرخاء ذهني	
بطيئة	٥ - ٣		٨ - ٦	٥ - ٤ - ١٦ - ١٥ ١٨ - ١٧	* تمرين التنفس * استرخاء عضلي	الأسبوع الرابع الوحدة ١ - ٢ - ٣
				٢	* استرخاء ذهني	
بطيئة	٥ - ٣		٨ - ٦	٦ - ٥ - ٢٠ - ١٩ - ٢٢ - ٢١ ٢٣	* تمرين التنفس * استرخاء عضلي	الأسبوع الخامس الوحدة ١ - ٢ - ٣
				٣	* استرخاء ذهني	
بطيئة	٥ - ٣		٨ - ٦	٧ - ٦ - ٢٥ - ٢٤ ٢٧ - ٢٦	* استرخاء التنفس * استرخاء عضلي	الأسبوع السادس الوحدة ١ - ٢ - ٣
				٣	* استرخاء ذهني	
بطيئة	٥ - ٣		٨ - ٦	٧ - ٢٩ - ٢٨ ٣١ - ٣٠	* تمرين التنفس * استرخاء عضلي	الأسبوع السابع الوحدة ١ - ٢ - ٣

				٤	* استرخاء ذهني	
				٢ - ١	* تمرين التنفس	الأسبوع الثامن الوحدة ١ - ٢ - ٣
			٨ - ٦	٣٣ - ٣٢ - ٣٥ - ٣٤	* استرخاء عضلي	
بطيئة	٥ - ٣			٤	* استرخاء ذهني	

تمارين الاسترخاء

تمرين التنفس العميق:

يكون على الخطوات التالية:

- ١- الجلوس بشكل مستقيم والقدمين متباعدتين بعض الشيء، أو أثناء الاستلقاء على الأرض أو المرتبة.
 - ٢- إغلاق العينين، وتخيل عالم آخر خيالي جميل أو تذكر مكان تحبه، وذلك لتقليل من المؤثرات الخارجية.
 - ٣- ضع أحد اليدين على منطقة الصدر والأخرى على منطقة البطن (مكان السرة).
«الهدف هو استشعار ارتفاع اليد الموضوعة على البطن أكثر من الصدر فهذا دليل أن كمية الهواء جيدة وتصل جميع أنحاء الرئة».
 - ٤- يأخذ الإنسان الهواء بشكل بطيء من خلال الألف حتى يشعر أن يده الموضوعة على منطقة البطن ارتفعت قليلاً... قليلاً ليس كثيراً أي لا تعتمد ذلك بل يكون بشكل طبيعي.
 - ٥- إذا شعر الفرد بارتفاع اليد على البدن يقوم بحبس الهواء في الرئتين لفترة زمنية حسب قدرات الفرد نفسها وشعور الفرد بالارتياح قد يأخذ ٣ ثوان أو خمس ثوان أو تمتد لفترة العد من ١ إلى ٣.
 - ٦- العملية التي تليها يقوم الفرد بإخراج الهواء بشكل بطيء من منطقة الفم حتى يشعر أن يده الموضوعة على البطن قد عادت إلى وضعها الطبيعي.
 - ٧- تكرر هذه العملية (الاستنشاق من الأنف وحبس الهواء ثم زفره من الفم) ٣ مرات وبعد المرة الثالثة نطبق ما يلي:
- نأخذ نفساً عميقاً من الأنف ولا نحبسه ثم نخرجه من الأنف، نقوم بهذه الخطوة مرتين أي أن التمرين يتكون من وحدتين أساسيتين هي حبس الهواء ٣ مرات ثم ٢ دون حبس ثم نعيد

- المرات الثلاثة مع الحبس ثم المرتين دون حبس إلى أن يمر علينا من الوقت خمس دقائق.
- من الأفضل استخدام ساعة منبه لتنبهنا على انتهاء الوقت حيث إننا يجب أن لا نشغل تفكيرنا في شيء آخر غير الخيال المرسوم أمامنا.
- يتم تطبيق هذا التمرين ٣ مرات في اليوم فهو سريع وجيد جدا ويعتبر من أفضل أنواع تمارين الاسترخاء ويمكن مارسته بكل سهولة على كرسي أو في سيارتك قبل الدوام وغيرها.
- لاحظ بعد الاسترخاء أن عضلات وجهك قد ارتخت وأن نبرة صوتك تغيرت وتهدأ وتنخفض.

خطوات الاسترخاء العضلي:

- ١- خذ نفسًا عميقًا ثم احبس الهواء لمدة ١٠ ثواني، بعد ذلك أخرج الهواء.
- ٢- ارفع يديك قليلاً وأنت تتنفس بشكل طبيعي ثم أعد يديك إلى وضعها السابق على الكرسي.
- ٣- ابعد يديك إلى الجانبين وضمهما في قبضة قوية جدا، حاول أن تشعر بالضغط والجهد على يديك، ساعد من ١ إلى ٣ وعندما تصل إلى ٣ أريدك أن تحفض يديك ١ - ٢ - ٣.
- ٤- ارفع يديك إلى أعلى ثانية، واثن أصابعك إلى الداخل (ناحية الجسم)، الآن اخفض يديك واسترخ.
- ٥- ارفع ذراعيك ثم اخفضهما واسترخ.
- ٦- ارفع ذراعيك ثانية، هذه المرة حرك يديك بشكل دائري (رفرفة) حسناً... استرخ ثانية.
- ٧- ارفع ذراعيك ثانية ثم استرخ.
- ٨- ارفع يديك ثانية فوق المقعد ثم شد عضلات جسمك حتى نرجف، تنفس بشكل طبيعي وابق يديك مرتحية (أرخي يديك لاحظ دفء الإحساس بالاسترخاء).
- ٩- ارفع يديك أمامك ثم شد عضلات جسمك (تأكد من أنك تتنفس بشكل طبيعي)، أرخ يديك الآن.
- ١٠- الآن ادفع كتفك للخلف، ابق على هذا الوضع، تأكد أن ذراعيك في حالة استرخاء الآن استرخ.
- ١١- ادفع كتفك إلى الأمام، ابق على هذا الوضع، تأكد من أنك تتنفس بشكل طبيعي وابق يديك مسترخية (حسناً استرخ لاحظ الإحساس بالارتياح عند إرخاء العضلات بعد شداها).
- ١٢- الآن أمل رأسك إلى اليمين وشد رقبتك. استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.

- ١٣- الآن أمل رأسك إلى اليسار وشد رقبتك ثم أعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- ١٤- عد برأسك قليلاً للوراء ناحية المقعد. ابق على هذا الوضع. حسناً الآن ببطء أعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- ١٥- هذه المرة أخفض رأسك ناحية الصدر. ابق على هذا الوضع. الآن استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي المريح.
- ١٦- افتح فمك إلى أقصى ما تستطيع، افتح فمك أكثر، حسناً استرخ الآن، (يجب أن يكون الفم مفتوحاً قليلاً في النهاية).
- ١٧- الآن اضغط على شفثيك وأغلق فمك. (حسناً استرخ حاول أن تشعر بالاسترخاء).
- ١٨- الآن اضغط على شفثيك وأغلق فمك. اضغط بشدة... توقف، استرخ واسمح للسانك أن يكون بوضع مريح داخل الفم.
- ١٩- الآن ضع لسانك في أسفل فمك، اضغط لأسفل بشدة، استرخ واجعل لسانك في وضع مريح داخل فمك.
- ٢٠- الآن استلق (اجلس) واسترخ، حاول أن لا تفكر بأي شيء.
- ٢١- الآن أغلق عينيك واضغط عليهما بشدة ثم تنفس بشكل طبيعي، حاول أن تحس بشد العضلات حول العين، الآن استرخ (حاول أن تشعر كيف يذهب الألم عندما تسترخ).
- ٢٢- الآن دع عينيك تسترخ وأبق فمك مفتوحاً بعض الشيء.
- ٢٣- افتح عينيك إلى أقصى حد ممكن، ابق هكذا، دع عينيك تسترخ الآن.
- ٢٤- الآن جهد جبهتك قدر المستطاع، ابق هكذا. حسن استرخ.
- ٢٥- الآن خذ نفساً عميقاً ولا تخرجه ثم استرخ.
- ٢٦- الآن ازفر، حاول الآن أن تخرج كل الهواء واسترخ (حاول أن حس بروعة التنفس ثانية).
- ٢٧- تخيل أن أثقالاً تضغط على كل عضلات جسمك مما يجعلها مترهلة ومسترخية، ادفع بذراعيك وجسمك إلى المقعد.
- ٢٨- شد عضلات بطنك جميعاً، اضغط بشدة، حسناً استرخ الآن.
- ٢٩- الآن أجهد عضلاتك كأنك تقا تل لليل جائزة، اجعل بطنك صلب، استرخ الآن، (أنت الآن تسترخ أكثر فأكثر).
- ٣٠- الآن استكشف الجزء العلوي من جسمك وأرح كل جزء مجهد، أولاً عضلات الوجه (توقف

- من ٣ إلى ٥ ثوان) ثم عضلات الجهاز الصوتي (توقف من ٣ إلى ٥ ثوان) كتفك، أرخ أي جزء مجهد. (توقف) الآن الذراعين والأصابع أرحهم ستصبح مسترخياً جداً.
- ٣١- عند الوصول إلى هذه الحالة من الاسترخاء ارفع رجلك إلى الأعلى (بزواوية ٤٥ درجة تقريباً) الآن استرخ (اعلم أن هذا سيزيد من الاسترخاء).
- ٣٢- الآن أثن قدميك إلى أن تشير أصابع قدميك إلى وجهك، أرخ قدميك، اثن قدميك بشدة استرخ.
- ٣٣- اثن قدميك إلى الجهة المعاكسة، بعيداً عن جسمك، ليس بعيداً جداً، حاول أن تشعر بالضغط. حسناً استرخ.
- ٣٤- استرخ (توقف) الآن لف أصابع قدميك على بعضهما، إلى أقصى ما تستطيع، اضغط أكثر حسناً. استرخ (هدوء... وصمت لمدة ٣٠ ثانية تقريباً).
- ٣٥- هذا يتم الإجراء الأساسي للاسترخاء، الآن استكشف جسمك من قدميك إلى قمة رأسك، تأكد أن جميع عضلاتك مسترخية.. أولاً أصابع القدمين، ثم قدميك ثم رجلك، ثم بطنك كتفك، ثم رقبتك فعينيك وأخيراً جبهتك، جميع أعضائك يجب أن تكون مسترخية الآن (هدوء وصمت لمدة ١٠ ثوان تقريباً) استلق وحاول أن تشعر بالاسترخاء، ودفء الاسترخاء (توقف) أريدك أن تبقى على هذا الوضع لمدة دقيقة تقريباً، وسأعد حتى .٥

عندما تصل في العد إلى ٥ افتح عينيك بهدوء شديد وانتعاش (هدوء، صمت لمدة دقيقة تقريباً)... حسناً، عندما أصل لخمسة افتح عينيك وأنت تشعر بالهدوء والانتعاش... واحد... الشعور بالهدوء، اثنان... شعور بالهدوء والانتعاش، ثلاثة أكثر انتعاشاً، أربعة... وخمسة.

الاسترخاء الذهني:

هناك شروط يجب اتباعها والالتزام بها في الاسترخاء الذهني:

- ١- أخذ وضع مريح سواء جلوس أو استلقاء أو حتى وقوف.
- ٢- يجب أن يقوم الفرد بها أثناء مكان يسوده الهدوء التام.
- ٣- استخدام التنفس العميق وتنظيم التنفس يثير حالة الاسترخاء.
- ٤- التركيز على موضوع شيء معين طوال فترة التأمل الفكري.

فعالية برنامج مقترح لتمارين الاسترخاء على القدرة على الاسترخاء والاندفاعية ومستوى الأداء لدى طالبات مسابقات الميدان

د/ عواطف إبراهيم الربيعان (*)

د/ سحر محمد أحمد (**)

إن معظم الأفراد في هذا العصر في أمس الحاجة إلى أن يتعلموا كيفية مواجهة ضغوط الحياة، وذلك لخفض التوتر والقلق، حيث يواجه الفرد في العصر الحديث الكثير من الضغوط، ولكي يتكيف الفرد معها يجب أن يتعلم كيفية التعامل معها بشكل يمكنه من الإنجاز.

والاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الفرد مثل التوتر والقلق وغيرها تعيق تكيفه مع نفسه ومع المجتمع مما لها تأثير خارجي وداخلي على حياته اليومية، التي ينتج عنها ضعف القدرة على أحداث الاستجابة المناسبة للمواقف وما يصاحبه ذلك من اضطرابات انفعالية فسيولوجية تؤثر سلباً عليه في جانب من جوانب الحياة، ولوحظ أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم يساعد على الإقلال من الضغوط النفسية والاسترخاء لما لها دور كبير في تنظيم عمليات المخ وسائر أعضاء الجسم وبالتالي تقل فرط الحركة والاندفاعية.

وفرط الحركة والاندفاعية تكون نتيجة بدنية ونفسية للقضايا والأحداث المتبقية من البيئة المحيطة وتعتبر العقبة المحسوسة لتحقيق الهدف والإنجاز.

ويعتبر التغير البيئي وفترات الانتقال العامة من أهم نوابغ الضغط النفسي المشتركة لدى طلاب الجامعة وكل منا مر بهذه الضغوط النفسية كقاعدة منتظمة وقد تكون هذه الضغوط إيجابية تدفعنا للإنجاز وأن تكون لها تأثير سلبي نفسي وبدني.

(*) أستاذ علم النفس الرياضي المساعد بكلية التربية الأساسية بدولة الكويت.

(**) أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المساعد بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

"The effectiveness of a proposed program of relaxation exercises On the ability to relax and Alandfaih And the level of performance of the female field events "

D /Awatef Ibrahim Rubaiaan

D / Sahar Mohamed Ahmed

Most of the individuals in this age desperately need to learn how to deal with the pressures of life, in order to reduce tension and anxiety, where he faces the individual in modern times many n pressure, and to adapt to the individual with the need to learn how to deal with them can of achievement.

And mental disorders to which the individual, such as tension, anxiety and other hinder adaptation with itself and with the society which have an impact external and internal to his daily life, resulting in impaired ability to the events of the appropriate response of the positions and the associated other disorders emotional physiological affect negatively in the aspect of life , It was noted that regular exercise helps reduce stress and relax for a big role in the organization of the brain and other organs of the body and thus less hyperactivity and Alandfaih. And hyperactivity and Alandfaih be the result of physical and psychological issues and events of the remainder of the surrounding environment is perceived obstacle to achieve the goal and achievement.

The environmental change and transition periods of the most important public Nwaba stress common to university students and all of us over to this rule, regular stress may be a positive pressure causes us to accomplish and have a negative impact on psychological and physical.