

تأثير برنامج مقترح لتمارين الاسترخاء على الاعراض النفسية جسمية وقلق المنافسة الرياضية ومستوى اداء التمارين الابقاعية

د. بركسان عثمان

د. مها فكري

مشكلة البحث وأهميته :

المنافسة الرياضية نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي احراز الفوز وتسجيل احسن مستوى ممكن . وتتطلب المنافسات الرياضية ضرورة استخدام الفرد لاقصى قدراته النفسية والبدنية لتحقيق أحسن مستوى (٦:١١١) ، وتعرف المنافسة الرياضية بأنها " موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب المكتسبة من خلال حياته التعليمية والتدريبية بهدف التفوق في لقاء تحكمه القواعد والقوانين (٢ : ٤٥) .

وتتطلب المنافسة الرياضية العمليات العقلية والنفسية للاعبات لاقصى مدى ممكن كالانتباه والادراك والتفكير والتخيل كما تسهم في تنمية تلك العمليات (٦:١١٢) وتتضمن التدريب الشاق وفق برامج مخططة ومقننة لتحقيق الهدف الرئيسي من التدريب وهو محاولة الوصول بالفرد الرياضي لاعلى مستوى ممكن في نشاطه التخصصي . ومجال التمرينات الابقاعية شهد صحوة بالغة في الآونة

مدرس دكتور بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

مدرس دكتور بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

الحديثة لم يشهدا من قبل حيث وجدت اهتماما كبيرا من قبل المجتمع المحلي والعالمي فيما بعد الدورة الاولمبية في سول والتي ابرزت مدي التقدم الذي وصل اليه العالم في هذا النشاط والذي يحاول مجتمعنا الرياضي مسايرة ذلك التقدم ولكي يمكن تحقيق هذا الهدف يجب ان نوجه جهودنا نحو تنمية وتطوير القوي البدنية والمهارية والنفسية وسمات الشخصية كالتحكم والارادة . فالاتجاه الحديث هو محاولة استخدام ارادة الفرد الرياضي وتوجيهه نحو تحقيق اعلي المستويات في نوع النشاط مما يستوجب زيادة العبء الواقع علي انظمة الجسم (٦ : ٦٥) .

تعتبر التمرينات الايقاعية التنافسية من الانشطة البدنية المتميزة لتأثيرها الشامل المتكامل علي أنظمة الجسم بما يستوجب تنظيم وتنسيق عمل تلك الانظمة بحيث تعمل في انسجام وها رموني لتنتج اعلي كفاءة وايجابية ، فكفاءة النظام ككل تتوقف بدرجة كبيرة علي درجة الترابط والتناغم بين كل جزء من اجزاء الجسم المختلفة وعلي درجة نجاح كل جزء في ممارسة وظائفه كما ان اي قصور أو خلل ينتاب احد الانظمة الفرعية يمتد أثره ليؤثر في قدرة النظام ككل وحيث ان مصطلح النظام يشير الي اي مركب يتكون من عدد من الاجزاء المترابطة أو المتفاعلة بحيث يختص كل جزء بوظيفة معينة مع وجود درجة من التعاون والتكامل بين الاجزاء المختلفة في ادائها لوظائفها (٢:٨) ومن خلال النظرة التكاملية الحديثة لتوجيه الطاقات والقدرات وفق نظريات التعليم والتعلم لتحقيق الاهداف المرجوة من العملية التعليمية تبرز أهمية تنمية وتطوير قدرة اللاعب علي الاسترخاء (٣ : ١٢٩) .

وتأتي أهمية تمرينات الشد والارتخاء والمرونة والاطالة كعامل هام خاصة بالتمرينات الايقاعية التنافسية والتي تتضمن التبادل بين الشد والارتخاء ولذلك فهي تعمل علي تنمية وترقية تلك القدرة وفي نفس الوقت تتطلب ايضا التدريب عليها فهي عملية ازدواجية الهدف . فالاسترخاء السليم وتعليم شد وارتخاء العضلات المختلفة من الموضوعات الحيوية وهذا لا يتأتى الا عن طريق اكتساب اللاعبين القدرة علي الاسترخاء الكامل مما يؤدي الي الاقتصاد في الجهد المبدول للاداء وتأخر ظهور التعب والتحكم في ضبط التوتر الامثل للارتفاع بمستوي الاداء الحركي (٦ : ١٦٠) . وقد رأت الباحثتان وضع واعداد برنامج تدريبي منتظم لتنمية وترقية قدرات اللاعبين والممارسات علي التحكم والاسترخاء والتركيز الفعلي في الاداء الحركي لمهارات التمرينات المركبة .

وتعتبر تمرينات الاسترخاء من الوسائل الناجحة لضبط وتعديل الحالة البدنية والنفسية وتستخدم بنجاح في تعديل وتنظيم مستويات التوتر وقلق المنافسة والاعراض النفس جسمية التي تنتاب الممارسات ذوات التوتر لامكان التأثير علي تنشيطهم واكسابهم التوتر الامثل ، وقد تناولت بعض الدراسات طرق الاسترخاء .

قام باركي ستيفن Bahrke Steven (١٩٧٩) بدراسة تهدف للتعرف علي تأثير بعض الانشطة البدنية علي مستوي قلق الحالة كما يقيسها اختبار سبيلبرجر spilprgar علي عينة عددهم ٧٥ من البالغين الذكور وتم تقسيمهم عشوائيا الي ثلاث مجموعات قامت المجموعة الاولى بأداء تمارينات عادية لمدة ٢٠ دقيقة والثانية بأداء مجموعة من تمارينات استرخاء لمدة ٢٠ دقيقة باستخدام برنامج التمارينات والاسترخاء والمجموعة الثالثة لم تمارس اي نشاط كمجموعة ضابطة وقد تم تطبيق اختبار سبيلبرجر لقلق الحالة قبل وبعد تنفيذ البرنامج التجريبي مباشرة تم بعد عشرة دقائق . وقد اسفرت النتائج عن انخفاض مستوي القلق لدي المجموعات الثلاث بمستوي دال احصائيا (١٠ : ٥٩٨٧) . وفي دراسة اجراها ميشيل تيجو Teague ١٩٧٦ تهدف الي تحديد فاعلية برنامج مركب لتمارينات الاسترخاء علي التحكم في حالة القلق وعلي تحسن مستوي الاداء .

وقد افترض الباحث ان البرنامج المركب لتدريب الاسترخاء يؤثر في خفض حالة القلق وتحسن مستوي الاداء الحركي .

وقد شملت عينة البحث علي الافراد ٢٠ فرداً ما بين ٢٥ - ٤٠ سنة وطبق الباحث علي افراد عينة البحث مقياس حالة القلق لسبيلبرجر لقياس قلق الحالة ومقياس وضع خصيصاً لقياس الاداء الحركي . وقد قسم افراد العينة الي مجموعتين متكافئتين في حالة القلق في الاداء الحركي . كما تم تطبيق نفس القياسين علي المجموعتين بعد ادخال البرنامج الاسترخائي ، وقد استمر البرنامج ٤ مرات تمارينات استرخاء مدة كل منها ساعة واحدة . وقد اسفرت النتائج ان هناك فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في مستوي الاداء الحركي لصالح المجموعة التجريبية بمقارنة الفروق بين متوسط درجات المجموعتين في كل من القياسين القبلي والبعدي .. عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوي حالة القلق رغم حدوث انخفاض في مستوي حالة القلق في القياس البعدي للمجموعة التجريبية (٣:٢٠).

قام جاكبسو بدراسة عن تأثير الاسترخاء علي سرعة رد الفعل وعلي النشاط العصبي العضلي وقد استخدم طرقتاً مختلفة لتقدير مدي تأثير الاسترخاء علي النشاط العصبي العضلي ومدي مقدرة الفرد علي تحقيق الاسترخاء العصبي العضلي عن طريق ازالة التوترات الاساسية باستخدام قوة الارادة . وقد يتضمن البرنامج الاسترخائي تعلم شدة استرخاء لمجموعات العضلات المختلفة في الجسم (الوجه - الرقبة - الكتف - الصدر - الظهر - الرجلين) بالاضافة الي تمارينات التنفس حيث يركز علي تنمية قدرة الفرد علي التحكم في مجموعات عضلية معينة مما يساعد علي خفض التوتر في الجسم واستمرار البرنامج ٤ أسابيع بواقع جلسة كل يوم وزمن الجلسة يتراوح ما بين ٢٠ - ٥٠ دقيقة طبقا لحالة الفرد .

وأظهرت النتائج ان تدريب افراد العينة علي طرق الاسترخاء يساعد علي تحقيق الاسترخاء الارادي وان اكتساب الفرد مهارة الاسترخاء الارادي يساعد علي نمو رد الفعل ويقلل الاستثارة مما يخفض التوتر ويساعد علي التحكم في الانفعالات . (٢٩٦:١٤) .

كما قام نيدفر NIDEVER ١٩٧٠ باجراء دراسة تهدف الي التعرف علي مستوي التحسن في الاداء الرياضي باستخدام برنامج استرخائي حيث افترض ان انقباض ثم ارتخاء العضلات قد يكون عاملا مؤثرا في انقاص التوتر لدي اللاعبين وبذلك يتحقق الاسترخاء وقد استخدم منهج دراسة الحالة علي لاعب واحد من العاب القوي تحت تأثير المنافسة الرياضية مع تطبيق برامج تدريب مسجلة علي شرائط استماع لتهيئة اللاعب وتنمية قدراته علي التركيز واسترجاع الأداء الحركي ، وقد استمر البرنامج الاسترخائي البدني لمدة ستة أسابيع بواقع مرتين يوميا وقد قام الباحث باجراء تعليم اللاعب لتمرينات الاسترخاء مع عدم بذل اي محاولة من جانبه لتقليل اهمية المنافسة . وأظهرت نتائج الدراسة ان اللاعب استطاع ان يحقق تقدما ملحوظا في مستواه كما اوضحت الدراسة ان اهمية طرق انقاص التوتر بواسطة برامج الاسترخاء ايضا في مراحل الاعداد البدني والنفسي للأنشطة الرياضية وعلي وجه الخصوص الأنشطة الرياضية التي تتطلب مجهودا عضليا كبيرا في وقت محدد حيث تساعد علي خفض مستوي التوتر وعزلهم عن المثيرات الداخلية والخارجية مما يسهل التركيز العقلي مع تحسن القدرة علي مواجهة مواقف المنافسات (١٧ : ١٥٨) وقد اجري بنسون BENSON (١٩٧٤) دراسة افترض فيها ان قدرة الفرد علي الاسترخاء تلعب دورا هاما لاستمرار ممارسته رياضة السباحة وان التدريب علي الاسترخاء يساعد علي سرعة التعلم وقد اجري الدراسة علي ٦٠ فردا من المبتدئين في رياضة السباحة باستخدام المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية استخدم معها طريقة جاكبسون للاسترخاء ، والاخري ضابطة واسفرت النتائج عن تقدم المجموعة التجريبية وسرعة تعلمها عن المجموعة الضابطة كما حققت المجموعة التجريبية مستوي اقل من التوتر (٤١:١) .

وقد اتفقت نتائج تلك الدراسات علي اهمية تأثير تمرينات الاسترخاء علي مستوي القلق ومستوي الاداء الحركي .

كما اوضحت منيرة مرقص وآخرون في دراسة مقارنة لاعراض النفس جسمية والانتباه لحالة ما قبل المباراة في بعض الدول النامية في اللقاءات التي تمت في جمهورية مصر العربية علي عينة من ممارسات الجمباز والعباب القوي وكرة السلة ، وقد استخدمت قائمة الاعراض النفس جسمية وقد اظهرت الدراسة وجود فروق في حالة ما قبل المباراة لقائمة الاعراض النفس جسمية لكل من ممارسات الجمباز والعباب القوي والسلة وقد اوصت بتطبيق برنامج تمرينات استرخاء التي تؤدي

التي تهدئة الاعراض النفس جسمية قبل المباراه وخاصة الانشطة الفردية .

وفي دراسة اخري لفايزة بسيوني ١٩٨٥ تهدف الي التعرف علي ملاءمة اسلوب التهيئة الانفعالية في أنشطة مسابقات الميدان والمضمار والجمباز والكرة الطائرة ، واسفرت الدراسة عن التقدم في مستوي الاداء وانه يمكن تخفيض مستوي القلق (٤)

وفي دراسة اخري قام بها احمد السويفي عن تأثير برنامج تمرينات الاسترخاء علي بعض المتغيرات النفس جسمية ومستوي الاداء وقد اجريت الدراسة علي ٢٤ سباحا واشارت النتائج الي وجود فروق داله احصائيا في متغيرات القدرة علي الاسترخاء وكذلك مستوي الاداء . (١)

ومن الدراسات السابقة نستنتج ان اكتساب الفرد الرياضي لمهارة الاسترخاء الارادي يقلل من الاستثارة والقلق كما اظهرت فاعلية التمرينات الاسترخائية كعامل مؤثر علي مستوي الاداء الحركي حيث ان استخدام طريقة الاسترخاء المناسبة يمكن من التخلص من التوتر وضبط مستوي القلق ومستوي الاداء (١) .

وقد توصلت الباحثتان من استعراض الابحاث السابقة والعربية والاجنبية ان تمرينات الاسترخاء ذات اثر ايجابي علي مستوي الاداء الحركي مما دعي الباحثتان للخوض في هذا المجال للتعرف علي تأثير تمرينات الاسترخاء علي الاعراض النفس جسمية وقلق المنافسة ومستوي الاداء .

اهداف البحث :

يهدف هذا البحث الي :

١ - دراسة تأثير برنامج تمرينات الاسترخاء المقترح علي الاعراض النفس جسمية للطالبات في التمرينات الايقاعية .

٢ - دراسة تأثير برنامج الاسترخاء المقترح علي قلق المنافسة للطالبات في التمرينات الايقاعية .

٣ - دراسة تأثير برنامج تمرينات الاسترخاء المقترح علي مستوي اداء الطالبات في التمرينات الايقاعية .

فروض البحث :

تفترض الباحثتان ان :

١ - لبرنامج تمرينات الاسترخاء تأثيرا ايجابيا علي الاعراض النفس جسمية .

٢ - لبرنامج تمرينات الاسترخاء تأثيرا ايجابيا يؤدي الي تخفيض قلق المنافسة .

٢ - لبرنامج تمرينات الاسترخاء تأثيرا ايجابيا علي مستوي اداء الطالبات في التمرينات الايقاعية .

اجراءات البحث :

منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بأستخدام المجموعتين التجريبية والضابطة لملاءمته لطبيعة البحث وللتحقق من فروضة .

عينة البحث :

اختيرت العينة بالطريقة العشوائية من بين طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالقاهرة للعام الجامعي ١٩٨٩ - ١٩٩٠ وعددهن (٥٩) طالبة ويوضح الجدول الاتي التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في كل من متغيرات البحث (الاعراض النفس جسمية - قلق المنافسة - مستوي الاداء) .

جدول (١)

دلالة الفروق بين القياسات القبليية للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
	ع	س	ع	س		
١ - الاعراض النفس جسمية	٦,٠١	٢٩,٥٧	٣,٦٧	٢٩,٣٨	٢٠,٥٥	غير دال
٢ - قلق المنافسة	٣,٥٧	٢٣,٥١	٣,٧٥	٢٤,١٥	٣٨٤٧	غير دال
٣ - مستوي الاداء	٤,٨٢	١٣,١٥	٤,٧٦	١٣,٦٩	٦٠٧١	غير دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠,٠١ = (٢,٦٦٠)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = (٢,٠٠٠)

ن = ٥٩

يتضح من جدول رقم (١) عدم وجود فروق داله احصائيا في القياسات القبليية

بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات البحث مما يدل علي تكافؤ المجموعتين في القياسات القبلية .

ادوات البحث :

١ - اختبار قائمة الاعراض النفس جسمية اعداد محمد حسن علاوي مرفق رقم (١)

٢ - اختبار قلق المنافسة اعداد محمد حسن علاوي مرفق رقم (٢) .

٣ - البرنامج المقترح لتدريبات الاسترخاء اعداد الباحثين مرفق رقم (٣) .

استخدمت الباحثتان قائمة الاعراض النفس جسمية التي اعدتها الدكتور محمد حسن علاوي وفقا لمعاملات صدق وثبات وقد طبقت في عدد من البحوث من ٥٦٨ .

وقد تم اختيار الاختبارين لحدائتهما .

ثبات وصدق الاختبارين :

قام حسن علاوي بأستخراج الثبات للاختبارين (الاعراض النفس جسمية واختبار قلق المنافسة) فكان علي التوالي ٧٨ ، لاول والثاني مابين ٧٨ ، ٩٢ ، بطريقة الاتساق الداخلي للاختبار .

وقد قامت الباحثتان بحساب معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار علي عينة قوامها ٢٠ طالبة معاملة لعينة البحث لكل من الاختبارين (الاعراض النفس جسمية ، واختبار القلق باستخراج معامل الارتباط لكل منها كان علي التوالي ٧٢ ، وللاعراض النفس جسمية ٨٥ ، لاختبار القلق) وهذا يدل علي ثبات الاختبار

الصدق :

تم حساب معامل الصدق علي البيئة المصرية وقام بها حسن علاوي بطريقة الصدق التلازمي حيث بلغ ٨١ ، وللاعبات بالنسبة لاختبار قلق المنافسة وكان الصدق لاختبار الاعراض النفس جسمية بطريقة صدق التكوين الفرضي في موقفين احدهما ضاغط والآخر ميسر وكانت الفروق دالة احصائيا . وقد اختبر الصدق لهذا البحث بطريقة ايجاد معامل الارتباط (وقد بلغ ٧٨ ، مما يدل علي صدق الاختبار)

البرنامج المقترح :

يهدف البرنامج الي تحقيق الاسترخاء الارادي لجميع عضلات الجسم والتحكم في الاعراض النفس جسمية ومستوي القلق مما يؤدي لأرتفاع مستوي الاداء لطالبات الكلية . وقد تضمن البرنامج نقاطا اساسية هي :

١- تمارينات شد وارتخاء لجميع عضلات الجسم .

٢- تمارينات اطالة ومرونة .

٣- تمارينات أهتزازية .

٤- تمارينات تنفس .

وقد استعانت الباحثتان بقراءات نظرية وتطبيقية في وضع واعداد هذا البرنامج حيث اشار كل من " برنستين " Bernstein " ويورك اوفيك " Borkovec (١٩٧٢) ان الاسترخاء يتضمن الشد والارتخاء بحيث البدء بحالة الشد والانقباض ثم يتبعها الأرتخاء مما يساعد علي تطوير القدرة علي التمييز والاحساس العضلي . وقد اوضحت ليلي زهران نقلا عن " بيسل " أن القوة والاحتمال والمقدرة علي الاداء الصحيح وقدرة العضلات علي العمل تتوقف الي حد كبير علي القدرة علي الارتخاء (٥) . وقد وضعت صورة من البرنامج في المرفق رقم (٣) .

وتهدف تمارينات الارتخاء الي :

١- تنمية الاحساس بالحركة بالتعبير الأنسيابي من حالة الانقباض الي حالة الارتخاء .

٢- حركات الدورانات والمرجحات تسهم في اطالة العضلات والأربطة .

٣- حركات أهتزازية لاعضاء الجسم تؤدي مع الأرتخاء الكامل للعضلات .

٤- تؤدي بعد تمارينات القوة حتي يمكن استعادة شفاء العضلات العاملة بسرعة

وقد حرصت الباحثتان علي تنفيذ البرنامج بحيث تنقبض المجموعات العضلية لمدة ثم تسترخي وفقا لنداءات الأرتخاء تدريجيا . لتنبية العضلات وتنمية القدرة علي الأسترخاء .

التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثتان بأجراء الدراسة الاستطلاعية في ١٩٨٩/٢/٢٤ علي عينة

عشوائية من مجتمع البحث وعددهن (٢٠) طالبة من غير عينة البحث وذلك للتعرف علي صلاحية البرنامج من حيث تسلسل التمرينات وتدرجها ومطابقتها زمن الوحدة التدريبية والتعرف علي الصعوبات التي قد تواجه تنفيذ البرنامج .

القياس القبلي :

قامت الباحثتان بأجراء القياس القبلي لكل من الاختبارين الاعراض النفس جسمية والقلق علي المجموعتين التجريبية والضابطة قبل اجراء التجربة في ١٩٨٩/٢/٢٨ وكذلك التعرف علي مستوي الاداء للمطالبات وقبل تنفيذ التجربة في ١٩٨٩/٣/١ بواسطة لجنة من الخبراء في مجال التمرينات الابقاعية من اساتذة الكلية ولهن خبرة اكثر من ٢٠ سنة . الخبرات مرفق رقم (٥) .

تنفيذ التجربة :

تم تنفيذ تجربة البحث في الفترة من ١ مارس حتي ١٥ ابريل لمدة ٦ اسابيع بواقع خمس وحدات تجريبية في الاسبوع وزمن الوحدة ٣٠ دقيقة بعد الانتهاء من اليوم الدراسي ولقد وقع اختيار الباحثتين علي هذه الفترة بعد الانتهاء من فترة التدريب الميداني وحتى فترة الامتحانات العملية لآخر العام بأعتبارها موقف اختباري ذو شدة عالية حيث تقوم لجنة خارجية لتقييم الاداء : كما تم تنفيذ وحدات تدريبية من برنامج الكلية العادي علي المجموعة الضابطة وذلك في وقت تنفيذ البرنامج التجريبي علي المجموعة التجريبية .

القياس البعدي :

تم القياس البعدي وذلك لكل من اختبار الاعراض النفس جسمية واختبار القلق لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في ١٩٨٩/٤/١٤ اي قبل امتحان آخر العام مباشرة وتم الحصول علي درجات مستوي الاداء بعد الانتهاء من امتحان آخر العام .

عرض النتائج :

جدول رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية
في متغيرات البحث

المتغيرات	س١	س٢	م ف	جدح ف	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
١ - الاعراض النفس جسمية	٢٩,٣٨	٢٣,٥٢	٢,٤٨	٨٠,٦٩	١٦,١٥	دال
٢ - قلق المنافسة	٢٤,١٥	٢٠,٠٧	٤,١٠	١١٩,٣٩	٢١,٩٥	دال
٣ - مستوى الاداء	١٣,٦٩	١٧,٧٧	٣,١٥	٩٥,٤٨	١٨,٨٦	دال

ت الجدولية عند مستوي ٠.١ = ٢,٦٦

يتضح من الجدول رقم (٢) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبية فقد انخفض مستوي الاعراض النفس جسمية ومستوي القلق في القياس البعدي وارتفع مستوي الاداء .

جدول رقم (٣)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة
الضابطة في متغيرات البحث (٢٩ طالبة)

المتغيرات	س١	س٢	م ف	جدح ف	قيمة "ت"	الدلالة
١ - الاعراض النفس جسمية	٢٩,٥٧	٢٧,٨٨	,٨٨	٢٧,٩١	٩,٧٤	دال
٢ - قلق المنافسة	٢٣,٥١	٢٤,٥٣	,١٢	٩٢٧,٠٣	,٢٣	غير دال
٣ - مستوى الاداء	١٣,١٥	١٤,٤٦	,٧٦	٥٥٩,٨١	١,٨٨	غير دال

"ت" الجدولية = ٢,٦٦ عند مستوي ٠.١

حيث س١ متوسط القياس القبلي

س٢ متوسط القياس البعدي

م.ف متوسط الفروق

مجح٢ ف مجموعات مربعات انحراف الفروق

يتضح من الجدول رقم (٢) وجود فروق دالة للاعراض النفس جسمية بين القياسين القبلي والبعدي ولا يوجد دلالة احصائية لأختبار قلق المنافسة ومستوي الاداء رغم وجود تحسن .

جدول رقم (٤)

دلالة الفروق بين القياسات البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة

في متغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسط	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
	س	ع	س	ع			
١ - الاعرض النفس جسمية	٢٣,٥٢	٣,٧٨	٢٧,٨٨	٢,٩٨	٤,٣٦	٦,٧٩٨	غير دال
٢ - قلق المنافسة	٢٠,٠٧	٢,٩٣	٢٤,٥٣	٢,٠٣	٤,٤٦	٩,٥٢٩	غير دال
٣ - مستوي الاداء	١٧,٧٧	٦,٥٥	١٤,٤٦	٤,٥٢	٣,٣١	٣,٦٧٥	غير دال

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة احصائيا في القياسات البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة حيث كانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية لكل من الاعراض النفس جسمية ، وأختبار القلق ومستوي الاداء .

مناقشة النتائج وتفسيرها :

بدراسة جدول (٢) أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والتي طبق عليها برنامج التمرينات الأسترخائية المقترح بأنخفاض الاعراض النفس جسمية ومستوي القلق وأرتفاع مستوي الاداء .

وبدراسة جدول (٢) والذي يوضح الفروق بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة فقد كانت للفروق دلالة احصائية للاعراض النفس جسمية

وكان هناك تحسنا في مستوي الاداء ولكن غير دال احصائيا وترجع الباحثان هذا التحسن لتعرض الطالبات للبرنامج المطبق بالكلية (المتبع) والي اهتمام جميع الطالبات بالتدريب المستمر قبل أختبارات آخر العام .

ولم تكن هناك فروق دالة احصائيا لاختبار قلق المنافسة .

يوضح الجدول رقم (٤) الفرق بين المتوسطات لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية حيث أن هناك دلالة احصائية لكل من متغيرات البحث وترجع الباحثتان وذلك الي تأثير برنامج التمرينات الأسترخائية والذي طبق علي المجموعة التجريبية وكان له أثره الايجابي في التحكم في الاعراض النفس جسمية وأنخفاض مستوي قلق المنافسة وأرتفاع مستوي الاداء ويتفق ذلك مع ما أوضحه " روبرت نيدفر " Robert Nidefer (١٧) بناء علي التجارب التي أجريت وأستخدمت أساليب الأسترخاء في أنها تساعد علي خفض مستوي التوتر وعزل الممارسين عن المؤثرات الداخلية والخارجية مما يسهل لهم التركيز العقلي والقدرة علي تخيل الاداء الحركي وكذلك تنمية الشدة النفسية اللازمة لبدء المنافسات ، وقد اشار " علاوي " أن تنمية القدرة علي الأسترخاء السليم وشد وأرتخاء العضلات يؤدي الي وصول الفرد الرياضي الي ضبط درجة توتره الأمثل والذي يساعد علي التحكم في أدائه الحركي . ويتفق كل من " جيسون " Gibson " وبنسون " Benson " وباركي " Barky ١٩٧٩ ونبيلة أبورواش ١٩٨١ " وفايزة بسيوني ١٩٨٥ مع نتائج البحث في أن للتمرينات الأسترخائية تأثيرا ايجابيا في خفض القلق وبذلك يحقق الفرض الأول القائل أن " لبرنامج التمرينات الأسترخائية تأثيرا ايجابيا علي قلق المنافسة لطالبات التمرينات الابقاعية .

ومن جدول (٤) أيضا يوضح أن هناك أنخفاضا في مستوي الاعراض النفس جسمية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة وترجع الباحثتان هذا الأنخفاض لتأثير التمرينات الأسترخائية وقد اشار " تتكو " Tutko في إن تمرينات الأسترخاء تسهم في الوصول الي الأرتخاء والطلاقة الشاملة الكاملة للجسم والتنفس السهل . ويوضح " ميتشل " Mitchell في دراسته عن النواحي الفنية الاستفادة من الأسترخاء ان اللاعب اذا تمكن من القيام بالاداء الرياضي وهو في حالة جيدة نتيجة لبرامج التدريب المنتظم المستمر لتمرينات الأسترخاء يمكنه من استعادة أستشفائه في أقصر وقت ممكن وبذلك يتحقق الفرض الثاني القائل : " أن لبرنامج التمرينات الأسترخائية تأثيرا ايجابيا علي الاعراض النفسية جسمية لطالبات التمرينات الإيقاعية " .

ويتضح أيضا من جدول (٤) ان هناك فروقا دالة احصائيا لصالح المجموعة

التجريبية في تحسن وارتفاع مستوى الاداء عن المجموعة الضابطة والتي لم تتعرض للبرنامج المقترح مما يوضح أن هناك تأثيرا لبرنامج التمرينات الاسترخائية علي رفع مستوى الاداء وتتفق تلك النتيجة مع رأي " بنجتس " Baungtes في أن مقدرة اللاعب علي استرخاء عضلات جسمه عامل هام ومؤثر علي تحقيق المستوى الامثل للاداء . ويتفق أيضا مع رأي " روبنجر " Rubinger في أن الاسترخاء يساعد علي التنويع بين العضلات الضرورية للقيام بنشاط ما والعضلات الأخرى التي لا تقوم بأي نشاط وأيضا التنويع بين الانقباض القوي والضعيف للعضلات العاملة مع القيام براحة بالقدر المناسب مع النشاط البدني المطلوب . كما يقول " ليندهار " Lendher أن العضلات التي تتمكن من الارتخاء يبرجي منها ان تعمل اكثر وافضل من غيرها من العضلات " . وقد اشار " دينترستين " Dentr sten " أن قوة الانقباض والانبساط ضرورة حتمية لحيوية العضلات ، وأن من المؤكد ان ارتخاءها ضرورة لحفظ كيانها " وقد أوضح " ميتشل " Mitchel في ان اللاعب اذا تمكن من استعادة الأستشفاء في أقصر وقت فأن مستوى اداء اللاعب يتحسن بأستمرار وقد أوصت " ليلي زهران " في هذا الصدد بأن تمرينات الارتخاء تهدف لأرتخاء العضلات مما يعمل علي سرعة أمداها بالدم والذي يؤدي بالتالي لتغذية العضلات مما ينتج عنه زيادة القدرة علي العمل وتحسين الأستجالة العضلية وترقية الاداء الحركي واكساب المهارة . وبذلك يتحقق الفرض الثالث والقاتل : " أن لبرنامج التمرينات الاسترخائية تأثيرا ايجابيا علي ارتفاع مستوى الاداء .

الاستنتاجات :

بناء علي ما توصل اليه البحث من نتائج نستنتج أن :

- ١- أن لتمرينات الأسترخاء تأثيرا ايجابيا علي التحكم في أنخفاض الاعراض النفس جسمية لطالبات التمرينات الايقاعية .
- ٢- أن لتمرينات الأسترخاء تأثيرا ايجابيا علي التحكم في الوصول لضبط التوتر الامثل للاعبات وأنخفاض مستوى القلق .
- ٣- أن لتمرينات الأسترخاء تأثيرا ايجابيا علي رفع مستوى الاداء لطالبات التمرينات الايقاعية .

التوصيات :

- ١- توصي الباحثتان بتطبيق برنامج بالتمرينات الأسترخائية مما لها تأثير ايجابي في خفض مستوى القلق والأعراض النفس جسمية ورفع مستوى الاداء .

٢- توصي الباحثان بالاهتمام بالاعداد النفسي بجانب الاعداد البدني والمهاري للاعبات التمرينات الابقاعية .

المراجع العربية :

١- أحمد مصطفى السويفي : تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء علي بعض المتغيرات النفس جسمية ومستوي الاداء لدي الرياضيين
دكتوراه ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية ١٩٨٠ .

٢- اسامه راتب ، علي زكي : الاسس العلمية لتدريب السباحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٣- مصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، مكتبة الشاطبي الاسكندرية .

٤- فايزة محمد بسيوني : دراسة حول تخفيض مستوي القلق لدي طالبات الفرق الرياضية بكلية التربية الرياضية بنات ، مجلة بحوث التربية الرياضية - المجلد الثاني العدد ٣-٤ اغسطس ١٩٨٥ .

٥- ليلى زهران وآخرين : الاسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٤ .

٦- محمد حسن علاوي : سيكلوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف بمصر ١٩٨٨ .

٧- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ١٩٨٩ .

٨- محمد حسن علاوي : الاتجاه السيبرنيتي في التعلم الحركي ، مذكرات منشورة ص٩ .

٩- منيرة مرقص : دراسة مقارنة للاعراض النفس جسمية والانتباه لحالة ما قبل المباراة لبعض الدول النامية . جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة .

المراجع الأجنبية :

- 10- Bahrke M.S: Influence of physical activity and nln cultic medi-
Dissertation Abstract International tation state anxiety
Vol49,1979 P.5987.
- 11- Baumgartner, T and Jackson: Evaluation in physical Education
Houghran Mifflin com U.S.A,1975 P.307.
- 12- Black smithm W.A: The effect of systematic Desemilization
on pmatch anxiety status among collegiate pwrestlers
DAT Vol38 N04-1977.
- 13- Diane L Gill: Psychological Dynamics of sport. The University
Lowa copyright-1986.P-241.
- 14-Jacobson,E.progressive Relaxation . Mcgrow, Hill Book, com INC,
New York1938 P.296.
- 15- Janson, R. And Fisher,A. Scientific basis of athletic condition-
ing, fibiger, con, Philadelphia,1975,P.286.
- 16- Lean M.Williams: Applied sport psychology personal Growth to
peak performance,University of Arizona P.185.
- 17- NID Effer, R. The Ethics and practice of Applied sport psycholo-
gy Mc. Nabghton Gumm, Michgan,1981,,P.157.158.
- 18- prisival, J. And other. The complete Guide to total fitness Brow
publishing con, New york1979.P.55.
- 19- Rubinger, Q.R.: physical Education advanced Test second print-
ing Aroo. New York1967.
- 20- Teague, M. A. Combined systemtic deseilization for controlling
state anxiety and improving gross motor performance
D.A.T Vol37,1976-P3.4.
- 21- Terry Orlick,Ph D: peyng for sport mental training for
Athletes University of ottawa P.112.