

أثر وحدات تدريبية بتقنيات الاسترخاء على التخفيف من التوتر النفسي وتحسين إنجاز الركض لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من (17) سنة.

The effect of training modules with relaxation techniques on relieving psychological tension and improving running achievement among runners of long-distance distances, a class of less than (17) years.

فايزة بن حميدوش¹، عماد الدين خلفة² الحكيم غلاب³

Mail : f.benhamidouche@univ-bouira.dz جامعة البويرة، الجزائر

Mail : imadeddine.khalfa@univ-biskra.dz جامعة البويرة، الجزائر

Mail : hakim.ghellab@univ-dbk.m.dz جامعة البويرة، الجزائر

تاريخ القبول: 2020/09/22

تاريخ الاستلام: 2020/08/03

© 2020 by the author(s). All rights reserved. This article is published under the Creative Commons Attribution 4.0 International License.

مستخلص البحث:

تهدف هذه الدراسة لمعرفة أثر الوحدات التدريبية بتقنيات الاسترخاء على التخفيف من التوتر النفسي وتحسين إنجاز ركض المسافات النصف طويلة لدى العداء، وقد تكونت عينة البحث من 10 عدائين ناديشبية سيدي حملة لألعاب القوى وتم اختيارها بالطريقة العمدية، كما اعتمدنا على المنهج التجريبي المجموعتين المتكافئتين، وخلصت الدراسة إلى وجود اثر لتقنيات الاسترخاء على تخفيف التوتر النفسي، وتحسين انجاز الركض، كما أن التخفيف من التوتر النفسي يمثل عامل كبير يسمح بتحسين مستوى انجاز ركض المسافات النصف طويلة. الكلمات المفتاحية: الوحدة التدريبية؛ الاسترخاء؛ التوترالنفسي؛ المسافات نصف طويلة؛ الركض؛ المراهقة

Abstract:

This study aims to find out the effect of training units with relaxation techniques on relieving psychological tension and improving the achievement of running long distances for long runners, and the research sample consisted of 10 runners Youth Club Sidi hamla for athletics and was chosen intentionally, we also relied on the experimental approach in the two equal groups , And the study concluded that there are effects of relaxation techniques on relieving psychological tension and improving running achievement, and that easing psychological tension is a major factor that allows to improve the level of completion of running long distances.

Key words: Unit training ; relaxation ; psychological tension ; half long distances ; jogging ; adolescence.

مقدمة:

إن التدريب الرياضي يبني على أسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ و قوانين العلوم الطبيعية والإنسانية (علم النفس، التربية...الخ) وأن عملية التدريب هنا ترتبط بتربية الفرد ككل لكي تحقق أهدافها، و بذلك يتأكد أهمية الدور التربوي و النفسي بجانب الدور البيولوجي في عملية التدريب وهي بذلك عملية بدنية و عقلية مركبة تحتاج إلى تخطيط و تنظيم جيد لمبادئ وأسس التدريب بهدف عملية تعديل سلوك حالة الفرد في القدرة على التعامل مع الآخرين (أمر الله احمد البساطي، ١٩٩٨، ص٠٣)، هذا وإن علم النفس الرياضي يعتبر من أهم العلوم التي تستخدم في المجال الرياضي الذي يدرس العوامل النفسية و العقلية المؤثرة في أداء الرياضي بشكل عام ، بهدف تقليل توتره و زيادة راحته النفسية وتحسين أدائه و رفع درجة حماسه وفق استراتيجيات معينة وأسس علمية سليمة (رمضان ياسين، ٢٠٠٨، ص٠٧) لذا يرى فرجنس Vrijens 1990 أنه خلال التدريب الرياضي يجب مراعاة التحضير البدني والتقني والتكتيكي والنفسي للرياضي بالنشاطات الرياضية (Drissi Bouzid, 2009, p.51) كما أن إعداد العداء إعدادا متكاملًا يجب إدراج التحضير النفسي في الوحدات

أثروحدات تدريبية بتقنيات الاسترخاء على التخفيف من التوتر النفسي وتحسين إنجاز الركض لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من (١٧) سنة

التدريبية من اجل الوصول إلى أفضل انجاز في الركض من خلال تقنيات الاسترخاء المستخدمة في عملية التحضير النفسي للعداء و الذي يتمثل في عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات و هذا " فك اسر " أو "إطلاق سراح" أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي (محمد حسن علاوي، ٢٠٠٢، ص٢١٧)، حيث عندما تكون العضلات مسترخية تماما فإن الأعصاب الذاهبة إليها و الآتية منها لا تحمل أي رسالة حركية أو حسية، لمعنى تكون ساكنة كلية وينعدم النشاط الكهربائي بها (عبد اللطيف موسى عثمان، ١٩٩٣، ص ٨١)، الأمر الذي يسمح لنا بالتقليل و التخفيف من التوتر النفسي الذي يعد من المشاكل النفسية للعداء أي عدم الوازن الواضح بين إدراك ما هو مطلوب عمله من الفرد و إدراك قدرته على انجاز هذا العمل مع الأخذ بالاعتبار نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لذلك الفرد (أسامة كامل راتب، ١٩٩٧، ص٤٤١) كما أن توجيه الناشئ نحو هدف انجاز الأداء أفضل من انجاز النتائج، حيث يضمن توفير خبرات النجاح و تجنب الإحباط والفشل مادامت الأهداف المطلوب انجازها في حدود قدراته وليس في ضوء قدرات الآخرين (ص٢٦٩).

وفي سيرورة التدريب الرياضي يتطلب عدائي المسافات النصف طويلة تنمية القدرات النفسية التي ترتبط بطبيعة النشاط الممارس وبمستواهم وخاصة مهارة الاسترخاء للتخفيف من التوتر النفسي وتحسين انجاز الركض لتحقيق أفضل نتائج وفقا لقدرات العداء وكفاءته خاصة هذه الفئة العمرية التي يجب الاهتمام بها من الناحية السيكولوجية.

١-١- إشكالية الدراسة:

إن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين و مبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح، وعلم وظائف الأعضاء(الفسولوجي)، وعلم الميكانيكا...الخ)، و العلوم الإنسانية (كعلم النفس وعلم التربية...الخ) و هدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته و استعداداته وإمكاناته

وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه ولذي يمارس بمحض إرادته (محمد حسن علاوي، ١٩٩٠، ص٣٦)، وفي الوقت الحالي لم يعد علم النفس الرياضي يقتصر على مجرد التطبيق لمبادئ وقوانين ونظريات علم النفس العام أو علم النفس التربوي، بل أصبحت له مشاكله ومباحثه وموضوعاته وأهدافه التي تتفق مع خصائصه وطبيعته نظرا لأن الموضوعات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي لها مشاكلها الخاصة التي تتميز عن سواها من المشاكل في المجالات الأخرى (محمد حسن علاوي، ١٩٩٤، ص٢٦)، هذا ويتميز مستوى أداء اللاعب بالتذبذب وعدم الاستقرار عند الاشتراك في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي.

حاول المدرب معرفة أسباب عدم استقرار مستوى أداء اللاعب واستبعد أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية أو المهارية، ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغيير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض.. الخ، وإن الأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد والخوف من الفشل، وعدم المقدرة على التركيز في الأداء لذلك فإن الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة (أسامة كامل راتب، ٢٠٠١، ص٢٣) الأمر الذي ألزام المدرب على الإلمام بالأسس العلمية للتدريب الرياضي وكيفية إعداد الوحدات التدريبية التي تعتمد على الجانب النفسي للعداء حتى يتمكن من الإعداد المتكامل مع جميع الجوانب الأخرى، وتعتبر تقنيات الاسترخاء من أهم المهارات التي تستخدم في عملية التحضير النفسي الذي هو عبارة عن انسحاب مؤقت، معتمد في وقت معين ومدروس، يسمح للرياضي بفرصة لإعادة تعبئة الطاقة النفسية، البدنية، والعقلية مما يمكنه من التحكم والسيطرة على أعضاء الجسم لمنع حدوث التوتر أو التخفيف منه (عبد العزيز عبد المجيد محمد، ٢٠٠٥، ص١١٠).

ونظرا لطبيعة النشاط الرياضي نجد أن العداء يتعرض لتوتر نفسي حيث يشمل حالة نفسية ترجع إلى توقع الشخص اتجاهها غير موات للأحداث، ويصاحبه إحساس عام بالضيق والقلق وأحيانا بالخوف، ومع ذلك فإنه يشمل استعدادا

للسيطرة على الموقف و التصرف في حدوده بطريقة لا لبس فيها، و تتحدد درجة التوتر بعوامل عديدة أهمها قوة الدافع، و أهمية المعنى، و وجود خبرة انفعالية مماثلة، و عدم المرونة الوظيفية الداخلية في أنواع النشاط المختلفة (أحمد أبوسعدي، ٢٠١١، ص ٦٩) ، حيث تشير العديد من الدراسات منها دراسة مرنيوز أمينة حول أثر برنامج تدريب عقلي لمهاتري الاسترخاء و التصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد إلى أن تدريب مهاتري الاسترخاء و التصور العقلي يساعد لاعبي رياضي كرة اليد على التحكم في انفعالاتهم لاسيما عدائي المسافات النصف طويلة التي تعتمد كثيرا على تقنيات الاسترخاء للتخفيف من التوتر النفسي و بالتالي تحسين انجاز الركض، حتى يتمكن العداء من تحقيق نتائج ذات مستوى لا بد من الركض الجيد الذي يشغل مكانا رئيسيا في العاب القوى، و يدخل في طبيعة جميع أنواع القفز و رمي القنبلة و الرمح(اوليغ كولودي و آخرون، ترجمة مالك حسن، ١٩٨٦، ص ١١).

وبالتالي فإن تحسين و تكامل عملية إعداد عدائي المسافات المتوسطة و الطويلة لا يتم فقط استنادا على خبرة تدريب العدائين البارزين في العالم، بل يتم كذلك بالاستناد إلى أحسن ما وصل إليه العلم الرياضي أيضا (ريسان خريبط، عبد الرحمن الأنصاري، ٢٠٠٢، ص ٦٦) ، فمن خبرة الباحث و قربه من رياضة العاب القوى و حضوره للعديد من السباقات الولائية و الجهوية و الوطنية التي تنظم و من إطلاعي على العديد من الدراسات السابقة في المسافات النصف طويلة لوحظ أن هناك اختلاف في مستوى إنجاز النوادي الرياضية حتى عند العداء في ذاته لا يوجد استقرار في نتائجه رغم توفر الإمكانيات المادية و البشرية مما يتضح أن هناك أسباب و عوامل نفسية لذلك فعلى القائم على عملية التدريب الرياضي أن يلم و يختار أنجع الطرق و التقنيات و أفضلها لتنمية و تطوير المهارات النفسية لدى العداء، و من خلال ذلك فكر الباحث في التطرق في بحثه لإعداد وحدات تدريبية بتقنيات الاسترخاء على التخفيف من التوتر النفسي و تحسين انجاز الركض لدى العداء وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل للوحدات التدريبية بتقنيات الاسترخاء أثر على التخفيف من التوتر النفسي و تحسين انجاز الركض لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من (١٧) سنة ؟.

٢-١- التساؤلات الجزئية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في التوتر النفسي و تحسين انجاز ٨٠٠م؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في التوتر النفسي و تحسين انجاز ٨٠٠م؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي للتوتر النفسي و تحسين انجاز ٨٠٠م؟

٣-١- فرضية عامة:

للوحدات التدريبية بتقنيات الاسترخاء أثر على التخفيف من التوتر النفسي و تحسين انجاز الركض لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من (١٧) سنة

٤-١- الفرضيات الجزئية :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في التوتر النفسي و تحسين انجاز ٨٠٠م.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في التوتر النفسي و تحسين انجاز ٨٠٠م..

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية للتوتر النفسي و تحسين انجاز ٨٠٠م.

٥-١- أهداف الدراسة:

- تصميم وحدات تدريبية بتقنيات الاسترخاء للتخفيف من التوتر النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة

أثروحدات تدريبية بتقنيات الاسترخاء على التخفيف من التوتر النفسي وتحسين إنجاز الركض لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من (١٧) سنة

- تصميم وحدات تدريبية بتقنيات الاسترخاء تحسين إنجاز الركض لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من (١٧) سنة
- معرفة نتائج الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لتخفيف التوتر النفسي وتحسين إنجاز ركض المسافات النصف طويلة .

٦-١- أهمية الدراسة

- الاهتمام باستخدام وحدات تدريبية بتقنية الاسترخاء للتخفيف من التوتر النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة.
- الاهتمام باستخدام وحدات تدريبية بتقنية الاسترخاء لتحسين إنجاز الركض لدى عدائي المسافات النصف طويلة.
- معرفة اثر الوحدات التدريبية بتقنيات الاسترخاء على التخفيف من التوتر النفسي و تحسين إنجاز الركض لدى العداء
- ٧-١- الكلمات الدالة في الدراسة:

١- الوحدة التدريبية:

- اصطلاحاً: هي الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترات ومراحلها، وهي الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب الرياضي وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، وبالتالي هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب التي تسمح له بالتدخل في العملية التدريبية (Tupin Bernard, 1990, P175).

- الإجرائي: الوحدة التدريبية هي أساس التخطيط الرياضي حيث تحتوي على مجموعة من التمرينات الموجهة نحو تحقيق هدف معين بدني أو تقني أو خططي أو نفسي.

٢- الاسترخاء: هو تقنية بحث عن الراحة لزيادة فاعلية ممكنة، وفي نفس الوقت عن اقتصاد في القوة العصبية التي تشارك في النشاط العام للفرد (Nicolas, R&.Rjohan p, 2007, p 148)

- الإجرائي: يعتبر الاسترخاء من أهم المهارات النفسية و العقلية التي تتمثل في انسحاب مؤقت و معتمد عن النشاط لإعادة الاستفادة من الطاقة النفسية.

٣- التوتر النفسي:

- اصطلاحا: هو توقع عدم القدرة على الاستجابة بفاعلية للمطلب المدرك إذ ترتبط حالة التوتر مع توقع النتائج السلبية للاستجابة غير مناسبة (michail a, 1985, p33)

- إجرائيا : الضغط النفسي هو عدم قدرة العداء على التوازن بين المتطلبات البدنية و النفسية و الذهنية و عدم القدرة على الاستجابة تحت ظروف الفشل.

٤- المسافات النصف طويلة:

- اصطلاحا: يتصف ركض المسافات النصف طويلة بسرعة عالية، و الارتباط مع هذا الأمر تكتيك الركض باتجاه تقوية الاندفاع و زيادة عدد الحركات و تقلص تذبذبات الجذع العمودي و زيادة سرعة ارتخاء العضلات (ريسان عبد المجيد، عبد الرحمن الأنصاري، ٢٠٠٢، ص٦٦).

إجرائيا: يعتبر ركض المسافات النصف طويلة من أهم الفعاليات في رياضة العاب القوى الذي يتم داخل مضمار يحاول خلاله العداء تحطيم الرقم القياسي وفقا لما تسمح به قدراته البدنية و الخطئية والتقنية باستغلال الطاقة النفسية

٥- الركض:

- اصطلاحا: يجري الركض العادي غي العادة بحساب المسافة أو بحساب الزمن، الذي ينبغي في خلاله على العداء قطع أكبر مسافة ممكنة، فإذا كانت النتائج و الأرقام القياسية في مسافة محددة تتحدد بزمن قطعه حتى جزء من مائة أجزاء من الثانية، فإن الأمتار هي التي تحدها في الركض بحساب الزمن (أوليغ كولود واخرون، ترجمة مالك حسن، ١٩٨٦، ص١٠).

أثروحدات تدريبية بتقنيات الاسترخاء على التخفيف من التوتر النفسي وتحسين إنجاز الركض لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من (١٧) سنة

- إجرائيا: يعتبر الركض إحدى أنواع أنشطة العاب القوى و أكثرها فاعلية و إثارة التي يسعى خلالها العداء في تحقيق اقل زمن ممكن عند الركض لمسافة ٨٠٠ م و ١٥٠٠ م.

٦- المراهقة:

- اصطلاحا: هي مرحلة انتقالية أي أن المراهق لا يكون طفلا ولا راشد، حيث يتميز بمجموعة من التغيرات الجسمية و العقلية و النفسية (عبد الرحمن عيسوي، ١٩٩٥، ص ٢٥)

- إجرائيا: تعتبر المراهقة النواة الأساسية لإعداد و تحضير العداء في المستقبل إعدادا متكاملًا من جميع النواحي العقلية و البدنية النفسية.

١-٨- الدراسات السابقة:

١- دراسة قيصاري علي (٢٠١٧) بعنوان: فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعب النخبة في كرة القدم.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد الأسباب و العوامل الأكثر تأثيرا على لاعبي النخبة في كرة القدم و تساهم في زيادة الضغوط النفسية للاعب مع إبراز آليات لمواجهة الضغوط النفسية و كيفية التعامل معها وفق برنامج إرشادي لتخفيف من حدة تأثيرها لدى لاعبي النخبة في كرة القدم و معرفة مدى فاعلية برنامج الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية.

و استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين متكافئتين و شملت عينة البحث لاعبي كرة القدم من فئة الأواسط أقل من ١٨ سنة و أسفرت النتائج على أن التدريب على التقنيات الاسترخائية بصفة خاصة و التقنيات النفسية الأخرى المعدة بطرق علمية مدروسة يمثل دعما و مكملا لتقنيات التدريب مما يسمح للاعب بالتحكم أكثر و الامتياز في الأداء لذا فتقنية الاسترخاء التدريجي المعد وفق أسس علمية ضمن برنامج تعليمي يسمح للاعب بضبط عمليات الشد و الارتخاء العضلي و تغير الأحاسيس

الغير الملائمة، كما أن هذه التقنية مكنت اللاعب من اكتساب مهارة جديدة وتعلمها تسمح له بتقوية العوامل النفسية.

٢-دراسة بن عكي أميرة (٢٠١٢-٢٠١٣) بعنوان: أثر تدريب أساليب الاسترخاء والتصور الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ودورها في التخفيف من نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتي دو.

تهدف هذه الدراسة إلى تبيان أهمية الإعداد النفسي للاعب الكاراتي دو التي هي من ضروريات التدريب لمراحل النمو خلال فترات التدريب، ومعرفة مدى أهمية تقنيات الاسترخاء و التصور الذهني ومدى تأثيرها على نسبة قلق المنافسة ودورها في ضبط التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية للاعب الكاراتي دو، استخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت العينة ٥٠ مدريا جزائريا و ٤٢ رياضيا من بين النخبة الوطنية للكاراتي دو ويمثلون نادي مولودية الجزائر و نادي الأمن الوطني بالجزائر العاصمة و نادي الاتحاد الرياضي لشرطة الحراش، حيث تتكون من ٣٨ رياضي اختصاص الكوميتي و ١٦ رياضي اختصاص الكاتا.

وأظهرت النتائج على أن التدريب على تقنيات الاسترخاء يساعد اللاعب الجزائري للكاراتي دو بالتوصل إلى الراحة الجسدية و النفسية الشيء الذي يسمح بتسيير الحسن للتوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية، كما أن التدريب على مهارة التصور الذهني يسمح للاعب الكاراتي دو النخبوية من التحكم في انفعالاته و الشعور بالاستقلالية و التحرر أثناء الأداء التنافسي ، وكذا فإن التدريب على تقنيات الاسترخاء و التصور الذهني يسمح للاعب الكاراتي دو الجزائري بتنمية اتجاهاته النفسية بالنسبة للتدريب و المنافسة وكذا التعامل الايجابي مع الوضعيات التنافسية...الخ

٣- دراسة اقزوم سليم (٢٠١٠/٢٠١١) بعنوان : دراسة بعض العوامل المحددة لمستوى التوتر النفسي عند لاعبي كرة اليد في المستوى العالي (في مرحلة قبل المنافسة مباشرة).

تهدف هذه الدراسة تسيير الحالة النفسية للاعب كرة اليد قبل إشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية وتحديد العوامل التي تؤدي بلاعب كرة اليد إلى التوتر السلبي، و

أثروحدات تدريبية بتقنيات الاسترخاء على التخفيف من التوتر النفسي وتحسين إنجاز الركض لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من (١٧) سنة

كيفية تحويل التوتر السلبي لدى لاعب كرة اليد إلى التوتر الايجابي شملت ٦٠ لاعبا موزعين على ٥٠ نوادي(المجمع النفطى- مولودية سعيدة- و داد بوفاريك، ن.سكيكدة- ن.الابيار) و استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي و أسفرت النتائج إلى أن التوتر النفسي يلعب دورا هاما على أداء الرياضي و خاصة الرياضات التي يكون فيها الاحتكاك كبير مثل كرة اليد، كما في المنافسات ذات المستوى العالي لها أهمية كبيرة و بالتالي معظم اللاعبين لهم توتر عالي و أغلبه كان دافعا لتحقيق الانجاز، كما أن شخصية لاعب كرة اليد كعامل داخلي و أهمية المنافسة و مستواها و خصائص اللعبة كعامل خارجي هي التي تتحكم في مستوى التوتر النفسي قبل بداية المنافسة مباشرة.

٤- دراسة ثامر محمود ذنون، منهل خطاب سلطان (٢٠١٠) بعنوان التوتر النفسي و علاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية و الفرقية.

تهدف الدراسة التعرف على العلاقة بين درجة التوتر النفسي و مستوى الانجاز لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية و الفرقية و كذا التعرف على الفروق في درجة التوتر النفسي بين لاعبي بعض الألعاب الفردية و الفرقية ، و الفرق بين فرق المقدمة(الفرق الأربعة الأولى) و لاعبي فرق المؤخرة (الفرق الأربعة الأخيرة).

و استخدم الباحث المنهج استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي و تكونت عينة الدراسة من ٢٦٠ لاعب موزعين على ٢٠ كلية من كليات جامعة الموصل بواقع ١٣ لاعب من كل كلية، و أسفرت النتائج علاقة ارتباط معنوية سلبية بين درجة التوتر النفسي و مستوى الانجاز للاعبين بعض الألعاب الفردية من السباحة- الساحة و الميدان التنس الأرضي، و في الألعاب الجماعية كرة القدم و كرة السلة و الطائرة.

٩-١- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :

شملت معظم الدراسات تقنيات الاسترخاء بمختلف أنواعه و البعض دراسة التوتر النفسي، حيث كانت تهدف معظمها إلى معرفة فاعلية و تأثير برامج الاسترخاء بأساليبه

على التوتر و الضغط النفسي و بعض الحالات النفسية الأخرى، و اعتمدت أغلب الدراسات على المنهج التجريبي مع تنوع المجال البشري بين الأنشطة الرياضية ماعدا عدائي المسافات النصف الطويلة و أسفرة جميع النتائج على التأثير الايجابي لتقنية الاسترخاء على الضغوط النفسية و الحالات النفسية الأخرى مع تحديد بعض العوامل المرتبطة بالتوتر النفسي .

٢- الدراسة الاستطلاعية:

تمثل الدراسة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتأكد من صحة التجربة الرئيسية كما تضمن لنا السير الحسن لتطبيق تجربة البحث قام الباحث بهذه التجربة الاستطلاعية لأجل معرفة

- الحصول على الإذن من إدارة النادي للقيام بهذه الدراسة وكان الهدف من الدراسة.
- تحديد المقاييس النفسية للتوتر النفسي و أنسبها مع الفئة العمرية.
- اختيار الوحدات التدريبية المناسبة بالاسترخاء للتنبؤ بتخفيف التوتر النفسي من خلال التدريب.
- اختيار الوحدات التدريبية بالاسترخاء للتنبؤ بتحسين انجاز الركض خلال التدريب.
- تصنيف أفراد العينة إلى مجموعتين متجانستين
- الحصول على موافقة من إدارة النادي للقيام بالقياس.
- التأكد من مدى تنفيذ الدراسة و ملاءمتها.
- تحديد المشاكل و الصعوبات التي تواجه الباحث
- تحديد الظروف و الوسائل و الوقت المستغرق عند تطبيق الوحدات التدريبية.

١-٢-المجال المكاني :

مضمار العاب القوى مسيف أما فيما يخص القياس كانت على مستوى المركب الرياضي.

أثروحدات تدريبية بتقنيات الاسترخاء على التخفيف من التوتر النفسي وتحسين إنجاز الركض
لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من (١٧) سنة

٢-٢- المجال الزمني:

الجانب التطبيقي انطلق من ٢٠١٩/٠١/٠٨ إلى غاية ٢٠٢٠/٠٣/١٠.

٣- المنهج المتبع في الدراسة:

تماشياً مع طبيعة الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتان متكافئتان.

٤- مجتمع وعينة الدراسة :

يمثل مجتمع الدراسة تلك المجموعة التي تأخذ منه العينة واعتمدنا في بحثنا هذا وارتأينا على أن يكون المجتمع البحثي الأصلي هذا هم نوادي العاب القوى لولاية المسيلة صنف أقل من ١٧ سنة.

٤-١- العينة:

تمثل العينة جزء من مجتمع الدراسة و اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية و التي تمثلت في نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى وأخذنا ١٠ عدائين اقل من ١٧ سنة الأكثر توتراً في النادي أي استبعاد العدائين الغير متوترين.

٥- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

١- قائمة قياس التوتر.

طريقة التصحيح والتفسير: هذا المقياس يقيس ثلاثة أبعاد هي البعد الفسيولوجي كاحمرار الوجه و صعوبة التنفس و الصداع و له ٩ فقرات، و البعد المعرفي و يهتم بالنسيان وضعف التركيز و تشتت الانتباه و له ١٢ فقرة، و البعد النفسي كالقلق و الخوف و الحساسية الزائدة و اضطرابات النوم و له ١٤ فقرة.

ولتصحيح المقياس أعطيت الدرجة العالية علامتين و الدرجة المتوسطة علامة و الدرجة المنخفضة جدا العلامة صفر، علماً أن جميع فقرات المقياس ايجابية و بهذا

تصبح أعلى علامة هي ٧٠ وتعني درجة عالية من التوتر النفسي و أدنى علامة هي صفر تعني درجة منخفضة من التوتر النفسي (أحمد أبو سعد، ٢٠١١، ص ص ٦٩-٧٢)

٢- اختبار الانجاز ركض ٨٠٠م.

- الغرض من الاختبار : هو قياس الانجاز المتحقق و حساب قيمته الرقمية .
- الأدوات و الأجهزة :

ساعات توقيت إلكترونية مع ميعاتي عدد اثنان يقف في خط النهاية لتوقيت زمن الأداء المستغرق أثناء السباق و يأخذ الزمن المتحقق من قبل الميعاتي الأول، شريط قياس، صافرة إطلاق.

- التعليمات :

يقوم المختبر بأداء عملية البداية صحيحة من خط ٨٠٠ م وعند سماع الإطلاق من الصفارة ينطلق وبسرعة لإكمال مسافة ٨٠٠ م

- حساب الدرجة :

- يتم تسجيل الزمن المتحقق من قبل الميعاتي الأول في خط النهاية.

للمختبر محاولة واحدة لكل من ٨٠٠ م .

- حيث يقوم كل مختبر من أفراد البحث بالركض لمسافة السباق حسب قوانين سباق ٨٠٠م.

- تسجيل الزمن المحقق حسب قانون اللعبة في المنافسة – السباق

٦- تجانس عينة البحث :

الجدول رقم (01): يمثل الخصائص المرفولوجية للمجموعتين و العمر التدريبي

الرقم	المتغير	العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	قيمة "f" لفين للتجانس	القيمة الاحتمالية "sig"	مستوى الدلالة
01	العمر	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	16.40	1.524	0.252	0.05
		المجموعة التجريبية	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	16.80			
02	الطول	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	03.00	1.133	0.318	0.05
		المجموعة التجريبية	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	03.40			

أثروحدات تدريبية بتقنيات الاسترخاء على التخفيف من التوتر النفسي وتحسين إنجاز الركض لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من (١٧) سنة

من خلال نتائج الجدول رقم(٠١): الذي يمثل مدى تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر والمر التدريبي حيث تبين:

- من خلال الخانة رقم ٠١ في الجدول والتي تمثل مدى تجانس المجموعتين من حيث العمر:بلغت قيمة f (١.٥٢٤) عند القيمة المعنوية sig (٠.٢٥٢) (بمستوى الدلالة (٠.٠٥) و القيمة (٠.٢٥٢ < ٠.٠٥) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجدتجانس.

- من خلال الخانة رقم ٠٢ في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر التدريبي: بلغت قيمة f (١.١٣٣) عند القيمة المعنوية sig (٠.٣١٨) بمستوى الدلالة(٠.٠٥) و القيمة (٠.٣١٨ < ٠.٠٥) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجدتجانس .

تجانس العينة في القياس والاختبار:

الجدول (02): يوضح نتائج قياس التوتر و اختبار انجاز 800م.

المقياس و الاختبار	النتائج	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	"قيمة" f لفين للتجانس	القيمة الاحتمالي "sig"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		م-ح	م-ح				
التوتر النفسي	في حالة وجود تجانس	39.00	38.60	0.001	0.976	08	0.05
	في حالة عدم وجود تجانس	2.35	2.32	0.181	0.682		

من خلال نتائج الجدول رقم (٠٢): لقياس التوتر النفسي بلغت قيمة f (٠.٠٠١) عند القيمة المعنوية sig (٠.٩٧٦) بمستوى الدلالة(٠.٠٥)، و القيمة (٠.٩٧٦ < ٠.٠٥)بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة إذا يوجدتجانس في القياس القبلي للتوتر النفسي.

- اختبار انجاز 8٠٠م: بلغت قيمة f (٠.١٨١) عند القيمة المعنوية sig (٠.٦٨٢) بمستوى الدلالة(٠.٠٥)، و القيمة(٠.٦٨٢ < ٠.٠٥) بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة إذا يوجدتجانس في اختبار انجاز 8٠٠م.

٧- الخصائص السيكومترية :

٧-١- صدق وثبات القياس

١. الثبات

الجدول رقم (03):يمثل ثبات القياس

مستوى الدلالة	درجة الحرية (1- ن)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الثبات	العينة	القياس و الاختبار
0.05	03	0.878	0.898	04	التوتر النفسي
			0.901		اختبار انجاز 800م

٢. الصدق

الصدق يساوي جذر الثبات

الجدول رقم 04: يمثل الصدق الذاتي للقياس

مستوى الدلالة	درجة الحرية (1- ن)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الصدق	العينة	القياس و الاختبار
0.05	03	0.878	0.947	05	التوتر النفسي
			0.949		اختبار انجاز 800م

من خلال الجدول رقم ٠٤: نجد أن قيمة معامل الصدق للقياس و الاختبار و التي كانتا (٠.٩٤٧-٠.٩٤٩) كلها اكبر من القيمة الجدولية المقدره ب(٠.٨٧٨) عند مستوى الدلالة(٠.٠٥) و درجة الحرية (٠.٣) .

٨- إجراءات التطبيق الميداني:

- تم القيام ببناء وحدات تدريبية بتقنيات الاسترخاء و تم تطبيقها على العينة التجريبية لمدة ٦٠ يوم بمعدل ٠٣ حصص في الأسبوع أما العينة الضابطة تمارس وحدات تدريبية عادية.

٩- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج ٢٢.

أثروحدات تدريبية بتقنيات الاسترخاء على التخفيف من التوتر النفسي وتحسين إنجاز الركض لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من (١٧) سنة

١٠- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الجدول (٠٥): يوضح القياس القبلي و البعدي في التوتر النفسي واختبار انجاز ٨٠٠ م للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig	t قيمة	القياس البعدي		القياس القبلي		عدد العينة	القياس والاختبار
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	04	0.877	-	8.08	39.60	7.41	39	05	التوتر النفسي
		0.152	0.165	0.07	2.30	0.10	2.35	05	اختبار انجاز 800م

يمثل الجدول رقم ٠٥: مقارنة نتائج القياس و الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة.

- حققت المجموعة الضابطة في القياس القبلي للتوتر النفسي متوسط حسابي قدره (٣٩) و انحراف معيار قدره (٧.٤١)، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي المتوسط الحسابي (٣٩.٦٠) و انحراف معياري قدره (٨.٠٨)، أما قيمة t بلغت (٠.١٦٥ -) عند القيمة المعنوية sig (٠.٨٧٧) بمستوى الدلالة (٠.٠٥)، و القيمة (٠.٨٧٧ < ٠.٠٥) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في التوتر النفسي.

- حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لانجاز ٨٠٠ م متوسط حسابي قدره (٢.٣٥) و انحراف معيار قدره (٠.١٠)، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي (٢.٣٠) و انحراف معياري قدره (٠.٠٧)، أما قيمة t بلغت (١.٧٦٩) عند القيمة المعنوية sig (٠.١٥٢) و مستوى الدلالة (٠.٠٥)، و القيمة (٠.١٥٢ < ٠.٠٥) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار انجاز ٨٠٠ م.



يمثل الشكل البياني (٠١): المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القياس والاختبار القبلي والبعدي

الجدول ٠٦: يوضح القياس القبلي والبعدي في التوتر النفسي واختبار انجاز ٨٠٠م للمجموعة التجريبية:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig	t قيمة	القياس البعدي		القياس القبلي		عدد العينة	القياس و الاختبار
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	04	0.004	5.995	3.50	26.40	6.80	38.60	05	التوتر النفسي
		0.017	3.959	0.04	2.14	0.08	2.32	05	اختبار انجاز 800م

يمثل الجدول رقم ٠٦: مقارنة نتائج القياس والاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي للتوتر النفسي لها متوسط حسابي قدره (٣٨.٦٠) وانحراف معيار قدره (٦.٨٠)، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي المتوسط الحسابي بلغ (٢٦.٤٠) و انحراف معيار ي قدره (٣.٥٠)، أما قيمة t بلغت (٥.٩٩٥) عند القيمة المعنوية sig (٠.٠٠٤) بمستوى الدلالة (٠.٠٥) ، و القيمة (٠.٠٥ > ٠.٠٠٤) أيتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوتر النفسي

أثروحدات تدريبية بتقنيات الاسترخاء على التخفيف من التوتر النفسي وتحسين إنجاز الركض لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من (١٧) سنة

- حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي للتوتر النفسي لها متوسط حسابي قدره (٢٠٣٢) وانحراف معيار قدره (٠٠٠٨)، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي بلغ (٢٠١٥) وانحراف معياري قدره (٠٠٠٣)، أما قيمة t بلغت (٣.٩٥٩) عند القيمة المعنوية sig (٠٠١٧) بمستوى الدلالة (٠٠٠٥)، و القيمة ($٠٠١٧ > ٠٠٠٥$) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إنجاز ٨٠٠ م .



يمثل الشكل البياني (٠٢): المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس و الاختبار القبلي و البعدي

الجدول ٠٧: يوضح القياس البعدي في التوتر النفسي و الاختبار البعدي لانجاز ٨٠٠ م للمجموعة التجريبية و الضابطة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig t	t قيمة	المجموعة التجريبية 05		المجموعة الضابطة 05		النتائج	القياس و الاختبار
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	08	0.010	3.35 1	3.50	26.40	8.08	39.60	في حالة وجود تباين	التوتر النفسي
		0.003	4.24 8	0.04	2.14	0.07	2.30	في حالة عدم وجود تباين	اختبار إنجاز 800م

يمثل الجدول رقم ٠٧: مقارنة نتائج المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس و الاختبار البعدي تبين:

- أن المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في القياس البعدي للتوتر النفسي متوسط حسابي قدره (٣٩.٦٠) وانحراف معياري قدره (٨.٠٨) .

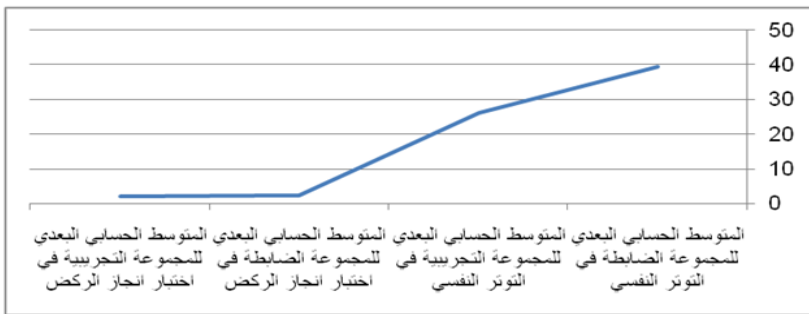
- أن المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في القياس البعدي للتوتر النفسي حسابي قدره (٢٦.٤٠) وانحراف معياري قدره (٣.٥٠).

أما قيمة t بلغت (٣.٣٥١) عند القيمة المعنوية sig (٠.٠١٠) بمستوى الدلالة ٠.٠٠٥، و القيمة (٠.٠١٠ > ٠.٠٠٥) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في قياس التوتر النفسي.

- المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لانجاز ٨٠٠م متوسط حسابي قدره (٢.٣٠) وانحراف معياري قدره (٠.٠٧) .

- المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للتوتر النفسي متوسط حسابي قدره (٢.١٤) وانحراف معياري قدره (٠.٠٤) .

أما قيمة t بلغت (٤.٢٤٨) عند القيمة المعنوية sig (٠.٠٠٣) بمستوى الدلالة (٠.٠٠٥)، و القيمة (٠.٠٠٣ > ٠.٠٠٥) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في اختبار انجاز ٨٠٠م.



يمثل الشكل البياني (٠٣): المتوسط الحسابي في القياس و الاختبار البعدي بين مجموعتي الدراسة.

- مناقشة النتائج والفرضيات:

- الفرضية الجزئية الأولى : والتي افترض الباحث على إنها " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في التوتر النفسي و تحسين انجاز ٨٠٠م.

فمن خلال النتائج التي تم التوصل إليها في القياس للتوتر النفسي و اختبار انجاز ٨٠٠م، في الجدول رقم (٥٠) و في ضوء إجراء هذا القياس على المجموعة الضابطة ، ومن خلال ما تم عرضه وتحليله في الجدول ، حيث أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في التوتر النفسي و انجاز ٨٠٠م، و هذا راجع إلى الإستراتيجية التي كان يتبعها المدرب الرياضي خلال الموسم الرياضي. وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

- الفرضية الجزئية الثانية: والتي افترض الباحث على أنها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في التوتر النفسي و تحسين انجاز ٨٠٠م " .

في ضوء النتائج المتوصل إليها في الجدول (٦٠) والتي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية وهذا الفرق لصالح القياس البعدي الذي أحدث فروق دالة إحصائية عند تسجيل أقل درجة ممكنة في قياس التوتر النفسي و تحسين زمن الركض من خلال تحقيق اقل زمن ممكن ، بعد تطبيق الوحدات التدريبية لتقنيات الاسترخاء و بمعدل ٠٣ حصص في الأسبوع قد قلل و خفف من التوتر النفسي لدى العداء وهذا ما يساهم بشكل كبير في تحسين ركض هذا العداء و تحقيق أفضل انجاز، لذا يرى الباحث أن التخفيف من التوتر النفسي عامل مهم و ضروري لتحسين انجاز الركض و هذا من خلال الوحدات التدريبية المطبقة على هذه المجموعة بتقنيات الاسترخاء، وهذا ما يتفق مع دراسة بن عكي أميرة (٢٠١٢-٢٠١٣) بعنوان: أثر تدريب أساليب الاسترخاء و التصور الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية و دورها في التخفيف من نسبة قلق المنافسة عند رياضي

الكاراتي دو، على أن التدريب على تقنيات الاسترخاء يساعد اللاعب الجزائري للكراتي دو بالتوصل إلى الراحة الجسدية و النفسية الشيء الذي يسمح بتسيير الحسن للتوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية، كما أن التدريب على مهارة التصور الذهني يسمح للاعب الكاراتي دو النخبوية من التحكم في انفعالاته و الشعور بالاستقلالية و التحرر أثناء الأداء التنافسي ، وكذا فإن التدريب على تقنيات الاسترخاء و التصور الذهني يسمح للاعب الكاراتي دو الجزائري بتنمية اتجاهاته النفسية بالنسبة للتدريب و المنافسة وكذا التعامل الايجابي مع الوضعيات التنافسية...الخ

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

- الفرضية الجزئية الثالثة: والتي افترض فيها الباحث أنها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في التوتر النفسي و تحسين انجاز ٨٠٠م.

ففي ضوء النتائج المحصل عليها في قياس التوتر النفسي و اختبار انجاز ٨٠٠م في الجدول (٠٧) ، حيث توضح المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي أحدثت فروق دالة إحصائيا نتيجة التقليل و انخفاض مستوى التوتر النفسي مع تحسين زمن الركض في انجاز ٨٠٠م ، و هذا نتيجة العمل المضني في غضون تطبيق الوحدات التدريبية باستخدام تقنيات الاسترخاء لذا يرى الباحث أن انخفاض مستوى التوتر النفسي له تأثير كبير على مستوى الانجاز للعداء من خلال تحقيق أقل زمن ممكن في اختبار ٨٠٠م وهذا من بفضل الوحدات التدريبية التي تركز على تقنيات الاسترخاء في عملية التحضير للعداء ، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة اقزوم سليم (٢٠١١/٢٠١٠) بعنوان : دراسة بعض العوامل المحددة لمستوى التوتر النفسي عند لاعبي كرة اليد في المستوى العالي (في مرحلة قبل المنافسة مباشرة)، على أن التوتر النفسي يلعب دورا هاما على أداء الرياضي و خاصة الرياضات التي يكون فيها الاحتكاك كبير مثل كرة اليد، كما في المنافسات ذات المستوى العالي لها أهمية كبيرة و بالتالي معظم اللاعبين لهم توتر عالي و أغلبه كان دافعا لتحقيق الانجاز، كما أن شخصية لاعب كرة اليد كعامل داخلي و

أثروحدات تدريبية بتقنيات الاسترخاء على التخفيف من التوتر النفسي وتحسين إنجاز الركض لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من (١٧) سنة

أهمية المنافسة و مستواها و خصائص اللعبة كعامل خارجي هي التي تتحكم في مستوى التوتر النفسي قبل بداية المنافسة مباشرة.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

١٢- استنتاجات عامة:

- أن تطبيق الوحدات التدريبية بتقنيات الاسترخاء لها أثر فعال في التخفيف من التوتر النفسي لدى العدائين.
- أن تطبيق الوحدات التدريبية بتقنيات الاسترخاء لها أثر ايجابي في تحسين انجاز الركض لدى العدائين.
- التخفيف من التوتر النفسي يمثل عامل كبير يسمح بتحسين مستوى انجاز الركض المسافات النصف طويلة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي و كانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية في تخفيف التوتر و تحسين انجاز الركض.

١٣- التوصيات:

- العمل على استخدام تقنيات الاسترخاء في عملية التحضير النفسي و لكل الفئات العمرية.
- زيادة اهتمام المدربين بالإعداد النفسي لتمكينهم من الإلمام بتقنيات الاسترخاء و التوتر النفسي.
- دراسة أثار التوتر النفسي كعامل مهم في التأثير على مستوى انجاز الركض
- عقد ملتقيات في التحضير النفسي و علاقته بتحسين الانجاز للعداء.
- زيادة الاهتمام بتقنيات الاسترخاء كمهارة و قدرة في الأنشطة التي يرتفع فيها توتر الرياضي.

المراجع:-

- أحمد أبوسعد، دليل المقاييس والاختبارات النفسية و التربوية، ط٢٠٠٠، مركز ديونو لتعليم التفكير، ٢٠١١.
- أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين-دليل للإرشاد و التوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١
- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي (المفاهيم و التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧
- أمر الله احمد البساطي، قواعد و أسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨.
- اوليغ كولودى، يفغيني لوتكوفسكى، فلايمير اوخوف، ترجمة مالك حسن، العباب القوى، داررادوغا ، موسكو، ١٩٨٦.
- رمضان ياسين، علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر و التوزيع، الأردن، عمان، ٢٠٠٨.
- ريسان خريبط، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، العباب القوى، دارالعلمية الدولية ودار الثقافة للنشر و التوزيع ،عمان، ٢٠٠٢
- عبد الرحمن عيسواي، علم النفس النمو، دارالمعرفة الجامعية، الإسكندرية، ١٩٩٥.
- عبد العزيز عبد المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٥.
- عبد اللطيف موسى عثمان، فن الاسترخاء، مطابع الزهراء للإعلام العربي، القاهرة، ١٩٩٣.
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط١١، دارالمعارف، القاهرة، ١٩٩٠.

أثروحدات تدريبية بتقنيات الاسترخاء على التخفيف من التوتر النفسي وتحسين إنجاز الركض
لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف أقل من (١٧) سنة

- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي،
القاهرة، ٢٠٠٢

- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط٠٩، دارالمعارف، القاهرة، ١٩٩٤

- قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- Drissi Bouzid, **football concepts et méthodes**, opu, alger, 2009.

- Michail a, **stress apsycho physiological conception in alan**, monat
and richard, s. lazarus (eds), stress and coping, Columbia university
press, new York, 1985.

johan, p, **la préparation mental en sports collectifs**, &- Nicolas, r
paris, chiron, 2007.

- Tupin Bernard, **preparation et entrainement du foot balleur**,
εdition amphora, Paris ,1990.

- المجلات:

ثامر محمود ذنون، منهل خطاب سلطان، (٢٠١١). التوتر النفسي و علاقته بمستوى
الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية و
الفرقية. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد١٧، العدد ٥٦، الصفحة ٨٥.

- المذكرات:

- دراسة قيصاري علي (٢٠١٧) بعنوان : فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في
إدارة الضغوط النفسية للاعبين النخبة في كرة القدم، لنيل شهادة الدكتوراه، معهد
التربية البدنية والرياضية، جامعة حسية بن بوعلي ، الشلف.

- دراسة بن عكي أميرة (٢٠١٢-٢٠١٣) بعنوان:أثر تدريب أساليب الاسترخاء و التصور
الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية و دورها في التخفيف من

نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتي ، لنيل شهادة الدكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر ٣.

- دراسة اقزوم سليم (٢٠١٠/٢٠١١) بعنوان : دراسة بعض العوامل المحددة لمستوى التوتر النفسي عند لاعبي كرة اليد في المستوى العالي (في مرحلة قبل المنافسة مباشرة)، لنيل شهادة الماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر ٣.

- دراسة مرنيذ آمنة حول أثر برنامج تدريب عقلي لمهاتري الاسترخاء و التصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد، لنيل شهادة الدكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر ٣.