

## تأثير استخدام الاسترخاء (العقلي العقلي) علي درجة التوتر

لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت

نفل فهد نفل الشمري

### مقدمة

لقد اصبحت التربية الرياضية في عالمنا المعاصر ذات طبيعة علمية تعتمد على الدراسات والبحوث واستخدام النظريات والمعلومات التي تهدف إلى تطوير المستويات والإنجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية ولعل علم النفس الرياضي احد العلوم التي اهتمت بمجال التربية الرياضية إلى جانب العلوم الأخرى من حيث التطبيقات الميدانية التي يسعى من خلالها إلى الارتقاء بالمستويات الرياضية في مختلف المهارات والأنشطة.

ويعد الاسترخاء من المهارات العقلية الهامة التي تساعد في:

• التحكم في الضغوط النفسية وتوجيه الاستثارة من خلال التدريب والمنافسات الرياضية

• إبقاء مستوى الاستثارة في الحدود الطبيعية والتي تسهم في تطوير مستوى الإنجاز والقدرة على التحكم بالضغوط النفسية.

هذا ينعكس على مستوى الإنجاز لمختلف الألعاب الرياضية ومنها كرة القدم على وجه الخصوص لان الظروف التي يمر بها اللاعب أثناء المنافسة كالجهد وطبيعة المنافسة وأهميتها وكذلك الخصم وأرضية الملعب وخبرة اللاعب وعمره وحالة التدريب تؤثر في حالته النفسية وقد تسبب له ارتفاعا في درجة الاستثارة الانفعالية.

### مشكلة البحث

يعتبر الاسترخاء واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق ويعتبر الاسترخاء واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفت معظم الشعوب والتي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس.

ويساعد الاسترخاء على خفض نسبة التوتر وحدته ويعتبر الاسترخاء الذهني من أقدم أنواع الاسترخاء وأهم ما يميز الاسترخاء الذهني هو الانفصال بذهنك عن العالم الخارجي والتركيز على شكل معين في مخيلتك أو صورة أو كلمة دون ان تشغل تفكيرك بشيء غيرها وتتمثل أهمية الاسترخاء في المجال الرياضي في

١. خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة ايجابية قبل المنافسة مباشرة وكذلك بعد المنافسة.
٢. تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.
٣. استخدام الاسترخاء في الفترات التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك.
٤. إزالة التوتر في مجموعات عضلية محدودة أثناء المنافسة.

ويمثل الاسترخاء احد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعدادات للمنافسات حيث يسهم في خفض التوتر والاستثارة غير المطلوبة الذي يمكنه أن ينشأ في مثل هذه الظروف

ولاشك في ان خفض الاستثارة الانفعالية هو أمر ضروري وحيوي لزيادة الانتباه وفاعلية الأداء في المجال الرياضي حيث أجمعت كافة الدراسات أن الانجازات الرياضية العالية ترتبط بالمدى الذي يتمتع فيه اللاعب بالطاقة النفسية المثلي وخفض معدلات الاستثارة الانفعالية الي ادنى درجاتها من أجل أداء المهارة وبالتالي يكون الثبات الانفعالي هو احد المهارات النفسية الضرورية للأداء الناجح ويؤكد المدربون أهميته للوصول الي الأداء الأمثل وفقدان التركيز هو أحد العوامل الرئيسية التي تقف وراء ضعف الأداء وحلول الهزيمة وتتحصر مشكلة البحث في

السؤال الرئيسي التالي

ما هو استخدام الاسترخاء (العضلي العقلي) علي درجة التوتر لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت؟

## أهمية البحث

أن تدريبات الاسترخاء تعتبر وسيلة للإعداد للرياضيين حيث أنها أسلوب سهل الممارسة يمكن ممارسته في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين قبل المنافسة الرياضية والتي من خلالها يتم إزالة التوترات والقلق والاستثارة التي تؤدي في النتيجة إلى تحسين مستوى الإنجاز.

## اهداف البحث

التعرف على تأثير الاسترخاء (العقلي - العضلي) علي درجة التوتر العضلي والعصبي لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت.

## فروض البحث

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في درجات التوتر العضلي لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت راجعة الي استخدام تمارين الاسترخاء العضلي والعصبي.

## إجراءات البحث

١. منهج البحث: المنهج التجريبي علي مجموعتين واستخدم القياسين القبلي والبعدي.
٢. مجتمع البحث: لاعبي كرة القدم المسجلين في اتحاد كرة القدم تحت ١٨ سنة
٣. عينة البحث: عينة عمدية (مقصودة) بلغ عددها ٥٠ لاعب (تحت ١٨ سنة)

## مصطلحات البحث:

### مفهوم الاسترخاء:

لغة : أسترخي ،إسترخاء (رخى) بمعنى صار رخوا وتسترخي به حاله بمعنى حسنت وتسهلت بعد الشدة و الضيق وفي الاصطلاح يعرف الاسترخاء بأنه "طريقة علاجية من العلاجات النفسية ووسيلة لخفض التوترات الانفعالية المرتبطة بحالات نفسية"

### المفهوم الإجرائي للاسترخاء

أنسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط ؛يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية.

**مفهوم التوتر:**

هو حالة من التوقعات السيئة و التشاؤمية و حالة من الخوف الغير محدد الذي يصاحبه التوتر الشديد ، و يعرف التوتر العصبي علمياً بعصاب القلق النفسي يصيب التوتر العصبي الأشخاص نتيجة المرور بالبعض من الظروف و المواقف المعينة التي تعمل على زيادة الشعور بالقلق و يصاحبه أعراض جسمانية تتمثل في إرتفاع ضغط الدم و رجفة الأطراف و اضطرابات في جهاز الهضم مما يؤثر على الشهية و النوم و زيادة التعرق و جفاف الحلق و شحوب الجلد.

**أدوات البحث**

١. مقياس الاسترخاء العضلي - العصبي

٢. مقياس التوتر

**مقياس الاسترخاء :**

الدرجة	الأداء	م
	اتخذ وضعاً مريحاً واغلق عينك بلطف.	١
	خذ شهيقاً مريحاً وخروج الزفير ببطئ.	٢
	في كل مرة زفير يصبح الجسم أكثر استرخاء.	٣
	اشعر باسترخاء الوجه والرقبة والكفين والزرعين والصدر.	٤
	التوتر يخرج من جميع أجزاء الجسم.	٥
	تخيل نفسك في المكان الذي تود دائماً أن تكون فيه.	٦
	انت تشعر بالأمان في المكان الذي تتواجد فيه الآن.	٧
	استمتع بوجودك في المكان وتخيل أنه مريح وتدفع منه موسيقى عذبة.	٨
	تحرك قليلاً وبيطئ.	٩
	خذ شهيقاً عميقاً .	١٠
	عندما تكون مستعداً ابتسم قليلاً .	١١
	افتح عينيك وانتبه.	١٢

## ٢- مقياس التوتر العصبي

يتكون المقياس من (١٨) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، يتدرج تتراوح من (٠ إلى ٦) وعليه فإن أعلى درجة يحصل عليها اللاعب في المقياس الكلي هي (١٣٢) درجة، أما أدنى درجة فهي صفر.

٦	٥	٤	٣	٢	١	صفر
كل يوم	مرات قليلة بالأسبوع	مرة في كل أسبوع	مرات قليلة بالشهر	مرة قليلة بالشهر	مرات قليلة بالسنة	لا أعاني مطلقا

٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	العبارة	
							١ أشعر أن عملي يستنفذني انفعاليا نتيجة المجهود المستمر.	
							٢ أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية الموسم الرياضي.	
							٣ أشعر بالإرهاك حينما استيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة أعباء جديدة	
							٤ من السهل معرفة مشاعر زملائي.	
							٥ أشعر أنني أتعامل مع بعض اللاعبين وكأنهم أشياء لا بشر.	
							٦ إن التعامل مع اللاعبين طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد.	
							٧ أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل الفريق.	
							٨ أشعر بالاحترق النفسي من عملي.	
							٩ أشعر أن لي تأثيرا إيجابيا في حياة كثير من زملائي من خلال الممارسة الرياضية.	
							١٠ أشعر بالحيوية والنشاط.	
							١١ أشعر بالإحباط من ممارستي للرياضة وكوني لاعب كرة قدم.	
							١٢ أشعر أنني أعمل كلاعب بإجهاد كبير.	
							١٣ حقيقة لا أهتم بما يحدث مع زملائي من مشاكل.	
							١٤ عملي كلاعب كرة قدم يؤدي بي إلى ضغوط شديدة.	
							١٥ أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع زملائي اللاعبين	
							١٦ أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء أي مسابقة تنافسية.	
							١٧ أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه اللعبة.	
							١٨ أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية في أثناء ممارستي لكرة القدم.	

### صدق وثبات المقياس

تم استخلاص معامل الصدق الذاتي عن طريق عرض المقياس علي الخبراء الذين أكدوا صلاحية استخدامه علي عينة البحث. وقد استخدم الباحث طريقة اعادة الاختبار علي عينة استطلاعية وبلغ معامل الارتباط بين الاختبارين ٩٦ % .

### تحليل النتائج

المجموعات	المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	الدلالة
		ع	س	ع	س		
الاسترخاء الذاتي	درجة الاستثارة	٠,٣	٩٦,٥	١,٢	١٠١,٥	٥,٥	دال
الاسترخاء التخيلي	درجة الاستثارة	١,٤	٩٣,٧	٣,٤	١٠٢,٥	٣,٧١	دال
الضابطة	درجة الاستثارة	١,٤	١٠٢	١,٤	١٠٣	١,٥٤	غير دال

يتضح من الجدول أن قيمة (ت) المحتسبة لمجموعة الاسترخاء الذاتي كانت (٥.٥) وهذا يدل علي وجود فرق معنوي دال بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي أي ان الاسترخاء العضلي العصبي له تأثير دال علي درجة التوتر العصبي لدى لاعبي كرة القدم.

وفاعلية تمارين الاسترخاء العصبي العضلي في خفض درجة التوتر لدى اللاعبين ومن ثم يمكن القول ان الاسترخاء عمل على خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة ايجابية وتحقيق الاستقرار النفسي للاعبين حيث أن تدريبات الاسترخاء الذاتي والتخيلي تؤثر بشكل واضح في خفض درجة التوتر والاستثارة الانفعالية.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى فاعلية تمارين الاسترخاء(الذاتي-التخيلي) واثراهما في خفض الاستثارة الانفعالية إذ إن التدريب على الاسترخاء يؤدي إلى

انخفاض استثارة الجهاز العصبي المركزي، وهذه الاستجابة تحدد أو تقلل من الأعراض المرتبطة بالتوتر كذلك أعطى الاسترخاء الفرصة لإفراد المجموعتين للسيطرة على انفعالاتهم بشكل جيد إذ "يؤدي الاسترخاء إلى الاستقرار النفسي عن طريق حفظ المستوى القاعدي للاستثارة ويمنع تراكم الضغط العصبي بوساطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي وعند التعود على مهارة الاسترخاء يمكن تحديد بداية لمستوى الاستثارة يمكن الرجوع إليها إذ تصبح مرجعا للتعرف على مستوى الاستثارة وأطلق عليها درجة الصفر.

### مراجع البحث

- ١- حلمي المليجي: علم النفس المعاصر، ط٢، بيروت، دار النهضة العربية، ١٩٧٢.
- ٢- زينب حسن الجبوري: الاستثارة الانفعالية والسمات الشخصية لدى اللاعبين الشباب ومتقدمين في الساحة والميدان: رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠.
- ٣- سليمان بكر بكاء: اثر الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضغط وتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، ١٩٩٦.
- ٤- قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٠.