

تأثير تدريبات الاسترخاء على التوتر العضلي ومستوى أداء ٥٠ متر زحف على البطن للسباحين بدولة الكويت

د/ أحمد سلمان القلاف^١

مقدمة ومشكلة البحث:

يصاحب تدريب اللاعبين بصفة عامة والمشاركات في منتخب السباحة بصفة خاصة أخطاء كثيرة في الأداء الذي قد يكون ناتجاً عن انخفاض تركيز الانتباه وحده في التوتر العضلي مما يؤدي الى تسرع في الأداء اعتقاداً منها أن هذا يخدم المهارة كأن تسرع في مرحلة الشد أو الدفع أو في أداء الدوران مما يعبر عن اندفاعية في أداءها ويعود بالسلب على مستوى الأداء المرجو الوصول إليه في التدريب مما يتطلب استخدام تدريبات الاسترخاء في الوحدة التدريبية للتغلب على هذه المشكلات وسرعة في أداء الحركة مما يؤثر على طريقة الأداء الفني للسباحة. (٦٦:١) (٦٣:١٧)

ويرى "محمد العربي شمعون" (٢٠٠٢م) أن تمارينات الاسترخاء أحد المتغيرات التي تساعد على خفض التوتر العضلي والتحكم في الغضب وتساعد الفرد على مواجهة الضغوط النفسية أو مقابلة مستوى عالي من الضغط العصبي والتوتر بأنواعه وتركيز الانتباه وبالتالي فهي أكثر أهمية وضرورية (١٤ : ٢٧٣).

حيث تساعد تمارينات الاسترخاء على اكتساب إدراك حسي لا يكون سهلاً في معظم الأحيان لان المشاعر أو الأحاسيس أمور غامضة وغير مميزة إلا انه بعد تنفيذ بعض هذه التمارينات تصبح الإحساسات أكثر وضوحاً وأكثر تحديداً فتكون وسيلة ممتازة للتهديئة وإبطاء النشاطات العقلية وذلك من اجل تمرير الرسائل بهدوء من وإلى العقل اللاوعي، كما تعتبر تمارينات الاسترخاء واحدة من الأساليب المضادة للتوتر والقلق وأن هناك العديد من أساليب

^١ أستاذ مساعد كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية والرياضة.

الاسترخاء التي عرفتتها الشعوب منذ وقت طويل وهي تقوم على جملة من التمرينات والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى راحة الجسم. (٣٠:٣٠)

وللحصول على درجة عالية من الاسترخاء فإنه يتحتم على الفرد أن يقوم بالتدريب باستمرار على عملية الاسترخاء حيث أنها مهارة صعبة تتطلب تدريباً كثيراً ووقتها طويلاً حتى يستطيع استخدامها والاستفادة منها الأمر الذي دعا بأن يحظى التدريب الاسترخائي باهتمام الكثير من الباحثين في البيئة العربية (٢٠٠٥) (١٥ : ٩٩).

ويرى الباحث أن الاسترخاء يلعب دوراً هاماً لدى سباحي دولة الكويت في تنمية تركيز الانتباه ودرجة التوتر، حيث يساعد ذلك في الوصول إلى المستوى الأمثل لتركيز الانتباه مما يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى المهاري، أما المستوى المنخفض من تركيز الانتباه يؤدي إلى المزيد من الآثار السلبية على مستوى الأداء المهاري.

ويذكر "إسامة كامل راتب" (١٩٩٥م) أنه يعد تركيز الانتباه أحد مكونات المتغيرات النفسية الأكثر أهمية للسباحين، فهي حالة دائمة نسبياً، بحيث يكون اللاعب متوافقاً نفسياً ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته والاستفادة من إمكانياته وقدراته إلى أقصى حد ممكن كما يكون قادراً على مواجهة متطلبات الحياة بشكل سليم (٢ : ٧٧).

كما يشير "مك شان Mc Shane" (٢٠٠٦م) إلى أن تدريبات الاسترخاء تساعد على تدفق الدم مما يعمل على تخفيف حدة التوتر ويحسن النغمة العضلية (٢٣ : ٧٣٤).

ويرى الباحث أن كثير من المدربين يركزون كل اهتمامهم نحو تنمية وتطوير مختلف القدرات والمهارات البدنية والمهارية والخطية ولا يهتمون بالاهتمام الكافي بتنمية وتطوير الكفاءة الانفعالية، وهذا يخالف مبدأ النمو الشامل المتزن للشخصية الرياضية، ويقع العبء الأكبر على المدرب في تنمية

تركيز الانتباه للشخصية الرياضية لمحاولة خلق شخصية تتسم بالكفاءة الذهنية والانفعالية والبدنية والاجتماعية.

وقد تعددت وتنوعت الدراسات في الآونة الأخيرة لدراسة الاندفاعية المتمثلة في اضطراب عجز الانتباه المصحوب بالتوتر العضلي وبنشاط حركي زائد، فقد اهتم البعض منها بدراسة المظاهر الأساسية لهذا الاضطراب كدراسة "خالد عبد الرزاق (٢٠٠١م) (٥) ودراسة رضوى إبراهيم (٢٠٠١م) (٧)، ودراسة عادل حسين" (١٩٩٣م) (١٠) وتبين من نتائجها إن قصور الانتباه والانفعالية من أهم تلك المظاهر، إضافة إلى ذلك فقد أشارت نتائجها إلى أن الأفراد الذين يعانون من اضطراب عجز الانتباه لديهم مشكلات تعليمية ومشكلات تعليمية تتعلق بضبط سلوكياتهم، وتوجيهها بصورة مقبولة، كما أنهم يعانون من صعوبة في التركيز والانتباه.

ومن خلال عمل الباحث في الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب وعمل في مجال تدريب السباحة لاحظ تزايد ظاهرة اندفاعية الأداء لدى منتخب السباحة بنادي العربي الكويتي والتي تمثلت في نقص الانتباه مع زيادة التوتر العضلي وبالتالي حدوث انخفاض في مستواهم المهارى لسباق ٥٠ متر زحف بالإضافة أن غالبية برامج التدريب تهتم بالتركيز المباشر على الإعداد البدني والمهارى دون الاهتمام بالنواحي النفسية وخاصة عند تدريب المشاركين ضمن منتخب دولة الكويت، وقد يرجع ذلك إلى عدم الإلمام الكافي بأساليب الإعداد النفسى ومنه خفض اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وخفض درجة التوتر)، أو لعدم الاقتناع بأهمية هذه الأساليب مما قد يصيب السباحين بمنتخب السباحة لنادى العربي الكويتي بمشكلات فنية ناتجة عن الاندفاعية في الأداء.

من هذا المنطلق راء الباحث استخدام تدريبات الاسترخاء والتعرف على تأثيرها على اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) ومستوى ٥٠ متر زحف لدى سباحي دولة الكويت.

أهداف البحث:

- التعرف على تأثير تدريبات الاسترخاء على التوتر العضلي ومستوى أداء ٥٠ متر زحف وذلك من خلال ما يلي:
- ١- التعرف على تأثير تمرينات الاسترخاء على اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه) لدى سباحي ٥٠ متر حرة.
 - ٢- التعرف على تأثير تمرينات الاسترخاء وتأثيرها على اندفاعية الأداء (درجة التوتر) لدى سباحي ٥٠ متر حرة
 - ٣- التعرف على تأثير تمرينات الاسترخاء وتأثيرها على المستوى الرقمي زحف لدى سباحي ٥٠ متر حرة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه) لدى سباحي ٥٠ متر حرة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اندفاعية الأداء (درجة التوتر) لدى سباحي ٥٠ متر حرة لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء ٥٠ متر زحف لدى سباحي ٥٠ متر حرة لصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة في البحث :

- الاسترخاء : Relaxation

عرف "محمد العربي" الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية ويتميز الاسترخاء بغيب التوتر والنشاط وفترة من السكون وإغفال الحواس.

(١٥: ١٦٨)

- تدريبات الاسترخاء : Relaxation Exercises

هى مجموعة من التدرجات تهدف إلى زيادة تركيز الانتباه وخفض درجة التوتر الذى يتعرض له اللاعب نتيجة الضغوط الكثيرة التى تقع عليه (١٦: ١٥٤)

- تمرينات التنفس Breath Exercises

إحدى الطرق المستخدمة فى مواجهة الضغوط العالية عن طريق أخذ نفس عميق Deep Breathing ثم خفض سرعة التنفس (١٥: ٢١٨).

- الاندفاعية: Impulsivity

هى التهور والعشوائية فى إصدار الأفعال والأقوال وهى استجابة الفرد لأول فكرة تطرأ على رأسه، فهو لا يفكر إلا بعد حدوث المشكلة، أيضاً يجد الفرد صعوبة فى انتظار دورة، ويندفع فى الأداء (٢٤).

- تركيز الانتباه Concentration

وهى سمة نفسية هامة للرياضيين وذلك لمتابعة التغيرات السريعة فى الأداء الرياضي من حيث أنه يصعب التنبؤ بها فى كثير من الأحيان كما أن الأداء الرياضي يتميز بأنه مصدر لكثير من المنبهات التى مصدرها جسم الرياضي نفسه والنتيجة عن المجهود البدنى مثل الإحساس بالألم أو الشعور بالتوتر النفسى والتفكير فى أخطاء الأداء وتعتبر هذه "مثيرات داخلية" أما المثيرات الخارجية" فهي فى البيئة المحيطة بالرياضى فىمكن أن تفكر فيها مما قد يساعدها على التركيز فى أدائها كالتركيز على شخص ما تعرفه بصرف النظر عن علاقتها بالرياضة أو تفكر فى طبيعة رياضتها من حيث أهميتها أو التفكير فى الأشخاص المقربين والذين لهم دور فى تقييم أدائها (١١: ٢٨).

الدراسات السابقة :

- أجرى "شريف إبراهيم عبده" (٢٠٠٧) (٩) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تمرينات الاسترخاء على خفض السلوك العدوانى لدى ناشئ كرة القدم السعودى استخدم الباحث المنهج التجريبي، تم اختيار منهم عدد (٤٠) ناشئ، أدى تطبيق تمرينات الاسترخاء إلى انخفاض مستوى السلوك

العدواني لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وأظهرت أهم النتائج أن تمارينات الاسترخاء في تدريب ناشئ كرة القدم أدى إلى تحقيق أقل المعدلات للعدوانية عن الطريقة المتبعة في تدريب كرة القدم، وبلغت معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس السلوك العدواني للمجموعة التجريبية (٢٩.٧٢%)، وبلغت معدلات فروق النسب المئوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس السلوك العدواني (٢٧.١٢%) حيث كانت نسبة التغير لصالح المجموعة التجريبية.

- أجرت "رانيا عبد الهادي عارف سعد الدجوى" (٢٠٠٥) (٦) دراسة تهدف التعرف على تأثير تمارينات الاسترخاء وتمرينات التنفس على خفض التوتر لدى السيدات الحوامل، تنمية السعة الحيوية لدى السيدات الحوامل، فاعلية البرنامج المقترح، وتم استخدام المنهج التجريبي بالاستعانة بأحد تصميماته التجريبية وهي المجموعة الواحدة ذات القياس (القبلي، البعدي)، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ قوام العينة (١١) سيدة حامل تتراوح أعمارهن (٢٠ - ٣٥) سنة وتم استخدام استمارة بيانات أولية عن السيدات الحوامل، قياس السعة الحيوية للرتين، بطاقة مستويات التوتر العضلي، مقياس القدرة على الاسترخاء كوسائل جمع البيانات، وخلصت الدراسة إلى أن برنامج تمارينات الاسترخاء كان لها أثرا إيجابيا في خفض حدة التوتر لدى السيدات الحوامل، وان برنامج التنفس كان له أثر إيجابيا في تنمية السعة الحيوية للمرأة الحامل، وان برنامج تمارينات الاسترخاء والتنفس كان لهما عظيم الأثر في تنمية السعة الحيوية والقدرة على خفض التوتر لدى السيدات الحوامل.

- دراسة "فاطمة محمد رضا" (٢٠٠٠م) (١٢) استهدفت التعرف على سيكولوجية العنف لدى الشباب وتم استخدام المنهج التجريبي لتصميم

المجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الشباب المترددين على الأندية الاجتماعية بجامعة عين شمس أعمار (٢٠-٢٣) سنة وخلصت الدراسة إلى أن اتجاه الشباب للعنف وفقاً لبعض الاتجاهات الفكرية مثل العادات الاجتماعية والدينية وأن من أكثر الأسباب لحدوث العنف زيادة وقت الفراغ وعدم الوعي الفكري وقلة الموجة والمرشد السلوكي.

- أجرت "وفاء عبد الجواد وعزة خليل عبد الفتاح" (١٩٩٩م) (٢٠) دراسة استهدفت التعرف على فعالية برنامج لخفض السلوك العدواني باستخدام اللعب لدى الأطفال المعاقين سمعياً، فاعلية البرنامج المقترح، وتم استخدام المنهج التجريبي بالاستعانة بأحد تصميماته التجريبية وهي المجموعة الواحدة ذات القياس (القبلي، البعدي)، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ قوام العينة (٢٠) طفلاً من الأطفال المعاقين سمعياً بمحافظة القاهرة واستخدمت الباحثتان البرنامج الألعاب جماعية مقترح وكانت من اعم النتائج أن للبرنامج المقترح تأثير ايجابي في خفض السلوك العدواني للأطفال المعاقين سمعياً مجموعة البحث التجريبية.

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبة لطبيعة البحث وتحقيقاً لاهدافه وفروضه.
عينة البحث.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من منتخب السباحة لنادى العربي الكويتي وبلغ عددهم (١٠) سباحين، اختير منهم عينة البحث الأساسية وبلغ عددهم (٦) سباحين عشوائياً لإجراء التجربة الأساسية، كما تم إجراء

المعاملات العلمية في صدق وثبات الاختبارات على عدد (٤) سباحين من نفس عينة البحث.

جدول (١) توصيف عينة البحث

| عينة استطلاعية | عينة أساسية | اجمالي المجتمع | توصيف العينة |
|-------------------|----------------|-------------------|------------------------------------|
| ٤ | ٦ | ١٠ | منتخب السباحة بنادي العربي الكويتي |
| %٤٠ | %٦٠ | %١٠٠ | النسبة المئوية |

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة والاختبارات الآتية:

١ - الاختبارات الخاصة بمعدلات النمو:

- السن: تم الرجوع إلى تاريخ شهادة الميلاد لأقرب شهر.
- الطول: تم استخدام جهاز الريستاميتير لأقرب سنتيمتر.
- الوزن: تم استخدام الميزان الطبي لأقرب كيلوجرام.

٢ - اختبار شبكة تركيز الانتباه لدورثي هاريس Harris، تعريب محمد علاوى

يستعمل هذا الاختبار الذي يُطلق عليه اختبار (شبكة التركيز) لقياس قدرة اللاعب على تركيز انتباهه، ومدة هذا الاختبار دقيقة واحدة فقط ويطلب من اللاعب أن يضع شريطة (/) على أكبر عدد من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده القائم بالاختبار، فمثلاً عند تحديد رقم البدء بالرقم (١٧) على سبيل المثال فينبغي على اللاعب المختبر أن يقوم بوضع شريطة (/) على الرقم (١٨) ومن ثمّ الرقم (١٩) وهكذا وعدم محاولة وضع شريطة (/) على الرقم (١٩) أولاً ثم (١٨) ثانية، ويمكن استعمال هذا الاختبار مرات عدة مع تغيير الرقم الابتدائي المحدد لكل مرة تالية، فضلاً عن ذلك يمكن تغيير أرقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع تغيير مكان أرقامها حتى لا يتعود المُختَبَر على حفظ وتذكر مكان الأرقام

ويراعى أن تكون الأرقام جميعها مكونة من عددين مثل (١٠)، (٢٠)، (٢٣) وهكذا، كما يمكن إجراء الاختبار في العديد من المواقف التجريبية مثل الأداء أمام الزملاء أو بإضافة بعض المتغيرات المشتتة للانتباه. (١٦) (مرفق ١)

٣- مقياس درجة التوتر إعداد محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل (١٩٩٦م) وضع هذه البطاقة " ندفير Nideffer (١٩٨٥م) ويهدف إلي قياس مستوى التوتر والاسترخاء تحت عنوان Muscle Tension ويتكون المقياس من أربعة مجموعات عضلية تشمل (عضلات الوجة والرأس والفكين - عضلات الكتف والصدر والذراعين - عضلات البطن والظهر - عضلات الفخذ والساق) وذلك على المقياس متدرج إلى عشرة تدريجات مقسمة إلى (١-٢) استرخاء تام أو (٣-٤-٥-٦-٧-٨) توتر متوسط، (٩-١٠) توتر متوسط ويتيح للمختبر الفرصة في التعبير عن قدرته على الاسترخاء في أجزاء الجسم المختلفة مرفق (٢).

تجانس عينة البحث.

أجر الباحث التجانس على عينة البحث وبلغ قوامها (٦) سباحين السباحة في متغيرات (السن، الطول، الوزن، اندفاعية الأداء) (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) ومستوى أداء ٥٠ متر زحف.

جدول (٢)

التجانس في متغيرات (السن، الطول، الوزن، اندفاعية الأداء) (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) ن = ٦

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | الالتواء |
|-------------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------|
| السن | سنة | ٢٠.٣٢ | ١.٥١ | ٢٠ | ٠.٦٤ |
| الطول الكلي للجسم | سم | ١٧٣.٤٥ | ٦.٥٦ | ١٧٥ | ٠.٧١- |
| الوزن | كجم | ٦٢.١٠ | ٣.٣٤ | ٦٢ | ٠.٠٩ |

| | | | | | |
|------|------|------|------|------|-------------------|
| ١.١٧ | ٦ | ١.٨٧ | ٦.٧٣ | درجة | تركيز الانتباه |
| ٠.٥٢ | ٧.٠٠ | ١.٦٣ | ٧.٢٨ | درجة | درجة التوتر |
| ٠.٨٦ | ٥.٠٠ | ٢.٣٤ | ٥.٦٧ | درجة | مستوى أداء ٥٠ متر |

يوضح جدول (٢) أن معامل الالتواء لمتغيرات (السن، الطول، الوزن، اندفاعية الأداء) (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) ومستوى أداء ٥٠ متر زحف كانت (-٠.٧٠ : ١.١٧) على التوالي وهذه القيم تنحصر بين (٣±) وتقع تحت المنحنى الاعتدالي مما يدل على تجانس عينة البحث.

المعاملات العلمية:

الثبات:

قام الباحث بإيجاد الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة بلغ قوامها (٤) سباحين بنادي العربي الكويتي فكان التطبيق الأول في ١٣ / ٢ / ٢٠١٩م، وبعد (٥) أيام تم إجراء التطبيق الثاني على نفس العينة وتحت نفس الشروط يوم ١٧ / ٢ / ٢٠١٩م، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لبيان ثبات الاختبار قيد البحث.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لبيان الثبات لمقاييس اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) ن = ٤

| معامل الارتباط | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | المقياس |
|----------------|----------------|------|---------------|------|-------------|-----------------------|
| | ع+ | س/ | ع+ | س/ | | |
| ٠.٩٦ | ١.٢٦ | ٦.٢٢ | ١.٧٣ | ٦.٨٩ | درجة | تركيز الانتباه |
| ٠.٩٧ | ١.٥٨ | ٧.٢٦ | ١.٤٩ | ٧.٣٨ | درجة | درجة التوتر |
| ٠.٩٦ | ٠.٣٦ | ٥.٩٠ | ٠.٩٥ | ٥.٦٠ | درجة | مستوى أداء ٥٠ متر زحف |

قيمة معامل الارتباط عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٩٥٠

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) وتراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٩٦ : ٠.٩٧) مما يشير إلى ثبات مقاييس اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) واختبار مستوى أداء سباحة ٥٠ متر زحف قيد البحث.

أولاً : الصدق :

استخدم الباحث صدق التمايز بطريقة التمايز بين المجموعتين وذلك على عينة استطلاعية قوامها (٤) سباحين من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية كعينة غير متميزة بالإضافة إلى عدد (٤) سباحين من خارج مجتمع البحث كعينة متميزة، وأجرت المقارنة بين المجموعتين باستخدام اختبار مان ويتنى لإيجاد الفروق بينهم لبيان صدق مقاييس تركيز الانتباه، درجة التوتر قيد البحث.

جدول (٤)

الفروق بين المجموعتين المتميزة وغير المتميزة في اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) لبيان صدق الاختبارات قيد البحث ن = ٤

| المعاملات الإحصائية القياسات | وحدة القياس | المجموعة | عدد الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة U | مستوى الدلالة P |
|---------------------------------|----------------|----------------------|--------------|----------------|----------------|--------|--------------------|
| تركيز الانتباه | درجة | متميزة غير متميزة | ٣ ١ | ١.٥٠ ١.٠ | ٤.٥٠ ١.٠ | *٢.٨٩٤ | ٠.٠٠١ |
| درجة التوتر | درجة | متميزة غير متميزة | ٣ ١ | ٢.٠ ١.٠ | ٦.٠ ١.٠ | *٢.٩٢٠ | ٠.٠١٩ |
| مستوى أداء ٥٠ متر زحف | درجة | متميزة غير متميزة | ٣ ١ | ١.٢ ١.٠ | ٣.٦ ١.٠ | *٢.٩٦٢ | ٠.٠٠١ |

يوضح جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المتميزة وغير متميزة في مقاييس اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) ومستوى أداء ٥٠ متر زحف قيد البحث وقد حققت الفروق مستوى دلالة تتراوح ما بين (٠.٠٠١ إلى ٠.٠١٩) وهي قيم أكبر من مستوى الدلالة ٠.٠٥، مما يدل على صدق جميع مقاييس اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) ومستوى أداء ٥٠ متر زحف قيد البحث.

الدراسة الأساسية:

الهدف من تمارينات الاسترخاء:

* تنمية القدرة على اكتساب تركيز الانتباه عن طريق برنامج لتمارين الاسترخاء (العقلي، العقلي، التصوري) لدى السباحين. مرفق (٣)

* تخفيض درجة التوتر عن طريق برنامج لتمارين الاسترخاء (العقلي، العظمي، التصوري) لدى السباحين.

أسس وضع تمارين الاسترخاء :

* أن تتمشى تمارين الاسترخاء (العظمي، العظمي، التصوري) مع خصائص السباحين.

* مراعاة عامل الآمن 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 والإسترخاء أثناء الوحدات التدريبية.

مكونات تمارين الاسترخاء :

تشتمل تمارين الاسترخاء على مجموعة من الأبعاد والمحاور الأساسية

وهي :

* المشي البطيء على جهاز السير المتحرك.

* تمارين الإسترخاء (العظمي - العظمي والتصوري).

* تمارين التنفس. مرفق (٤)

المدة الزمنية لتمارين الاسترخاء :

تم تنفيذ تمارين الاسترخاء لمدة (٨) أسابيع وهي المدة الكلية لتمارين الاسترخاء مرفق (٣) بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع بمجموع (٢٤) وحدة تدريبية وبمعدل (٩٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية.

محاور وأبعاد تمارين الاسترخاء :

تأسس تمارين الاسترخاء المقترحة على :

المحور الأول : تمارين الإسترخاء ويتضمن الأبعاد الآتية :

البعد الأول : الإسترخاء العظمي (التعاقبي).

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

البعد الثالث : الإسترخاء التصوري.

المحور الثاني : تمرينات التنفس.

محتوى تمرينات الاسترخاء :

المحور الأول : تمرينات الإسترخاء :

البعد الأول : تمرينات الإسترخاء العضلي

يمثل هذا البعد أحد الأبعاد في تمرينات الإسترخاء وقد تم استخدام الباحث الإسترخاء التعاقبي التدريجي Progressive Relaxation كأحد أنواع استرخاء العضلي لتنفيذ هذا البعد والتي تتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية يتبعها استرخاء تام أى أنه يهدف الى التمييز بين الإنقباض والانبساط العضلي كمدخل للوصول إلى الإسترخاء العضلي العميق، مع مراعاة أن يتم النقل من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الإسترخاء في جميع المجموعات العضلية للجسم.

والإسترخاء التعاقبي هو تعاقب الانقباض من مجموعة عضلية لأخرى حتى يغطى جميع المجموعات العضلية فى الجسم.

البعد الثاني : الإسترخاء العقلي :

استخدام الباحثة الإسترخاء العقلي باستخدام (الوعي بالأفكار السلبية) يعتبر أحد الأبعاد التمهيديّة في البرنامج المقترح وقدم استخدام أسلوب التحكم في التنفس لتنفيذ هذا البعد باعتبار أن مهارة التنفس العميق الصحيح هي المفتاح الرئيسي لاكتساب الإسترخاء العقلي والتحرر من التوتر والقلق وقد أعتمد ذلك على أداء مجموعة من تدريبات التنفس.

البعد الثالث: الإسترخاء التصورى :

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

المحور الثاني: تمرينات التنفس :

اشتملت على مجموعة من تمارين 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 الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لعينة البحث في ٢٤/٢/٢٠١٩م
الدراسة الأساسية:

تم تطبيق تمارين الإسترخاء المقترحة مرفق (٣) على منتخب السباحة بنادي العربي الكويتي في الفترة من ٢/٣/٢٠١٩م إلى ٤/٤/٢٠١٩م، وتم تخصيص أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) من كل أسبوع على ان يتم تطبيق تمارين الاسترخاء بعد الجرعة التدريبية بينما يتم تنفيذ باقى الوحدة التدريبية.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث في ٢٨/٤/٢٠١٩م.
أسلوب التحليل الإحصائي:

استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss، واختارت معامل ارتباط بيرسون لإيجاد الثبات، واختبار مان ويتنى لحساب الصدق واختبار (ت) لإيجاد الصدق، واختبار ولكسون لإيجاد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، كما استخدمت النسبة المئوية لإيجاد معدل التغير.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في تركيز الانتباه لدى منتخب السباحة بنادي العربي الكويتي باستخدام اختبار ولكسون اللابارامتری

ن = ٦

| الدلالة الإحصائية | قيمة Z | مجموع الرتب | | متوسط الرتب | | عدد الرتب | | | وحدة القياس | المتغيرات الإحصائية القياسات |
|-------------------|--------|-------------|------|-------------|------|-----------|------|------|-------------|------------------------------|
| | | موجب | سالب | موجب | سالب | تساوي | موجب | سالب | | |
| ٠.٠٠٢ | ٢.٤٨- | ١٠.٠٠٠ | ٢.٢٥ | ٢.٠٠ | ٢.٢٥ | - | ٥ | ١ | درجة | تركيز الانتباه |

يوضح جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تركيز الانتباه لدى منتخب السباحة لنادي العربي الكويتي حيث حققت الفروق مستوى دلالة بلغ (٠.٠٠٢) وهي قيم تقل عن مستوى الدلالة التي ارتضى الباحث وهي مستوى دلالة ٠.٠٠٥.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في درجة التوتر لدى منتخب السباحة بنادي العربي الكويتي باستخدام اختبار ولكسون اللابارامترى (ن =

٦)

| الدلالة الإحصائية | قيمة Z | مجموع الرتب | | متوسط الرتب | | عدد الرتب | | | وحدة القياس | المتغيرات الإحصائية القياسات |
|-------------------|--------|-------------|------|-------------|------|-----------|------|------|-------------|------------------------------|
| | | موجب | سالب | موجب | سالب | تساوي | موجب | سالب | | |
| ٠.٠٠١ | ٢.٦٧- | ١٣.٣٢ | ٥.٠٠ | ٣.٣٣ | ٢.٥٠ | - | ٤ | ٢ | درجة | درجة التوتر |

يوضح جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في درجة التوتر لدى منتخب بنادي العربي الكويتي حيث حققت الفروق مستوى دلالة بلغ (٠.٠٠٢) وهي قيم تقل عن مستوى الدلالة التي ارتضاها الباحث وهي مستوى دلالة ٠.٠٠٥.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في مستوى أداء ٥٠ متر زحف لدى بنادي العربي الكويتي باستخدام اختبار ولكسون اللابارامترى (ن = ٦)

| الدلالة الإحصائية | قيمة Z | مجموع الرتب | | متوسط الرتب | | عدد الرتب | | | وحدة القياس | المتغيرات الإحصائية القياسات |
|-------------------|--------|-------------|------|-------------|------|-----------|------|------|-------------|------------------------------|
| | | سالب | موجب | سالب | موجب | تساوي | موجب | سالب | | |
| ٠.٠٠١ | ٣.٨٩- | ٣٩.٥ | ٥.٦٠ | ٧.٩٠ | ٥.٦٠ | - | ٥ | ١ | درجة | مستوى ٥٠ متر زحف |

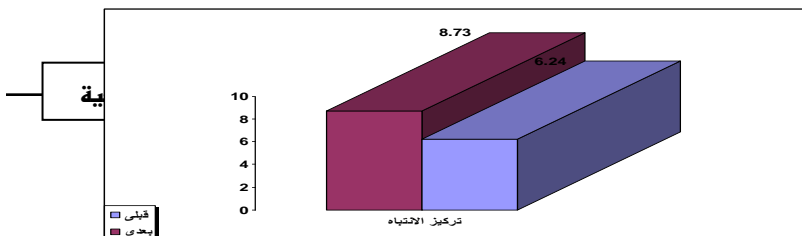
يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى أداء ٥٠ متر زحف لدى منتخب السباحة بنادي العربي الكويتي حيث حققت الفروق مستوى دلالة بلغ (٠.٠٠٢) وهي قيم تقل عن مستوى الدلالة التي ارتضاها الباحثة وهي مستوى دلالة ٠.٠٠٥.

جدول (٨)

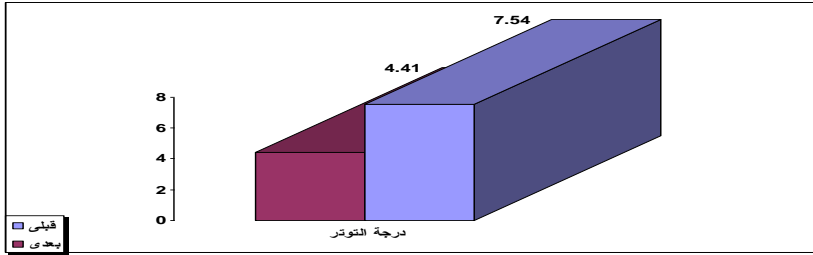
الفروق في نسب التحسن بين القياسيين القبلي والبعدي لاندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) ومستوى أداء ٥٠ متر سباحة لدى لدى منتخب السباحة بنادي العربي الكويتي ن = ٦

| نسبة التحسن | بعدي | قبلي | وحدة القياس | القياسات |
|-------------|------|------|-------------|-----------------------|
| %٣٩.٩٠ | ٨.٧٣ | ٦.٢٤ | درجة | تركيز الانتباه |
| %٤١.٥١ | ٤.٤١ | ٧.٥٤ | درجة | درجة التوتر |
| %٣٩.٣٢ | ٧.٩٠ | ٥.٦٧ | درجة | مستوى أداء ٥٠ متر زحف |

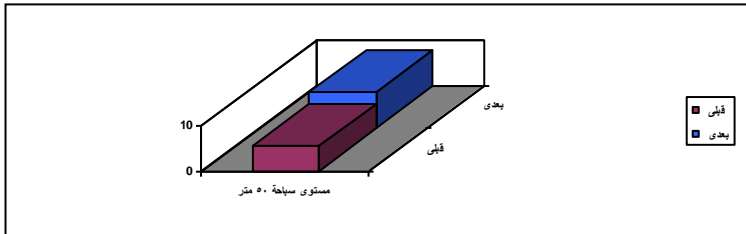
يوضح جدول (٨) الفروق في نسب التحسن بين القياسيين القبلي والبعدي لاندفاعية الاداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) ومستوى أداء ٥٠ متر زحف لدى لدى منتخب السباحة بنادي العربي الكويتي وبلغت نسبة التحسن في تركيز الانتباه (٣٩.٩٠%)، كما بلغت نسبة التحسن في درجة التوتر (٤١.٥١%) وبلغت نسبة التحسن في مستوى سباحة زحف (٥٠) متر زحف (٣٩.٣٢%) والشكل رقم (١، ٢) يوضح الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي.



شكل (١)
الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لتركيز الانتباه لدى منتخب
السباحة بنادي العربي الكويتي



شكل (٢)
الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدرجة التوتر لدى منتخب السباحة
بنادي العربي الكويتي



شكل (٣)
الفروق بين القياسين القبلي والبعدي مستوى أداء سباحة ٥٠ متر زحف
لدى منتخب السباحة بنادي العربي الكويتي

مناقشة النتائج :

يوضح جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تركيز الانتباه لدى منتخب السباحة بنادي العربي الكويتي.

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى استخدام تدريبات الاسترخاء لها تأثير ايجابي في اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه)، حيث أن ممارسة هذه التدريبات تؤدي إلى تنمية تركيز الانتباه لدى منتخب السباحة بنادي العربي الكويتي. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من سميرة على جعفر (٢٠٠٢) (٨)، فاطمة حنفي محمود (٢٠٠٣) (١٣)، عادل أحمد حسين (٢٠٠٣) (١٠)، وفاء عبد الجواد وعزة خليل عبد الفتاح (٢٠٠٧) (٢٠)، رضوى الغريب (٢٠١١) (٧) والتي أظهرت وجود فاعلية استخدام تمارين الاسترخاء في تعديل المشكلات السلوكية.

وهذا ما يحقق فرض البحث الاول والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه) لدى منتخب السباحة بنادي العربي الكويتي لصالح القياس البعدي. يوضح جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في درجة التوتر لدى منتخب السباحة بنادي العربي الكويتي.

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى استخدام تمارين الاسترخاء وتأثيرها الايجابي على اندفاعية الاداء (تخفيض درجة التوتر)، حيث أن ممارسة هذه التدريبات تؤدي إلى تخفيض درجة التوتر لدى منتخب السباحة بنادي العربي الكويتي، 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 أسامه صابر كامل صابر (٢٠٠٥) (٤)، فاطمة محمد رضا (٢٠١٠) (١٢) 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 (٢٠١١م) (٥)، ناجي محمد قاسم، فاطمة فوزي عبد الرحمن (٢٠١٤م) (١٩) حيث توصلوا إلى أن التدريبات الرياضية وتمارين الاسترخاء، وبرامج التربية الحركية لها تأثير ايجابي على تنمية الجوانب المهارية والقدرات الحركية والبدنية وكذلك الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية.

كما تتفق هذه النتائج مع ما يشير اليه كل من أبو العلا عبد الفتاح، احمد نصر الدين (١٩٩٣) ان تدريبات الإطالة تؤدي الى استرخاء العضلات مما يساعد على شعور الفرد بالراحة وتخفيف درجة التوتر التي يعاني منها (١ : ١٠٢)

وهذا ما يحقق فرض البحث الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اندفاعية الأداء (درجة التوتر) لدى منتخب السباحة بنادي العربي الكويتي لصالح القياس البعدي.

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى سباحة ٥٠ متر زحف لدى منتخب السباحة بنادي العربي الكويتي.

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى استخدام لتمرينات الاسترخاء وتأثيرها الايجابي على اندفاعية الأداء (تخفيض درجة التوتر - تركيز الانتباه) والتي أثرت ايجابيا على تحسين مستوى أداء سباحة ٥٠ متر زحف لدى عينة البحث.

ويشير خالد عبد الرازق (٢٠٠١م) أن توجد علاقة طردية بين التدريبات الرياضية وتمارين الاسترخاء حيث تزيد تدريبات الاسترخاء في الوصول للسباح إلى مرحلة الانسيابية في الأداء مع التركيز للوصول إلى أفضل أداء ممكن. (٨:٥)

يوضح جدول (٨) الفروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لاندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) لدى منتخب

السباحة وبلغت نسبة التحسن في تركيز الانتباه (٣٩.٩٠%)، كما بلغت نسبة التحسن في درجة التوتر (٤١.٥١%) بينما بلغت نسبة التحسن في مستوى سباحة ٥٠ متر زحف (٣٩.٢٣%)

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي لتمارين الاسترخاء والمستخدمة في اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) وتأثيرها على مستوى أداء سباحة ٥٠ متر زحف لدى منتخب السباحة بنادي العربي الكويتي.

حيث تبرز أهمية تمارين الاسترخاء بالنسبة للفرد في إنها تكسبه قوة الإرادة والصبر والتركيز واكتساب المناعة الجسدية والنفسية وأيضاً خفض الضغط العصبي والتوتر الواقع عليه (٢١ : 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 بدوراً إيجابياً 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 شمعون (٢٠٠٢) أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة إلى 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 (١٥ : ٦٦).

وهذا ما يحقق فرض البحث الثالث والذي ينص على أنه " توجد فروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) لدى منتخب السباحة لصالح القياس البعدي.
الاستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية والنتائج توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية:

- ١- تدريبات الاسترخاء لها تأثير ايجابي على اندفاعية الاداء (تركيز الانتباه) لدى منتخب السباحة بنادي العربي الكويتي لصالح القياس البعدي.
- ٢- تدريبات الاسترخاء لها تأثير ايجابي على اندفاعية الاداء (درجة التوتر) لدى منتخب السباحة بنادي العربي الكويتي لصالح القياس البعدي.
- ٣- أثرت تدريبات الاسترخاء ايجابيا فى تركيز الانتباه بنسبة تحسن بلغت (٣٩.٩٠%).
- ٤- أثرت تدريبات الاسترخاء ايجابيا فى درجة التوتر بنسبة تحسن بلغت (٤١.٥١%).

التوصيات :

- من خلال الاستنتاجات التى أمكن التوصل إليها يوصى الباحث بما يلى:
- استخدام تدريبات الاسترخاء ضمن محتويات الوحدات التدريبية لدى السباحين بنادي العربي الكويتي.
 - ضرورة الاهتمام بتمارين الاسترخاء لما لها من تأثير إيجابي فى اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر).
 - إجراء دراسات مشابهة للتعرف على تأثير تمارين الاسترخاء على الدوافع النفسية المختلفة.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أبو العلا عبد الفتاح، احمد نصر الدين (١٩٩٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٥م): علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): النشاط البدنى والإسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أسامه صابر كامل صابر (٢٠٠٥): الرياضة وجرائم العنف البدنى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٥- خالد عبد الرازق السيد (٢٠٠١م): فاعليه إستخدام أنواع مختلفة من اللعب فى تعديل بعض إضطرابات السلوك لدى أطفال الروضة، مجلة الطفولة والتنمية، العدد الثالث، جامعة القاهرة.
- ٦- رانيا عبد الهادى عارف سعد الدجوى (٢٠٠٥م): "الإسترخاء وتمارين التنفس كأسلوب لخفض التوتر لدى السيدات الحوامل" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٧- رضوى الغريب (٢٠٠١م): تأثير برنامج مقترح للتعبير الحركى على تخفيف حدة العدوانية لدى أطفال قرية (S.O.S) رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بناتجامعة حلوان.
- ٨- سميرة على جعفر (٢٠٠٢م): تعديل أكثر المشكلات السلوكية شيوعا لدى أطفال المدرسة الابتدائية بإستخدام برنامج إرشادى فى

اللعب، رسالة دكتوراة، معهد الدراسات والبحوث التربوية،
جامعة القاهرة.

٩ - شريف إبراهيم عبده (٢٠٠٧م): تأثير تمارين الاسترخاء على خفض
السلوك العدوانى لناشئى كرة القدم، مجلة بحوث التربية
الرياضية الشاملة، النصف الاول من ٢٠٠٧، كلية التربية
الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٠ - عادل احمد حسين (٢٠٠٣م): أثر التنافس على العدوان لدى أطفال
المؤسسات، رسالة ماجستير، كلية البنات، جامعة عين
شمس.

١١ - عزت محمود الكاشف (١٩٨٧م): التدريب الرياضى للسباحين، دار
الكتاب، الإسكندرية

١٢ - فاطمة محمد رضا (٢٠١٠م): سيكولوجية العنف لدى الشباب، رسالة
ماجستير كلية التربية، جامعة عين شمس.

١٣ - فاطمة محمود حنفى (٢٠٠٣م): إعداد برنامج للعب الجماعى لخفض
السلوك العدوانى لدى أطفال ما قبل المدرسة، مركز دراسة
الطفولة، جامعة عين شمس، المؤتمر السنوى السادس
للطفل المصرى.

١٤ - محمد العربي شمعون (٢٠٠٢م): التدريب العقلي في المجال الرياضى،
دار الفكر العربى، ط٢، القاهرة.

١٥ - محمد العربي شمعون (١٩٩٥م): التدريب العقلى، الإسترخاء الطريق إلى
البطولة، الإتحاد العربى للطب الرياضى، مجلة علوم الطب
الرياضى، البحرية، العدد الثانى.

١٦ - محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): مدخل فى علم النفس الرياضى، ط١،
مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٧- محمد حسن علاوى (١٩٩٢م): سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط٧، دار المعارف، القاهرة.

١٨- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): موسوعة الاختبارات النفسية، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٩- ناجي محمد قاسم، فاطمة فوزي عبد الرحمن (٢٠٠٤م): فعالية برنامج تروحي 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.

٢٠- وفاء عبدالجواد وعزة خليل عبد الفتاح (١٩٩٩م): فعالية برنامج لخفض السلوك العدوانى بإستخدام اللعب لدى الأطفال المعاقين سمعياً، مجلة علم النفس. مايو، كلية الآداب، جامعة المنيا.

ثانياً: المراجع الأجنبية

21- Katerine, Rikken, J. (1993): Sport Program Effect on Participants with Mental Retardation (Special Olympics) Dissertation Abstracts International (A) 54,.

22- Martinez – pons, M (1997) : The relation of emotional in telligence with selected areas of personality functioning. Imagination, Cognition and personality.



23- Mc Shane. J.M, Nazarian L.N, Harwood M.I, (2006):

Son graphically 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.

24- [http : // www hayatnafs. com / relaxation / introduction. htm](http://www.hayatnafs.com/relaxation/introduction.htm)