

## فعالية برنامج للاسترخاء التعاقبي علي قلق المنافسة في رياضة المبارزة

د. منى محمد كمال حجازي

مدرس بقسم المنازلات و الرياضات المائية  
، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة  
السادات

### ملخص البحث

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على " فعالية برنامج للاسترخاء التعاقبي على أبعاد قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس) لدى ناشئي المبارزة". استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما المجموعة التجريبية قوامها (9) لاعبين يطبق عليها برنامج للإسترخاء التعاقبي ، والأخرى الضابطة وقوامها (8) لاعبين يطبق عليها (الأسلوب المتبع) ، من لاعبي المرحلة السنية (11- 13) سنة ، وكانت أهم النتائج: البرنامج المقترح للاسترخاء التعاقبي أدى إلى تحسن في متغيرات الاسترخاء العقلي و التوتر العضلي ، أدى إلى تحسن أبعاد قلق المنافسة (القلق المعرفي ، القلق البدني ، الثقة بالنفس) للاعبين المجموعة التجريبية ، وجود علاقات ارتباطية قوية بين الاسترخاء العقلي و التوتر العضلي و مستوى أبعاد قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي ، القلق البدني ، الثقة بالنفس) للاعبين المبارزة.

المقدمة ومشكلة البحث

يعتمد التدريب الرياضي على مجموعة من العلوم الطبيعية و الانسانية ، و يعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الانسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي ، فعلم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب و تطوير الأداء الرياضي ، و نتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي و المنافسات الرياضية (13 ، 24).

بعد القلق من المتغيرات النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين خاصة الناشئين ، و الذي قد يدفع البعض منهم إلى حد العزوف عن الممارسة و يعبر عن هذا بالقلق المعوق ، و يرى بعض الباحثين أن درجة مثلي من القلق قد تدفع بالرياضي إلى بذل المزيد من الجهد و هو ما يعرف بالقلق الدافع (18 : 46).

و يشير محمد أحمد عبد الله (2009) نقلا عن (Karthik C. 2005) أن قلق المنافسة الرياضية هو شكل خاص من القلق كنتيجة للمواقف التنافسية أو أنه القلق المتولد في مواقف المنافسة الرياضية (10 : 105).

يعد قلق المنافسة الرياضية نتاج شعور الرياضي بالتهديد و الضغط و الذي يعبر عنه "مارتينز" بأنه الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد ، و الاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية و التوتر (19 : 228).

و تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي و أصبح من المؤلف تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية مع تطوير المهارات الحركية و القدرات البدنية و النواحي الخطئية.

يعتبر الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في اجراءات الاستعداد للمنافسات حيث يساهم في خفض حدة التوتر و الاستثارة غير المطلوبة التي يمكن أن تنشأ في مثل هذه الظروف ، كما يعتبر الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي و المدخل الأساسي للاسترجاع العقلي.

الاسترخاء هو انسحاب مؤقت من النشاط غايته إعادة الشحن، و ترجع أهمية الاسترخاء كأحد المهارات العقلية في المجال الرياضي إلى أنها تساعد على الوصول إلى حالة عقلية Mental State والتي يمكنها منع الأفكار السلبية و تشتيت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني (12 : 81).

يؤكد العديد من العلماء ان الإسترخاء التعاقبي له أساليب عديدة إلا أنها جميعاً تستند إلي الطريقة التي قدمها ادmond جاكبسون **Edmond Jacobson** والتي تعتمد علي سلسلة من النقلات العضلية يتبعها استرخاء، والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف علي الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الانقباض العضلي) والإحساس بالإسترخاء العضلي، وسمي بالإسترخاء التعاقبي لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلي أخرى حتي يمكن أحتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسة (4 : 284) (6 : 116) (7 : 122).

و يرى العديد من علماء النفس الرياضي أن العامل النفسي يعتبر عاملاً هاماً في تحديد نتيجة كفاح اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية للحصول على الفوز و تسجيل النقاط ، و الذي يترتب عليه تحقيق الانتصار و التفوق.

و المباراة من الرياضات التي تتميز بأداء فني فائق الدقة، و يحتاج لاعب المباراة إلى العديد من القدرات البدنية لاتقان مهاراتها المختلفة مثل التوافق، التركيز، الدقة و ذلك للوصول إلى مستوى أداء متميز، و نظراً لكونها رياضة فردية فإن العبء النفسي لنتائج المنافسة يقع بالكامل على اللاعب وحده، حيث أن تقييم نتائج المنافسة غالباً ما يكون في ضوء بعدين أساسيين هما النجاح و الفشل، و أن النجاح عادة نتيجة ايجابية بينما ينظر للفشل على أنه نتيجة سلبية، و على ذلك فان سمة قلق المنافسة تعتبر متغير وسيطي لشخصية اللاعب تؤثر على نحو مباشر في ادراكه للتهديد الذي يؤثر بدوره في استجابات حالة القلق نحو موقف المنافسة (3 :

163) فالقلق غالباً يحدث نتيجة استجابة اللاعب للمخاوف التي تنتج عن الاحباط (الهزيمة) أو التوقع (الخوف من الفشل). من هنا برزت أهمية هذه الدراسة لمحاولة التعرف على فاعلية برنامج للاسترخاء التعاقبي في إمكانية خفض شدة قلق المنافسة الرياضية لدى ناشئى المباراة، حيث يلعب الاسترخاء دوراً مهماً في تهيئة وإعداد اللاعبين قبل المنافسة و تكمن أهمية تدريبات الأسترخاء في خفض مستويات القلق لدى اللاعبين و كذلك التحكم في انفعالاتهم قبل و أثناء المنافسة، كما تساهم في ضبط مستوي الأستثارة العضلية و الأنفعالية كما تؤثر ايجابيا على أداء المهارات البدنية التي تتطلب التوافق والدقة والتركيز.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي للإسترخاء التعاقبي لناشئى المباراة ، ومن ثم التعرف على:

1. تأثير البرنامج المقترح للإسترخاء التعاقبي على أبعاد قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس) لدى ناشئى المباراة.
2. العلاقة بين كل من الإسترخاء العقلي ، التوتر العضلي و أبعاد قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس) لدى ناشئى المباراة.

#### فروض البحث:

1. البرنامج المقترح للإسترخاء التعاقبي يؤثر إيجابياً على أبعاد قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس) لدى ناشئى المباراة.
2. توجد علاقات ارتباطية دالة احصائياً بين كل من الإسترخاء العقلي ، التوتر العضلي و أبعاد قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس) لدى ناشئى المباراة.

#### المصطلحات المستخدمة في البحث:

الاسترخاء: *Relaxation*

يعرفه شمعون (١٩٩٦) بأنه: هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية وانفعالية. (11 : 168).

القلق: *Anxiety*

يعرفه علاوي (١٩٩٨) بأنه "أنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة أنفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله" (14 : 379).

قلق المنافسة: *Sport Competition Anxiety*

يعرفه علاوي (2002) بأنه "حالة انفعالية لفترة التي يشترك فيها اللاعب في المباريات الرياضية وتتميز بمشاعر ذاتية و شعورية بتوقع الخطر و التوتر الجسمي و سهولة الانفعال كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية و ما يرتبط بها من استثارة" (16 : 368).

#### الدراسات السابقة

١. دراسة "Hashim HA, Hanafi Ahmad Yusof H." (2011) (21) ، هدفت إلى مقارنة تأثير اثنين من تقنيات الاسترخاء المختلفة، وهي الاسترخاء التدريجي (PMR) والاسترخاء الانعكاسي (AGR) على الحالة المزاجية للاعبين كرة القدم الشباب وإستخدام الباحثان المنهج التجريبي بنظام المجموعتين التجريبتين وقد تكونت عينة الدراسة من (16) لاعب كرة قدم من الشباب، استخدم الباحثان مقياس الحالة المزاجية - المراهقون، تم قياس الحالة المزاجية قبل أسبوع واحد من التدريب على الاسترخاء، قبل الجلسة الأولى ، وبعد الجلسة الثانية عشرة. وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي في متغيرات الارتباك، و الضغوط، والتعب، والتوتر، حيث انخفضت في القياس البعدي عنه في القياس القبلي، كلا من تقنيات الاسترخاء المستخدمة قد أثر ايجابيا على الحالة المزاجية و يمكن استخدامهم لتعديل و تنظيم الحالة المزاجية للاعبين كرة القدم الشباب.

٢. دراسة "عكلة سليمان الحورى، ثامر زنون" (2010) (8). هدفت إلى التعرف على أثر برنامج الإسترخاء التعاقبي على القلق الإمتحاني والتحصيل العملي فى مادة الجمناستك وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي بنظام المجموعتين التجريبية والضابطة وقد تكونت عينة الدراسة من (60) طالب من طلاب كلية التربية البدنية بجامعة الموصل وكانت أهم النتائج وجود دلالة فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية ووجود دلالة فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

٣. دراسة "ابراهيم أحمد" (2007) (1). هدفت إلى التعرف على علاقة دافعية الانجاز الرياضي بقلق المباراة لدى ناشئ كرة القدم و استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من (30) ناشئا لكرة القدم تحت (16) سنة ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين بعدي دافع انجاز النجاح و تجنب الفشل و قلق المنافسة الرياضية بأبعادها الثلاث.

٤. دراسة "حسام خليفة ، يوسف العوضي" (2005) (5). هدفت إلى التعرف على علاقة قلق المنافسة الرياضية بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشتركين في أسبوع شباب الجامعات المصرية واستخدم الباحثان المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (96) لاعبا، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة بين دافعية الانجاز الرياضي بأبعاده و قلق المنافسة الرياضية بأبعادها الثلاثة لصالح المنتخبات التي حصلت على المراكز الأربع الأولى.

إجراءات البحث:

**منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، المجموعة التجريبية طبق عليها برنامج الاسترخاء التعاقبي قبل الاحماء، المجموعة الضابطة طبق عليها برنامج التدريب المهاري بالطريقة المعتادة.

**عينة البحث:**

اشتملت عينة البحث على (17) لاعب مبارزة من المسجلين بالاتحاد المصري للسلاح ، من لاعبي المرحلة السنوية (11- 13) سنة بناي مدينة نصر الرياضي، تم تقسيمهم لمجموعتين المجموعة التجريبية (9) لاعبين ، المجموعة الضابطة (8) لاعبين. وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث الكلية في متغيرات الاسترخاء (العقلي والعضلي)، قلق المنافسة (القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس)، و الجدول التالي يوضح خصائص عينة البحث.

**جدول (1) التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في المتغيرات قيد البحث ن = 17**

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	الاسترخاء العقلي	32.82	33.00	2.069	.315
٢	التوتر العضلي	74.29	75.00	4.089	.376
٣	القلق المعرفي	25.65	25.00	2.178	.597
٤	القلق البدني	25.12	25.00	2.619	.092
٥	الثقة بالنفس	19.29	19.00	2.201	.333

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الالتواء لعينة الدراسة تراوحت بين  $(3\pm)$  مما يشير

إلى خلو أفراد عينة البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

**جدول(2) دلالة الفروق في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في متغيرات البحث ن = 17**

المتغيرات	ن	متوسط الفرق	مجموع الفرق	Z	مستوى الدلالة
الاسترخاء العقلي	9	10.28	92.50	-1.120	.263
	8	7.56	60.50		
	17				
التوتر العضلي	9	8.00	72.00	-0.872	.383
	8	10.13	81.00		
	17				
القلق المعرفي	9	7.28	65.50	-1.531	.126
	8	10.94	87.50		
	17				
القلق البدني	9	8.39	75.50	-0.536	.592
	8	9.69	77.50		
	17				
الثقة بالنفس	9	9.28	83.50	-0.243	.808
	8	8.69	69.50		
	17				

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 1.96

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث بين المجموعتين التجريبية و الضابطة مما يدل على تكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث.

### أدوات جمع البيانات

- مقياس القدرة على الاسترخاء: Ability relax scale إعداد Frank Vital تعريب محمد حسن علاوى وأحمد السويفى (1981) مرفق رقم (1).
- بطاقة مستويات التوتر العضلى: Muscle tension level sheet إعداد Nideffer تعريب محمد العربى شمعون، ماجدة إسماعيل (1996) مرفق رقم (2).
- قائمة حالة قلق المنافسة صمم مارتنز و آخرون, Martens, et. al قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية، و قام علاوى باعداد الصورة العربية لهذه القائمة، و تتضمن ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة و هي:
  - القلق المعرفي: و يقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب و افتقاده التركيز و تصور الفشل في المنافسة الرياضية.
  - القلق البدني: و هو إدراك الاستثارة الفسيولوجية و يتضمن أعراض التوتر و متاعب المعدة و غيرها من استجابات الجهاز العصبي.
  - الثقة بالنفس: و هو البعد الإيجابي في مواجهة القلق.
- و تتضمن القائمة (27) عبارة على مقياس مدرج من أربعة تدريجات (أبداً تقريباً - أحياناً - غالباً - دائماً تقريباً) (15 : 250-255) مرفق رقم (3).
- البرنامج المقترح للاسترخاء التعاقبي مرفق رقم (4).

### خطوات تنفيذ البحث :

#### ١. الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية فى الفترة من 2013/6/2 إلى 2013/6/9 على عينة مكونة من (7) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بهدف تقنين المعاملات العلمية لأدوات البحث و التأكد من مناسبة المكان و صلاحية أدوات القياس. أولاً: معامل الصدق:

لإيجاد معامل الصدق للاختبارات النفسية قامت الباحثة باستخدام طريقة الإتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة و مجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه و يوضح ذلك جدولي (3)، (4).

جدول (3) صدق الاتساق الداخلي لعبارات الاسترخاء العقلي و التوتر العضلي ن=7

العبارات	الاسترخاء العقلي	التوتر العضلي	العبارات	الاسترخاء العقلي	التوتر العضلي
1	.821°	.771°	9	.870°	.867°
2	.917**	.808°	10	.784°	.917**
3	.826°	.842°	11	.842°	.823°
4	.816°	.777°	12	.764°	
5	.801°	.767°	13	.905**	
6	.790°	.906**	14	.785°	
7	.843°	.778°	15	.778°	
8	.859°	.852°			

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.714

يتضح من جدول (3) وجود علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين درجة كل عبارة ومجموع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه مما يدل على صدق عبارات المقياس فيما تقيسه.

جدول (4) صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس قلق المنافسة الرياضية ن=7

القلق المعرفي		القلق البدني		الثقة بالنفس	
العبارات	معامل الارتباط	العبارات	معامل الارتباط	العبارات	معامل الارتباط
1	.820°	2	.843°	3	.849°
4	.817°	5	.756°	6	.792°
7	.874°	8	.935**	9	.900**
10	.814°	11	.791°	12	.810°
13	.778°	14	.780°	15	.891°
16	.906**	17	.904**	18	.769°
19	.844°	20	.776°	21	.839°
22	.756°	23	.837°	24	.816°
25	.801°	26	.917**	27	.764°

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.714

يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين درجة كل عبارة ومجموع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمقياس قلق المنافسة الرياضية.

#### ثانياً: معامل الثبات

لإيجاد معامل الثبات قامت الباحثة بتطبيق المقاييس (القدرة على الاسترخاء - بطاقة مستويات التوتر العضلي - مقياس قلق المنافسة الرياضية) ثم إعادة تطبيقها بفواصل زمنية قدرة أسبوع وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما هو موضح في جدول (5).

جدول (5) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات العقلية والنفسية قيد البحث للعينة الاستطلاعية ن = 7

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.791*	2.911	34.14	1.718	33.57	الاسترخاء العقلي
0.907*	4.488	73.14	5.503	74.43	التوتر العضلي
0.813*	2.430	24.71	1.864	25.14	القلق المعرفي
0.868*	2.968	24.00	3.132	25.14	القلق البدني
0.896*	3.402	21.29	2.610	19.14	الثقة بالنفس

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.714

يتضح من جدول (5) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين التطبيقين الأول والثاني لعينة الدراسة الاستطلاعية في المقاييس العقلية والنفسية قيد الدراسة، مما يشير إلى تمتع تلك المقاييس بدرجة ثبات عالية انحصرت ما بين 0.791 إلى 0.907 .  
٢ . القياسات القبليّة:

تم اجراء القياسات القبليّة في 12 / 6 / 2013 و تشمل:

- قياس مستوى الإسترخاء العقلي.
- قياس مستوى التوتر العضلي.
- قياس مستوى قلق المنافسة الرياضية.

٣ . تطبيق البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح للاسترخاء التعاقبي مرفق رقم (4) على عينة البحث ولمدة (4) أسابيع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع ، زمن الوحدة اليومية (30 ق) وذلك في الفترة من 2013/6/16 إلى 2013/7/11، وقد اشتمل البرنامج المقترح للاسترخاء على ما يلي:

جدول (6) بيانات البرنامج المقترح للاسترخاء التعاقبي

المحتوى	المدة الزمنية
مدة البرنامج المقترح	4 أسابيع
عدد الوحدات في الأسبوع	3 وحدة تدريبية
عدد الوحدات ككل	12 وحدة تدريبية
زمن الوحدة	30 ق
استرخاء تعاقبي	25 ق
استيقاظ	5 ق

٤ . القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمتغيرات الدراسة في 2013/7/14.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:



المتوسط الحسابي. الانحراف المعياري. معامل الارتباط.  
 معامل الارتباط. اختبار دلالة الفروق. معدل التغير %.

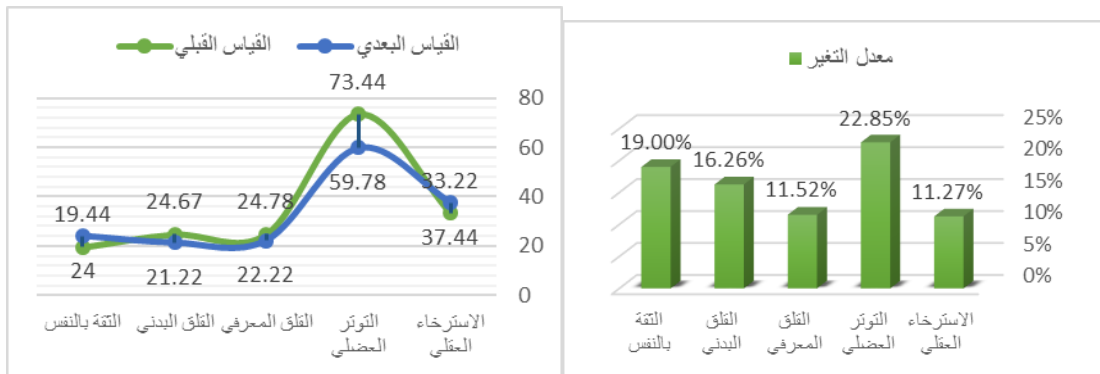
### عرض و مناقشة النتائج:

### أولاً : عرض و مناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول ( 7 ) (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ن=9

معدل التغير	القياس البعدي		القياس القبلي		ن	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
11.27%	2.506	37.44	1.922	33.22	9	الاسترخاء العقلي
22.85%	2.539	59.78	4.065	73.44	9	التوتر العضلي
11.52%	1.202	22.22	1.563	24.78	9	القلق المعرفي
16.26%	2.635	21.22	2.500	24.67	9	القلق البدني
19.00%	3.240	24.00	2.555	19.44	9	الثقة بالنفس



شكل (1) المتوسط الحسابي ومعدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

يتضح من جدول (7) ، شكل (1) ان نسبة التغير بين القياسين القبلي و البعدي لدي المجموعة التجريبية قد انحصرت بين 11.27% إلى 22.85%.

جدول (8) دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة ن=9

المتغيرات	ن	متوسط الفرق	مجموع الفرق	Z	مستوى الدلالة
الاسترخاء العقلي	9	5.00	45.00	-2.673*	.008
	0	.00	.00		
	0				
مجموع	9				
التوتر العضلي	0	.00	.00	-2.677*	.007
	9	5.00	45.00		
	0				
مجموع	9				

تابع جدول (8) دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة ن=9

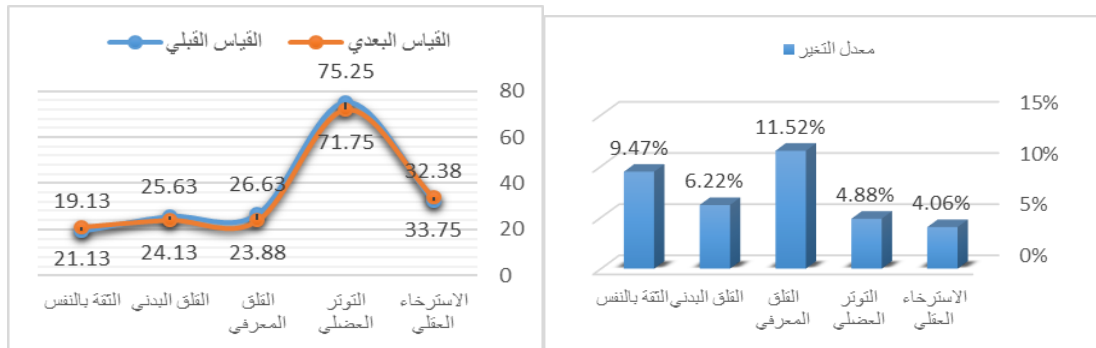
المتغيرات	ن	متوسط الفرق	مجموع الفرق	Z	مستوى الدلالة
القلق المعرفي	0	.00	.00	-2.555*	.011
	8	4.50	36.00		
	1	=			
القلق البدني	9	مجموع			
	1	1.50	1.50	-2.494*	.013
	8	5.44	43.50		
الثقة بالنفس	0	=			
	9	مجموع			
	9	5.00	45.00	-2.692*	.007
	0	.00	.00		
	0	=			
	9	مجموع			

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 1.96

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلي و البعدي لصالح القياسات البعدي في متغيرات البحث الاسترخاء العقلي ، التوتر العضلي ، قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي ، القلق البدني ، الثقة بالنفس) للمجموعة التجريبية.

جدول (9) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة ن=8

المتغيرات	ن	القياس القبلي		القياس البعدي		معدل التغير
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
الاسترخاء العقلي	32.38	2.264	33.75	2.605	4.06%	
التوتر العضلي	75.25	4.166	71.75	4.652	4.88%	
القلق المعرفي	26.63	2.446	23.88	1.553	11.52%	
القلق البدني	25.63	2.825	24.13	1.642	6.22%	
الثقة بالنفس	19.13	1.885	21.13	2.696	9.47%	



شكل (2) المتوسط الحسابي ومعدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

يتضح من جدول (9) ، شكل (2) ان نسبة التغير بين القياسين القبلي و البعدي لدي المجموعة الضابطة انحصرت بين 4.06% إلى 11.52%.

جدول (10) دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة ن=8

المتغيرات	ن	متوسط الفرق	مجموع الفرق	Z	مستوى الدلالة
الاسترخاء العقلي	5	3.90	19.50	-1.897	.058
	1	1.50	1.50		
	2				
	8	مجموع			
التوتر العضلي	2	2.25	4.50	-1.902	.057
	6	5.25	31.50		
	0				
	8	مجموع			
القلق المعرفي	0	4.50	36.00	-2.536*	.011
	8	.00	.00		
	0				
	8	مجموع			
القلق البدني	2	5.17	31.00	-1.845	.065
	6	2.50	5.00		
	0				
	8	مجموع			
الثقة بالنفس	5	4.42	26.50	-1.997*	.046
	1	1.50	1.50		
	2				
	8	مجموع			

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 1.96

يتضح من جدول (10) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث ولصالح القياس البعدي لدى المجموعة الضابطة في متغيرات القلق المعرفي و الثقة بالنفس، و عدم وجود فروق دالة إحصائياً لباقي متغيرات الدراسة.

جدول (11) دلالة الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في متغيرات البحث ن = 17

المتغيرات	ن	متوسط الفرق	مجموع الفرق	Z	مستوى الدلالة
الاسترخاء العقلي	9	11.89	107.00	-2.516*	.012
	8	5.75	46.00		
	17	العينة ككل			
التوتر العضلي	9	5.06	45.50	-3.429*	.001
	8	13.44	107.50		
	17	العينة ككل			
القلق المعرفي	9	6.61	59.50	-2.107*	.035
	8	11.69	93.50		
	17	العينة ككل			
القلق البدني	9	6.44	58.00	-2.235*	.025
	8	11.88	95.00		
	17	العينة ككل			
الثقة بالنفس	9	11.44	103.00	-2.141*	.032
	8	6.25	50.00		
	17	العينة ككل			

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 1.96

تشير نتائج الجدول السابق إلى وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للقياس البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في كل من الاسترخاء العقلي التوتر العضلي و قلق المنافسة الرياضية ( القلق المعرفي ، القلق البدني ، الثقة بالنفس).

و ترى الباحثة أنه وفقاً للنتائج السابقة التي وضحتها جدول (7) و الخاصة بمعدلات التغير ، جدول (8) و الخاصة بدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية أن برنامج الاسترخاء التعاقبي المقترح قد أثر ايجابيا في كل من الاسترخاء العقلي التوتر العضلي و قلق المنافسة الرياضية ( القلق المعرفي ، القلق البدني ، الثقة بالنفس).

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه أسامة راتب (2007) أن فاعلية برامج الاسترخاء التعاقبي تكمن في اكتساب الفرد مهارة التعرف علي التوتر في عضلات جسمه ، ومن ثم يستطيع التخلص منه وخاصة في مواقف الاداء الحرجة وعلية يكون الاسترخاء التعاقبي قد حقق هدفه (4: 285). كما أن الاسترخاء لا يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات العضلية و النقلات المصاحبة للتوتر العضلي فحسب ، و لكنه يتضمن حالة من الصفاء الذهني و غياب الأفكار السلبية. حيث يؤكد شمعون (1996) أنه من الأهمية تطوير قدرة اللاعب على التحكم في المثيرات المرتبطة بالأداء حيث أن ذلك يساعده على تعبئه قواه البدنية والانفعالية والعقلية على نحو أفضل، وتجنب الأفكار السلبية التي هي مصدر للتوتر والقلق (11 : 259).

كما يوضح Nideffer (1981) أن الاسترخاء مهارة يمكن تعلمها وتمييزها من خلال التكرار والتدريب. (21 : 106). حيث يهدف الاسترخاء التعاقبي إلى خفض التوتر العضلي مما يؤدي إلى خفض التوتر العقلي ، و ذلك عن طريق تبادل الانقباض و الانبساط لمختلف المجموعات العضلية في الجسم ، و يعد هذا النوع من أفضل طرق الاسترخاء التي تتناسب و المجال الرياضي ، لأنه في حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض.

كما يتضح من جدول (9) الخاص بمعدلات التغير ، جدول (10) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة وجود فروق داله احصائياً في متغيرات القلق المعرفي و الثقة بالنفس، كما تراحت معدلات التغير بين 4.06% إلى 11.52%. و تري الباحثة أنه في بعض الحالات يكون قلق اللاعب بسبب الرغبة في تجنب فشل الاداء في المنافسة و الذي يؤدي بدوره إلى شعور سلبي مؤقت تجاه الذات و يتفق ذلك مع نتائج دراسة كاظم (9) أنه في بعض الحالات يكون فيها القلق مفيداً كون التغيرات الجسمية والعقلية والنفسية المصاحبة للقلق والتي تنطوي علي جانب إيجابي يدفع اللاعب إلي أداء أكثر فاعلية وهو القلق الدافع (9 : 13).

وترى الباحثة أنه وفقاً للنتائج التي وضحتها جدول (11) والخاصة بدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة حيث توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات الدراسة فإن هذا يُعد تدعيماً لفاعلية البرنامج المقترح للاسترخاء التعاقبي في تنمية وتحسن الاسترخاء العقلي و خفض كل من مستوى التوتر العضلي ، شدة قلق المنافسة الرياضية. حيث يؤكد علاوي (2002) على أهمية تدريبات الاسترخاء في خفض مستويات الضغط و القلق لدى اللاعب سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة ، القدرة على خفض مستوى النشاط العضلي أو التوتر العضلي تحت أي ظرف من الظروف ، القدرة على ضبط مستوى الاستثارة الانفعالية ، المساعدة في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية و الهدوء و الطمأنينة (16 : 217).

و يعد الاسترخاء مهارة نفسية أو عقلية لا بد أن تعلم و تكتسب شأنها في ذلك شأن المهارات الحركية (16 : 216). ويتفق ذلك مع ما اشار الية عنان 1995م إلي أن تعلم إسترخاء عضلات الجسم مهارة أساسية لكل أنواع إستراتيجيات إدارة الضغط النفسي والتدخل فيه، فالقدرة علي الإسترخاء الذهني والبدني تعد الخطوة الأولى والأساسية في تعلم كيفية ضبط القلق (17 : 605). من هنا يمكننا القول بأن هذه النتائج السابقة في الجداول (7،8،9،10،11) تدعم الفرض الأول للبحث والقائل: "البرنامج المقترح للإسترخاء التعاقبي يؤثر إيجابياً على أبعاد قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس) لدى ناشئي المباراة".

#### ثانياً : عرض و مناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (12) معاملات الارتباط بين الاسترخاء العقلي ، التوتر العضلي و أبعاد قلق المنافسة الرياضية (القلق

المعرفي ، القلق البدني ، الثقة بالنفس) في القياس البعدي ن = 17

المتغيرات	القلق المعرفي	القلق البدني	الثقة بالنفس
الاسترخاء العقلي	-.658**	-.601*	.599*
التوتر العضلي	.540*	.656**	-.595*

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.485.

يوضح جدول (12) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من (الاسترخاء العقلي، و التوتر العضلي) ، وقلق المنافسة الرياضية لمجموعة البحث بعد البرنامج حيث انحصرت قيمة " ر " المحسوبة بين (0.540 إلى 0.658) مما يشير إلى أنها علاقة ارتباطية قوية ، و ذلك يوضح تأثير كل من الاسترخاء العقلي و العضلي على أبعاد قلق المنافسة الرياضية و الذي يؤثر بالتالي على مستوى أداء اللاعبين و يؤكد ذلك كل من راتب 1990، عنان 1995، علاوي 1998 أن القلق الذي يمر به اللاعب قبل أو أثناء المنافسة الرياضية له وظيفته التنشيطية الى جانب تأثيراته السلبية على الاداء فإذا أحسن التحكم فيه وتوجيهه كان بمثابة القوة الدافعة الايجابية للأداء ، ويطلق عليه في هذه الحالة القلق الميسر، أما إذا زادت شدته لدى اللاعب فإنه في هذه

الحالة يصبح قلقاً معسراً للأداء يسهم في إعاقة أداء اللاعب وتقليل الثقة بالنفس (2: 199) (17: 272) (14: 281).

و يتفق ذلك مع ما أشار إلى علاوي (2002) أن تدريبات الاسترخاء تساهم في خفض مستويات الضغط و القلق لدى اللاعب سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة (16 : 217). كما يرى شمعون (1996) أن الاسترخاء يعد القاسم المشترك في جميع برامج الإعداد العقلي لما له من أهمية في خفض حدة التوتر والقلق وتهيئة المناخ النفسي والهدوء العصبي لتحقيق أفضل النتائج. (11: 222).

ومن هنا يمكننا القول بأن هذه النتائج في جدول (12) تدعم الفرض الثاني للبحث والقائل: "توجد علاقات ارتباطية دالة احصائياً بين كل من الإسترخاء العقلي، التوتر العضلي و أبعاد قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس) لدى ناشئي المباراة".

**الاستخلاصات:**

في حدود عينة البحث والأساليب المستخدمة وفي إطار التحليل الإحصائي للبيانات التي أمكن التوصل إليها نستخلص ما يلي:-

- يوجد تأثير ايجابي لاستخدام الاسترخاء التعاقبي على كل من مستوى الاسترخاء العقلي و التوتر العضلي، و أبعاد قلق المنافسة الرياضية بصورة أفضل من استخدام الأسلوب التدريبي المعتاد فقط.
- البرنامج المقترح للاسترخاء التعاقبي أدى إلى تحسن في متغيرات الاسترخاء العقلي و التوتر العضلي للمجموعة التجريبية حيث كانت نسب التحسن 11.27% ، 22.85%.
- البرنامج المقترح للاسترخاء التعاقبي أدى إلى تحسن أبعاد قلق المنافسة (القلق المعرفي ، القلق البدني ، الثقة بالنفس) للاعبين المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن من 11.52% إلى 19.00%
- توجد علاقات ارتباطية قوية بين الاسترخاء العقلي و التوتر العضلي و مستوى أبعاد قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي ، القلق البدني ، الثقة بالنفس) للاعبين المباراة.

#### التوصيات:

في حدود عينة البحث وإجراءاته وبناءً على ما توصل إليه من نتائج توصى الباحثة بما يلي:-

- ضرورة الدمج بين التدريب العقلي للمهارات النفسية والعقلية والتدريب البدني والمهاري جنباً إلى جنب لتحقيق أفضل النتائج.
- عقد دورات ودراسات تدريبية للمدربين للتعرف على إمكانية تطبيق برامج التدريب العقلي وكيفية التغلب على المشكلات والصعوبات التي قد تقابلهم في هذا المجال.

- إجراء بعض الدراسات المشابهة لهذه البحث وتطبيقها على أنشطة رياضية أخرى.
- الاستعانة بأخصائي نفسي رياضي لمساعدة اللاعبين للوصول لأفضل الحالات النفسية و العقلية التي تؤهل للوصول لمستويات رياضية عالية.

#### المراجع:

١. ابراهيم أحمد: دافعية الانجاز الرياضي و علاقته بقلق المباراة لدى ناشئ كرة القدم ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين، 2007م، جامعة الزقازيق، مجلد (40) ، العدد (74).
٢. أسامة كامل راتب: "دوافع التفوق في النشاط الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990م.
٣. أسامة كامل راتب: قلق المنافسة (ضغوط التدريب - احتراق الرياضي) ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
٤. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي ط4، القاهرة، 2007م.
٥. حسام خليفة، يوسف العوضي: علاقة قلق المنافسة الرياضية بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشتركين في أسبوع شباب الجامعات المصرية، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين، 2005م، جامعة الزقازيق، المجلد (38)، العدد (70).
٦. صباح علي محمد صقر: تأثير برنامج تمارينات للإسترخاء التدريجي علي مستوي الأداء المهاري في رياضة المبارزة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية للبنات، 1996م ، جامعة الإسكندرية، العدد (11).
٧. عبد العزيز عبد المجيد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2007م.
٨. عكلة سليمان الحوري، ثامر زنون: "اثر برنامج الاسترخاء التعاقبي علي القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناستك"، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، 2010م، العراق، المجلد 16، العدد53، ص186-208.
٩. كاظم ولي أغا: القلق والتحصيل، دراسة تجريبية مقارنة لعلاقة القلق بالتحصيل الدراسي لدي الذكور والإناث من طلاب المرحلة الإعدادية في دولة الإمارات العربية المتحدة، مجلة جامعة دمشق في العلوم الإنسانية، 1988م، جامعة دمشق، ج1، مجلد 4، العدد14.

١٠. محمد أحمد عبد الله ابراهيم: قلق المنافسة الرياضية و علاقته بدافعية الانجاز لدى الصفوة من لاعبي كرة السرعة، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، 2009م، الاسكندرية ، مجلد 37 ، ص 11-29.
١١. محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م.
١٢. محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 2001م.
١٣. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة، 1994م.
١٤. محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.
١٥. محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.
١٦. محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
١٧. محمود عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، النظرية، التطبيق، التجريب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م.
١٨. منى عبد الحليم: مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي (مفاهيم - تطبيقات)، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الاسكندرية، 2009م.
١٩. نور الدين صدوقي: علم النفس الرياضي، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، 2004م.

1. Nideffer, R.M.: The ethics and practice of applied, sport psychology. Ithaca, N.Y. Movement, 1981.
2. Hashim HA, Hanafi Ahmad Yusof H.: The Effects of Progressive Muscle Relaxation and Autogenic Relaxation on Young Soccer Players' Mood States, Asian J Sports Med. 2011 Jun; 2(2): 99-105.