

## تأثير تدريبات للإسترخاء التعاقبي على مستوى التوتر العضلي وفعالية الأداء الخططي لدى ناشئى الكوميتية فى رياضة الكاراتيه

أحمد شاكر عيد عبد العزيز

مقدمة :

إن التفوق فى المنافسات يعتبر إنعكاساً حقيقياً لإمكانات اللاعب (البدنية - المهارية - الخططية - النفسية) وتعتبر الخصائص النفسية بمثابة المؤشرات التى يمكن من خلالها تقييم مستوى الإعداد النفسى للاعب ، ومما لا شك فيه أن التفوق الرياضى بشكل عام يعتمد على الإرتقاء بمجموعة من العوامل البدنية والنفسية والحركية ، والقدرة على تطوير وإستمرار فاعلية هذه العوامل يتم من خلال التدريب والمنافسة ( ١٥ : ٤٨٩ ) ( ٥ : ٢٦١ ) .

ويعتبر الإسترخاء التعاقبي من الموضوعات التى أثارت إهتمام العلماء فى مجال علم النفس الرياضى حيث ظهرت أول إشارة إلى تطبيق التدريب العقلي فى جنوب شرق آسيا مع الـ (ساموراي) Samurai طبقة المحاربين الأرسقراطية اليابانية والتي إستخدمت طرق التأمل meditation فى تطوير المهارات النفسية ( ١٩ : ٧٨ ) .

ويرى أسامة راتب ( ٢٠٠٠ ) أن الإعداد المتكامل للرياضى يتوقف على الخصائص النفسية والقدرات العقلية خاصة مع تقارب المستويات البدنية والمهارية والخططية للمتنافسين كما يشير إلى أن التفوق الرياضى يتوقف على مدى إستفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أفضل أداء رياضى ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهى برامج تدريب المهارات النفسية ( ٤ : ١٣ ) .

وتمثل المهارات النفسيه بعداً هاماً فى إعداد اللاعبين فهى تلعب دوراً أساسياً فى تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التى يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنيه والمهاريه والخططيه فالأبطال الرياضيين ذو المستوى الدولى يتقاربون بدرجة كبيره من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجه اللاعبين أثناء المنافسه حيث يلعب دوراً رئيسياً فى تحقيق الفوز ( ٤ : ٢٨ ) .

ويعتبر الإسترخاء التعاقبي من أفضل الطرق التى تتناسب مع المجال الرياضى حيث أنه فى حالة إنقباض العضلة ثم إنبساطها تصل إلى حالة من الإسترخاء أكثر بكثير مما كانت عليه

## أخصائي النشاط الرياضي بالجامعة المصرية اليابانية للعلوم والتكنولوجيا ببرج العرب بالأسكندرية

ويرتبط النشاط الرياضي ارتباطاً وثيقاً بالإنفعالات المتعددة فالخبرات الإنفعالية في النشاط الرياضي عبارة عن إنفعالات سارة أو غير سارة تؤثر بصورة إيجابية أو سلبية على العمليات البيولوجية والعقلية والنواحي السلوكية للفرد وأداء اللاعب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي ، كما إن خبرات ومعلومات اللاعب النابعة من أجهزته الجسمية المختلفة ( العمليات العقلية - العصبية ) هي أساس إستجاباته وسلوكه حيث يشترك الأداء المهارى ومستوي اللياقة البدنية والعمليات العقلية والإنفعالية في الأداء لأن نشاط اللاعب يصدر عنه بإعتباره وحدة نفس جسمية متكاملة لذلك يجب مراعاة هذه الجوانب في عملية تدريب وإعداد اللاعب ( ٢١ : ٣٦٦، ٣٦٧ )

كما ان التوتر الذي يصيب الفرد يفقده القدرة على التركيز ، والأفراد الذين يغلب عليهم التوتر نجدهم يبذلون جهود مفرطة بدلاً من أن تكون حركاتهم إقتصادية وفعالة ، وقد ينجحون عندما يبذلون أي مجهود ولكن بجهد عضلي زائد حيث أن ألياف العضلات تتقبض بشكل متعاقب لإتجاز المهمة المطلوبة دون إسترخاء ولكن الأداء الجيد يتطلب تعاقب أداء العضلات بين الإنقباض والإنبساط ( ١٦ : ١٤١ ) .

وعند ممارسة الرياضة بصفة عامة ورياضة الكاراتيه بصفه خاصة يحدث التوتر نتيجة لتركيز اللاعب على عوامل لا يمكن التحكم فيها مثل (التحكيم - طريقة لعب المنافس - ظروف اللعب - الجمهور - إلى غير ذلك) بحيث يتم التركيز على هذه الأشياء ويكون اللاعب أكثر إحتماً للتوتر والشعور بالكبت والإختناق ، وعندما يشعر اللاعب بالتوتر فإنه يزيد إفراز الهرمون الحاث للكورتيزول من الغدة النخامية للجسم والذي يعمل على إفراز الكورتيزول من الغدة الكظرية وهو هرمون أساسى لمقاومة التوتر والضغط ( ٨ : ٢٤، ٢٣ ) .

كما أن العامل النفسي يؤثر في تحديد نتيجة كفاح اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية للحصول على الفوز وتسجيل النقاط ، والذي يترتب عليه تحقيق الإنتصار والتفوق وأنه إذا أتاحت للاعب الفرصه وأخذ الوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسيه ، وإستخدام إستراتيجيات التفكير في المنافسات ، وإنتظم في التدريب على المتطلبات النفسيه المرتبطة بنوع النشاط الرياضي سوف يكون هناك إستقرار في مستوى الأداء الذي يقترب من أقصى قدرات اللاعب ، وقد عبر بعض اللاعبين بعد إستخدام التدريب على المهارات النفسيه عن أنهم تمنوا

لو تم إستخدامه من وقت مبكر لكان هناك إحتمال كبير في تحقيق نتائج أفضل مما تم تحقيقه حالياً ( ٥ : ٢٤ ) ( ٧ : ٥٥ ) ( ١ : ٨٠ ) .

ويعتبر التكامل بين العقل والنفس والجسم عامل هام في توضيح التصور الحركي للأداء المركب مثل أداء مهارات الكوميتة في رياضة الكاراتيه ، وبالتالي يؤدي إلى تحسين الأداء الخططي ، وهذا يمكن تحقيقه من خلال إستخدام تدريبات الإسترخاء التعاقبي بماتحتويه من تصور عقلي وأنماط التنفس التي تسهم في تحقيق هذا التكامل . ( ٢ : ٤٢ )

كما أن التوتر والضغط المستمرين يؤديا إلى الكثير من الأمراض النفسجسمية نتيجة حدوث إضطرابات في النظام الهرموني الذي يربط بين الغدة النخامية في المخ والغدة الكظرية مما يؤدي إلى الدفاعات الهرمونية من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي وهذا الإضطراب هو المسئول عن الكثير من هذه الأمراض وهذا التوتر يحدث عندما يتعرض الجسم لمثيرات التحدي . ( ٦ : ١٣٤ ) .

ويؤثر التوتر والإنفعال على التنفس حيث يسرع التنفس أو يبطئ ويزداد عمقاً أو يصبح سطحياً تبعاً للحالة الإنفعالية وفي حالة الإنفعال والتوتر تنشط الغدة الكظرية فتفرز كمية كبيرة من الإبنفرين فيزيد إنتاج الكبد للسكر الذي يغذي العضلات فتزول آثار التعب بسرعة ( ١ : ١٨٣ ، ١٨٤ ) .

و رياضة الكاراتية تعتبر من الرياضات الفردية التنافسية والتي تظهر فيها العديد من الملامح الخاصة بالجانب النفسي والعقلي والتي تؤثر على تقييم مستوى الأداء التنافسي ويتضح هذا في الكوميتية خاصةً وعندما تكون المنافسة في الأدوار النهائية وفيها يظهر اللاعبين بالقدر الخاص لواقع التفكير الخططي المميز لكل لاعب مما يؤكد على الحصول على نتائج مرضية بالفوز أو الخسارة ( ٦ : ٢٢٢-٢٢٣ ) .

#### مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث كلاعب وعمله في مجال تدريب الكاراتيه لاحظ عدم وجود تكافؤ بين المستوى الفعلي للناشئين وفاعلية الأداء الخططي في المنافسات ، ويرجع الباحث أن هذا التباين قد يكون مرجعه إلى التوتر الذي يصيب الناشئين نتيجة لضغوط المنافسة وعدم قدرتهم على إستغلال طاقاتهم بشكل جيد وعدم القدرة على التحكم في إنفعالاتهم أثناء المنافسة مما يجعلهم غير قادرين علي الأداء بإقتصاد في الحركة وفاعلية في الأداء وجدير بالذكر أن التوتر يصاحبه زيادة في إفراز النواقل الكيميائية وما يترتب علي ذلك من أعراض وعلامات ( نفس -

جسمية ) علي الناشئ مما ينعكس سلباً علي مستوي الأداء وبالتالي يؤثر علي فاعلية الأداء الخططي وبذلك تلعب تدريبات الإسترخاء التعاقبي تأثيراً إيجابياً مستوي الناشئ ، ومن هنا يري الباحث وجود إرتباط وثيق بين تدريبات الإسترخاء التعاقبي ومبادئه الأساسية وهي (الإسترخاء - التصور) وبين الكوميته حيث تحتاج المنافسة إلي قدرة عالية في الأداء الخططي مع القدرة علي التحكم في الإنفعالات والتوتر والظروف المحيطة بالمنافسة ويهدف برنامج تدريبات الإسترخاء التعاقبي إلي تحسين قدرة الناشئ علي التحكم في إنفعالاته وبالتالي التقليل من حالة التوتر بصفة عامة وأثناء المنافسة بصفة خاصة ومن هنا تبلورت فكرة هذه البحث لكونه محاولة علمية للتعرف علي تأثير برنامج لتدريبات الإسترخاء التعاقبي علي مستوى التوتر العضلي وفاعلية الأداء الخططي لناشئ الكوميتية في رياضة الكاراتيه

#### هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى إستخدام تدريبات الإسترخاء التعاقبي والتعرف علي تأثيرها علي :-

- ١- مستوى التوتر العضلي لدى ناشئ الكوميته .
- ٢- فاعلية الأداء الخططي لدى ناشئ الكوميته .

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى التوتر العضلي لعينة البحث لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في فاعلية الأداء الخططي لعينة البحث لصالح القياس البعدي .

#### مصطلحات البحث:

#### - الإسترخاء التعاقبي Progressive relaxation :

هي عملية التدريب التي يندرج فيها الإنقباض العضلي ثم الإسترخاء العضلي من عضلات معينة إلى عضلات أخرى بطريقة مقننة (٢١: ٣٨٩) .

#### - التوتر Tension :

الشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية (١٦: ٩٦) .

### الدراسات السابقة :

#### أ - الدراسات العربية :

١- قام **سامح الشبراوي (٢٠٠٧) (٩)** بدراسه تهدف إلى معرفه تأثير إستخدام برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الكاتا وبعض الجوانب العقليه للناشئين في رياضه الكاراتيه ، وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ قوام العينه (١٦) ناشئ في المرحله السنيه من ١٤ - ١٦ سنه ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح ذو تأثير ايجابي على مستوى الأداء المهاري للكاتا وبعض الجوانب العقليه .

#### الدراسات الأجنبية :

١- قام **John C. Price (١٩)** بدراسة تهدف إلى معرفة تأثير برنامج للتدريب العقلي على إعادة إستغلال القلق ، وقد إستخداما الباحثان المنهج التجريبي وقد شملت العينه جميع الرياضيين بجامعة نيوجيرسي بأمريكا ، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي يؤثر نفسياً ووظيفياً على استجابات القلق واستغلاله في عملية الاستشفاء.

#### إجراءات البحث :

#### منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والقياس البعدى لملائمته لطبيعة البحث .

#### مجتمع وعينة البحث:

إشتمل مجتمع البحث على ناشئى الدرجة الأولى بنادى ههيا الرياضى والبالغ عددهم (١٧) ناشئىء تراوحت أعمارهم ما بين ( ١٤ - ١٦ ) سنة ، ثم قام الباحث بإختيار عينة عشوائية من بين الناشئين بلغ عددها (٥) ناشئين لإستخدامها في التجربة الإستطلاعية وبذلك بلغ عدد العينة الأساسية للبحث (١٢) ناشئىء ، كما تم إختيار (٥) ناشئين من لاعبي الدرجة الثانية والخاص بصدق التمايز (من خارج مجتمع البحث) .  
وجداول (١) يوضح تصنيف مجتمع البحث .

#### جدول (١)

#### تصنيف مجتمع البحث

العدد الكلى	العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية
١٧ ناشئىء من لاعبي الدرجة	١٢ ناشئىء من لاعبي الدرجة الأولى من	٥ ناشئين من لاعبي الدرجة الأولى من داخل مجتمع البحث

الأولى يمثلون مجتمع البحث	داخل مجتمع البحث	• ٥ ناشئين من لاعبي الدرجة الثانية والخاص بصدق التمايز (من خارج مجتمع البحث)
------------------------------	------------------	---

### أدوات البحث:

#### أولاً : الأجهزة والأدوات

١- جهاز الرستاميتز لقياس الطول والوزن (سم ، كجم) ، شريط قياس ، بساط من اللباد ، ساعة إيقاف ، علامات ملونة.

#### ثانياً : المقاييس النفسية :

٢- بطاقة مستويات التوتر العضلي التي أعدها محمد العربي شمعون (٢٠٠١) (١٣) وضع هذه البطاقة ندفير Nideffer (١٩٨٥) وتهدف إلي مساعدة اللاعب في التعرف على المستويات المختلفة التي يمر بها من التوتر العضلي كوسيلة للتعرف على المستوى الأمثل للاستثارة لتحقيق أفضل النتائج وذلك عن طريق المجموعات العضلية المرتبطة بالأداء وقد اختار ثلاث مجموعات تشتمل الأولى على عضلات الوجه والرقبة والفك ، والمجموعة الثانية عضلات الكتفين والصدر والذراعين، والمجموعة الثالثة عضلات الفخذ والساق.

#### الدراسة الاستطلاعية : الصدق :

قام الباحث بتقنين بطاقة مستويات التوتر العضلي باستخدام صدق التمايز بتطبيقها على عينه إستطلاعية المستوى العالي ( المجموعة المميزة ) من ناشئى الكوميته ( درجة أولى ) فى رياضة الكاراتيه بنادى ههيا الرياضى قوامها (٥) ناشئين ، وتم اختيار عينة أخرى المستوى الأقل (المجموعة غير المميزة) وهى من ناشئى الكوميته (درجة ثانية) فى رياضة الكاراتيه بنادى ههيا الرياضى قوامها (٥) ناشئين وجدول ( ٢ ) يوضح ذلك

#### جدول (٢)

#### دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه

#### في مستوى التوتر العضلي (الصدق)

$$n=1=2=5$$

بطاقة مستويات التوتر	وحدة القياس	المجموعه المميزه		المجموعه غير المميزه		ف	قيمة "ت"
		ع	م	ع	م		
- الاسترخاء العضلى للرأس	درجة	٢,٤٠٨	١٦,٤	١٢	١,٨٧٠	٤,٤	*٤,٤٩١
- الاسترخاء العضلى للذراعين	درجة	٣,٢٧١	٢٠,٢	١٣	٢,١٢١	٧,٢	*٥,٣٠٨

*٦,٣٢٥	٢	١,١٤٠	١٠,٦	٠,٨٩٤	١٢,٦	درجة	- الاسترخاء العضلي للجذع
*١٣,٨٨٠	٣,٤	٠,٨٣٦	١١,٢	٠,٥٤٧	١٤,٦	درجة	- الاسترخاء العضلي للرجلين
*١١,٤٦١	١٧	٢,٢٨٠	٤٦,٨	٣,٦٦٢	٦٣,٨	درجة	- الاسترخاء العام

\* قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى دلالة  $0,05 = 3,18$

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعه المميزه والمجموعه غير المميزه في مستوى التوتر العضلي وذلك لصالح المجموعه المميزه مما يدل على وجود تمايز بين المجموعتين وهذا يشير إلى صدق الإختبارات فيما وضعت من أجله.

الثبات : قام الباحث بإيجاد الثبات بطريقة تطبيق الأختبار وإعادة تطبيقه Test Retest ، و جدول (٣) يوضح ذلك .

### جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مستوى التوتر العضلي  
للعينة الإستطلاعية (الثبات)  
ن=٥

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	بطاقة مستويات التوتر
	ع	م	ع	م		
٠,٩٤٤	٢,٨٨	١٦,٤	٢,٤٠٨	١٦,٤	درجة	- الاسترخاء العضلي للرأس
٠,٩٣٩	٣,٢٧١	١٨,٨	٣,٢٧١	٢٠,٢	درجة	- الاسترخاء العضلي للذراعين
٠,٩١٩	٠,٥٤٧	١٢,٤	٠,٨٩٤	١٢,٦	درجة	- الاسترخاء العضلي للجذع
٠,٩١٩	٠,٨٩٤	١٤,٤	٠,٥٤٧	١٤,٦	درجة	- الاسترخاء العضلي للرجلين
٠,٩٣٩	٤,٦٣٦	٦٢	٣,٦٦٢	٦٣,٨	درجة	- الاسترخاء العام

قيمة "ر" الجدوليه عند مستوى دلالة  $0,05 = 0,878$

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني قد تراوحت ما بين ( ٠,٩١٩ ، ٠,٩٤٤ ) مما يشير إلى ثبات درجات هذه الإختبارات. وقام الباحث بإيجاد إعتدالية مجتمع البحث (١٧) لاعب في مستوى التوتر العضلي و جدول (٤) يوضح ذلك .

### جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الإلتواء  
لمجتمع البحث في مستوى التوتر العضلي  
ن=

١٧

معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	بطاقة مستويات التوتر
----------------	-------------------	--------	-----------------	-------------	----------------------

٠,١٢٠	٢,٦٧٤	١٧	١٧,١٧٦	درجة	- الاسترخاء العضلى للرأس
٠,٠٨٧-	٣,٥٢٢	٢٠	١٨,٨٢٣	درجة	- الاسترخاء العضلى للذراعين
٠,٠٥٦-	٢,٣٠٥	١٣	١٣,٧٦٤	درجة	- الاسترخاء العضلى للجذع
٠,٠١٧-	١,٩٦٤	١٥	١٤,١١٧	درجة	- الاسترخاء العضلى للرجلين
٠,١٩٩	٤,٩٤٨	٦٤	٦٣,٨٨٢	درجة	- الاسترخاء العام

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الإلتواء لمجتمع البحث فى مستوى التوتر العضلى قد تراوحت ما بين (٠,٠٨٧- ، ٠,١٩٩) أى أنها إنحصرت ما بين  $3 \pm$  مما يدل على أن مجتمع البحث يقع تحت منحنى إعتدالى واحد .

#### فاعلية الأداء الخططى عن طريق تحليل مباريات الكوميتيه :

نظراً لسرعة الاداء الحركى خلال مباريات الكوميتيه وما تتميز به من التغيير السريع والمستمر لكل من عمليتى الهجوم والدفاع والهجوم المضاد فى المواقف التنافسية لذا قام الباحث بتصوير المباريات وإعادة عرض الفيديو ثم قام بتحليلها عن طريق إستمارة تفرغ البيانات .

#### خطوات تقييم فاعلية الأداء الخططى :

إشتراك كل ناشئء فى ٣ مباريات فى وزنه وقد راعى الباحث أوزان الناشئين حيث تم تقسيم العينة إلى ٣ مجموعات حسب الأوزان ، المجموعة الأولى ٤ ناشئين فى وزن تحت ٥٢ ، المجموعة الثانية ٤ ناشئين تحت وزن ٥٧ ، والمجموعة الثالثة ٤ ناشئين فى وزن تحت ٦٢ ، وكل مجموعة تلعب دوري من دور واحد وبذلك يكون عدد المباريات لكل مجموعة ٦ مباريات ، أى أن إجمالي عدد المباريات ١٨ مباراة لجميع العينة وزمن كل مباراة دقيقتين وذلك فى كل من القياس القبلى والبعدى .

• قام بتحكيم المباريات حكام مسجلين فى الإتحاد المصرى للكاراتيه.

تم تفرغ الشرائط المسجلة بإستخدام أسلوب التحكم من بعد والعرض البطئ وإيقاف وإعادة العرض مستخدمه إستمارة معدة لذلك.

•  $M =$  عدد الأساليب الهجومية التى حققت هدفها للاعب.

•  $N =$  عدد الأساليب الهجومية التى لم تحقق هدفها للاعب.

•  $M_1 =$  عدد الأساليب الهجومية من المنافس والتى صدها اللاعب.

•  $N_1 =$  عدد الأساليب الهجومية من المنافس والتى حققت هدفها .

•  $Q =$  عدد المباريات التى إشتراك بها اللاعب .

يتم تقييم فاعلية النشاط الخططى عن طريق المعادلة الآتية :



$$\frac{M}{N} + \frac{M1}{N1} = \text{فاعلية الأداء الخططى}$$

$$Q$$

### الخطوات التنفيذية للبحث :

#### أ- تطبيق تدريبات الإسترخاء التعاقبي :

قام الباحث بتطبيق تدريبات الإسترخاء التعاقبي فى الفترة الزمنية من ٢٠١٩/١/١١م إلى ٢٠١٩/٣/٥م لمدة ثمانية أسابيع ، وقد تم تكرار الوحدة التدريبية اليومية بواقع (٣) مرات إسبوعياً أيام ( السبت ، الإثنين ، الأربعاء) بواقع إجمالى الوحدات (٢٤) وحدة تدريبية يومية ، وقد إشتملت تدريبات الإسترخاء التعاقبي المستخدمة على وحدات لتعليم اللاعبين الإسترخاء العضلى والعقلى والتصور العقلى وتدريب الإستيقاظ ، وزمن الوحدة التدريبية اليومية (٣٠ق) تؤدى بعد إنتهاء التدريب المهارى للاعبين .

#### ب- القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من تطبيق البحث مباشرة قام الباحث بإجراء القياسات البعدية يوم ٢٠١٩/١/٦م و يوم ٢٠١٩/١/٧م فى جميع القياسات قيد البحث وقد راعي الباحث نفس الشروط والظروف التى تم إتباعها فى القياسات القبالية حيث تم أخذ قياس فاعلية الأداء الخططى ومستوى التوتر العضلى.

#### وجداول (٥) يوضح محتوى برنامج التدريب العقلى .

#### جدول (٥)

#### محتوى تدريبات الإسترخاء التعاقبي

المحاور	الأسابيع	الأبعاد	الطريقة	عدد الوحدات	مكونات الوحدة	زمن الوحدة بالدقيقة	زمن البعد الكلى
المهارات العقلية الأساسية	الأول	البعد الأول : الإسترخاء العضلى	-الإسترخاء التعاقبي	٣	- شرح نظرى عن الإسترخاء والتصور -التدريب على الإسترخاء -التدريب على الإستيقاظ	٣ ق ٢٤ ق ٣ ق	٩٠ ق
	الثانى	البعد الثانى : الإسترخاء العقلى	-التحكم فى التنفس -الإيحاء	٣	-إسترخاء عضلى -إسترخاء عقلى - تدريبات إستيقاظ	٤ اق ٤ اق ٢ ق	٩٠ ق

المحاور	الأسابيع	الأبعاد	الطريقة	عدد الوحدات	مكونات الوحدة	زمن الوحدة بالدقيقة	زمن البعد الكلى
المهارات العقلية الخاصة	الثالث	البعد الثالث : التصور العقلي الأساسي	-تدريبات وضوح الصورة -تدريبات التحكم فى الصورة	٣	-إسترخاء عضلى -إسترخاء عقلى -تصور عقلى اساسى - تدريبات إستيقاظ	٤ ق ٥ ق ٢٠ ق ١ق	٩٠ ق
	الرابع	البعد الرابع : التصور العقلي لمهارات الكوميتيه	-تدريبات التصور البصرى -تدريبات التصور السمعى - تدريبات التصور الانفعالى -تدريبات التصور المهارى	٣	-إسترخاء عضلى -إسترخاء عقلى -تصور مهارات الكوميتيه -تدريبات إستيقاظ	٤ق ٥ق ٢٠ق ١ق	٩٠ ق
	الخامس	البعد الرابع : التصور العقلي لمهارات الكوميتيه	تدريبات التصور البصرى -تدريبات التصور السمعى - تدريبات التصور الانفعالى -تدريبات التصور المهارى	٣	-إسترخاء عضلى -إسترخاء عقلى -تصور مهارات الكوميتيه -تدريبات إستيقاظ	٤ق ٥ق ٢٠ق ١ق	٩٠ ق
	السادس	البعد الخامس : المتطلبات العقلية لمهارات الكوميتيه	- تدريبات التصور البصرى -تدريبات التصور السمعى -تدريبات التصور الحس حركى - تدريبات التصور الانفعالى -تدريبات التصور المهارى	٣	-إسترخاء عضلى -إسترخاء عقلى -متطلبات التصور العقلى لمهارات الكوميتيه -تدريبات إستيقاظ	٤ ق ٥ق ٢٠ ق ١ ق	٩٠ ق
	السابع	البعد السادس : التدريب على المتطلبات العقلية لمهارات الكوميتيه	- تدريبات التصور البصرى -تدريبات التصور السمعى -تدريبات التصور الحس حركى - تدريبات التصور الانفعالى -تدريبات التصور المهارى	٣	-إسترخاء عضلى -إسترخاء عقلى -متطلبات التصور العقلى لمهارات الكوميتيه -تدريبات إستيقاظ	٤ ق ٥ق ٢٠ ق ١ ق	٩٠ ق
	الثامن	البعد السادس : التدريب على المتطلبات العقلية لمهارات الكوميتيه	- تدريبات التصور البصرى -تدريبات التصور السمعى -تدريبات التصور الحس حركى - تدريبات التصور الانفعالى -تدريبات التصور المهارى	٣	-إسترخاء عضلى -إسترخاء عقلى -متطلبات التصور العقلى لمهارات الكوميتيه -تدريبات إستيقاظ	٤ ق ٥ق ٢٠ ق ١ ق	٩٠ ق

### المعالجات الإحصائية:

إستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التاليه :

- المتوسط الحسابى
- معامل الإلتواء
- معامل الإرتباط
- الوسيط
- الإنحراف المعياري
- إختبار T للمجموعه الواحده

عرض نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج :

في ضوء أهداف البحث وفروضه يقوم الباحث بعرض نتائج البحث.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث

في مستوى التوتر العضلي

ن = ١٢

قيمة "ت"	ف	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	بطاقة مستويات التوتر
		ع	م	ع	م		
* ١٨,٠٩٦	٦,٠٨٣	٢,٢٩٦	١١	٢,٥٧٤	١٧,٠٨٣	درجة	- الاسترخاء العضلي للرأس
* ٨,٧٩٤	٧,١٦٦	٢,٣٥٣	١٢,٤١٦	٣,٥٧٩	١٩,٥٨٣	درجة	- الاسترخاء العضلي للذراعين
* ١١,٦٣٣	٥,٧٥٠	١,٨٣٢	٨,٤١٦	٢,٥١٦	١٤,١٦٦	درجة	- الاسترخاء العضلي للجذع
* ٨,٣٧٣	٥,٧٥٠	١,٤٤٣	٨,٤١٦	٢,٢٤٩	١٤,١٦٦	درجة	- الاسترخاء العضلي للرجلين
* ٢٤,٣١١	٢٤,٧٥	٤,١١٤	٤٠,٢٥	٥,٠٢٧	٦٥	درجة	- الاسترخاء العام

\*ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 2,20$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث

في مستوى التوتر العضلي لصالح القياس البعدي .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث

في فعالية النشاط الخططي في مباريات الكومتيه

ن =

١٢

قيمة "ت"	متوسط الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
* ١٠,٢٣	٠,٩٢	٠,٩٩	١,٩٢	٠,٨١	١,٠٥	درجة	فعالية النشاط الخططي

\*ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 2,20$

يتضح من جدول (٨) وجود فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث

في فعالية النشاط الخططي لصالح القياس البعدي .

ثانياً : مناقشة النتائج :

فى ضوء النتائج التى تم التوصل إليها وفى حدود عينة البحث وإجراءاته وأهدافه وفروضه قام الباحث بمناقشة النتائج على النحو التالى :

تشير نتائج جدول (٦) إلى وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي فى مستوى التوتر العضلي لصالح القياس البعدي .

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى تأثير تدريبات الإسترخاء التعاقبى المستخدمة وما إشتملت عليه من تدريبات الإسترخاء العضلي التى تناولت المناطق التى يتركز فيها التوتر والتى أشارت إليه المراجع والدراسات السابقة وهى مناطق (الرقبة - الوجه - الكتفين - الذراعين - البطن - الظهر - الرجلين) والتي ساعدت فى خفض حدة التوتر وتحقيق الإسترخاء لجميع أجزاء الجسم وكذلك تدريبات الإسترخاء العقلي والتي ركزت على تدريبات التحكم فى التنفس وتدريبات الإيحاء بما تشتمل عليه من الإحساس بالثقل ، الإحساس بالدفع ، الإحساس بالخفة وتدريبات التصور العقلي .

كما أن تدريبات الإسترخاء التعاقبى لها آثار على الناحية السيكولوجية حيث ساعدت على خفض التوتر مما أدى إلى زيادة التركيز وحسن التصرف وساعد أيضاً على التحكم فى إنفعالات اللاعب قبل وأثناء المباريات مما أدى إلى الإحتفاظ بطاقة اللاعب أثناء المنافسة وخفض حدة التوتر لجميع أجزاء الجسم كذلك تركيز هذه التدريبات على التنفس ساعد على الوصول لحالة الصفاء الذهني .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه العربي شمعون (٢٠٠١) (١٣) فى أن التدريب العقلي يؤدي إلى خفض تأثير الإستجابة للضغط العصبي والمساعدة فى الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول إلى درجة من الإسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي .

وتتفق هذه النتائج مع دراسات كلاً من ياسمين امبابي (٢٠١٠) (١٧) فى أن التدريب العقلي يعمل على خفض مستوى الإستثارة والتوتر وزيادة القدرة على التحكم فى الإنفعالات وتقليل القلق وتحسين مهارة الإسترخاء .

ويدعم هذه النتائج العربي شمعون (١٢) عن دور التصور العقلي فى إستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وزيادة الدفاعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي .

وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى فى مستوى التوتر العضلى لعينة البحث لصالح القياس البعدى " .

تشير نتائج جدول (٨) وجود فروق داله إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى فعالية النشاط الخططى لصالح القياس البعدى .

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى تأثير تدريبات الإسترخاء التعاقبى والتي تهدف إلى تحسين قدرة اللاعب على مواجهة حالة التوتر والإنفعال والعامل النفسى المصاحب لحمل المباراة خلال أدوار اللعب المختلفة والذي يظهر خلال مجريات المباراة والذي يجعل اللاعب قادر على الإستمرار فى بذل الجهد بإقتصاد فى الحركة وفاعلية فى الأداء وبالتالي تتحسن نتائج المباريات تقليل حالة التوتر نتيجة ممارسة تدريبات الإسترخاء التعاقبى وما تشتمل عليه من تدريبات الإسترخاء بنوعية العضلى ، العقلى وأيضاً تدريبات التصور التي كان لها تأثير إيجابى على خفض مستوى الإستهارة للوصول إلى المستوى الأمثل كذلك خفض التوتر بالعضلات وتنمية النواحي الحسية والحركية والإنفعالية التي تعمل على تطوير فاعلية الأداء الخططى .

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه جون بريس **John Price** (٢٠٠٦) (١٩) من أن مستوى أداء لاعبي الرياضات القتاليه يتأثر إلى حد كبير بمدى قدرتهم على التحكم فى إنفعالاتهم وثقتهم بأنفسهم .

كما يؤكد ذلك **وجيه شمندی** (١٩٩٤) (١٦) أن السمات النفسيه تؤثر على مستوى الأداء ونتائج المباريات فى رياضه الكاراتيه .

وتتفق هذه النتائج مع دراسات كلاً من **ياسمين امبابي** (٢٠١٠) (١٧) ، **هبة نديم** (٢٠٠٨) (١٤) ، على أن التصور العقلي يساعد على سهولة تعلم وسرعة أداء المهارات كما أن إستخدام التصور والإسترخاء معاً يؤدي لتطوير مستوى الأداء و التدريب العقلي يحقق نتائج أفضل من إستخدام التدريب البدني والمهارى فقط .

وبذلك يرى الباحث أهمية مصاحبة التدريب العقلي للتدريب البدني والمهارى حيث أن الإستمرار فى التدريب البدني والمهارى يؤدي إلى تقارب مستوى اللاعبين إلا أن القدرات العقلية تتفاوت فاللاعب المعد إعداداً عقلياً ونفسياً يكون فى أفضل مستوى الأداء .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه **العربي شمعون** (٢٠٠١) (١٣) من أن التدريب العقلى يؤدي إلى تغيرات فى الجهاز العصبى المركزى والتي تظهر من خلال الأداء البدنى .

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في فاعلية الأداء الخططي لعينة البحث لصالح القياس البعدي "

#### الإستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود عينته واستناداً إلى ما أسفرت عنه نتائج البحث أمكن التوصل للإستخلاصات الآتية :

- ١- تدريبات الإسترخاء التعاقبي المستخدمة ساعدت علي تقليل التوتر في جميع أجزاء الجسم الذي يصيب اللاعبين قبل المنافسات خاصة الهامة منها .
- ٢- تدريبات الإسترخاء التعاقبي المستخدمة لها تأثير إيجابي علي المتغيرات قيد البحث والذي أنعكس أثره علي فاعلية الأداء الخططي .
- ٣- تسهم مهارات الإسترخاء العضلي والعقلي والتصور العقلي في توجيه توتر اللاعب إلى المستوى الأمثل مما يعكس أثره علي فاعلية الأداء الخططي .

#### التوصيات:-

- ١- إستخدام تدريبات الإسترخاء التعاقبي المستخدمة للاعب الكاراتية لتقليل التوتر الناتج عن ضغوط المنافسة وتحقيق أفضل النتائج في المنافسة.
- ٢- إستخدام تدريبات الإسترخاء التعاقبي والتصور العقلي قبل دخول اللاعب للمباراة لتحقيق حالة الصفاء الذهني .
- ٣- إجراء دراسة مشابهة على اللاعبين بمختلف أعمارهم في مختلف الرياضات.
- ٤- التركيز على تعليم اللاعبين كيفية الإستفادة من إستخدام مهارة الإسترخاء العضلي والعقلي في مواجهة أعراض القلق البدني والعقلي حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج سواء في التدريب أو المنافسة

## المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. احمد عكاشة ، طارق عكاشة : علم النفس الفسيولوجي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
٢. أحمد محمود ابراهيم : رياضة الكاراتيه ، مبادئ التخطيط للبرامج التعليميه والتدريبه ، منشأة المعارف ، الاسكندريه ، ١٩٩٥ م .
٣. أسامة كامل راتب : دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠م.
٤. \_\_\_\_\_ : تدريب المهارات النفسيه تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
٥. أيمن محمود عبد الرحمن : تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء للناشئين في رياضه المصارعه لمحافظة المنيا ، رساله ماجستير غير منشوره ، كليه تربيه رياضيه ، جامعه المنيا ، ١٩٩٤ م .
٦. ايهاب فوزى البديوى : تأثير تناول بعض المكملات الغذائية المضادة للأكسدة على مستوى نشاط إنزيم منشط الكرياتين ، وتركيز حمض اللينيك بعد أداء حمل تدريب لاهوائى لدى لاعبي التايكوندو، بحث منشور ، المؤتمر الدولى الأول للتربية البدنية والرياضة والصحة ، الكويت ، ٢٠٠٨ م .
٧. بهاء الدين سلامة ابراهيم : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
٨. دعاء محمد عبده : تأثير تدريبات الاسترخاء علي بعض المتغيرات البيوكيميائي للكاتيكلامين والمستوي الرقمي في السباحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٨ م .
٩. سامح الشبراوى طنطاوي : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الكاتا وبعض الجوانب العقليه للناشئين في رياضه الكاراتيه من ١٤ - ١٦ سنة، رساله ماجستير ،تربيته رياضيه بنين ، جامعه حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م .

١٠. سعد كمال طه ، ابراهيم يحي خليل : سلسلة اساسيات علم وظائف الاعضاء الجزء الرابع الجهاز العصبي الذاتي والمنشطات ، دار الكتب المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٨ م .
١١. فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
١٢. محمد العربي شمعون : التدريب العقلي فى المجال الرياضى ، دارالفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
١٣. محمد العربي شمعون: التدريب العقلي فى المجال الرياضى، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
١٤. هبة محمد نديم : اثر التدريب العقلى على خفض قلق المنافسة وفاعلية الاداء المهارى لدى لاعبات التايكوندو ، رسالة دكتوراة ، تربية رياضية بنات ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٨ م .
١٥. وجيه أحمد شمندی : دراسته بعض الخصائص النفسيه لدى لاعبي المستويات العليا في الكاراتيه وعلاقته بنتائج المباريات "، المجله العلميه ، العدد الثالث ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
١٦. وجية أحمد شمندی : إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة ، النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مطبعة خطاب ، ٢٠٠٢ م .
١٧. ياسمين حسين امبابي: تأثير تدريبات الاسترخاء والتنفس في الماء علي التوتر وهرمون الاندروفين ومستوي الاداء للمبتدئات في السباحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، ٢٠١٠ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- ١٨- Ferrari ، M ..Influence of expertise on the intentional transfer of motor skill Journal of Motor Behavior , ٣١(١), ١٩٩٩.
- ١٩- John C. Price: Martial Arts and Cognitive Psychology: Toward Further Research in the Cognitive Aspects of Martial Arts Capella University, ٢٠٠٦.
- ٢٠- John H, Ballon F, Theodorakis Y, Auwelle YV.: Combined effect of goal setting and self-talk in performance of a soccer-



shooting task , Percept Mot Skills. Feb; ٩٨(١):pp٨٩-٩٩  
٢٠٠٤, .

- ٢١- **Stephen ، j.b:** Mental training for peak performance: top athlete the mind exercises they use to excel . royal press inc, Pennsylvania ,١٩٩٦.