

مقدمة ومشكلة البحث:

يصاحب تدريب اللاعبين بصفة عامة أخطاء كثيرة في الأداء الذي قد يكون ناتجاً عن إنخفاض تركيز الانتباه وحده في التوتر العضلي مما يؤدي الى تسرع في الأداء اعتقاداً منهم أن هذا يخدم المهارة كأن يسرع في مرحلة الاقتراب أو الدفع أو في أداء الدوران مما يعبر عن اندفاعية في أدائهم 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 للدورتين و نصف المعكوسة المكورة.(٦٦:١)(٦٣:١٧)

ويرى محمد العربي شمعون (٢٠٠٢م) أن تمرينات 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 تمرينات 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 التمرينات تصبح الإحساسات أكثر وضوحاً وأكثر تحديدا فتكون وسيلة ممتازة للتهديئة وإبطاء النشاطات العقلية وذلك من اجل تمرير الرسائل بهدوء من وإلى العقل اللاوعي ، كما تعتبر تمرينات الاسترخاء واحدة من الأساليب المضادة للتوتر والقلق وأن هناك العديد من أساليب الاسترخاء التي عرفتتها الشعوب منذ وقت طويل وهي تقوم على جملة من التمرينات والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى راحة الجسم.(٣:٣٠)

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 لاعبي الغطس في تنمية تركيز الانتباه ودرجة التوتر ، حيث يساعد ذلك في الوصول إلى المستوى الأمثل لتركيز الانتباه مما يؤدي إلى الارتفاع بالمستوى المهاري ، أما المستوى المنخفض من تركيز الانتباه يؤدي الى المزيد من الآثار السلبية على مستوى الأداء المهاري.

ويذكر إسامة كامل راتب (١٩٩٥م) أنه يعد تركيز الانتباه أحد مكونات المتغيرات النفسية الأكثر أهمية للاعبين ، 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 والخطبية ولا يهتمون الاهتمام الكافي بتنمية وتطوير الكفاءة الإنفعالية ، وهذا يخالف مبدأ النمو الشامل المتزن للشخصية الرياضية ، ويقع العبء الأكبر على المدرب في تنمية تركيز الانتباه للشخصية الرياضية لمحاولة خلق شخصية تنسم بالكفاءة الذهنية والإنفعالية 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 والاندفاعية 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 كمدرب عام لفريق الغطس بنادى الزمالك لاحظت تزايد ظاهرة اندفاعية الأداء لدى اللاعبين والتي تمثلت في نقص الانتباه مع زيادة التوتر العضلي وبالتالي حدوث انخفاض في مستواهم المهارى لأداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة بالإضافة أن غالبية برامج التدريب تهتم بالتركيز المباشر على الإعداد البدني والمهارى دون الاهتمام بالنواحي النفسية وخاصة لناشئي الغطس، 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 اللاعبين بمشكلات فنية ناتجة عن الاندفاعية في الأداء.

من هذا المنطلق رأى الباحث استخدام تدريبات الاسترخاء والتعرف على تأثيرها على اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) ومستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة لدى ناشئي الغطس .

أهداف البحث :

التعرف على تأثير تدريبات الاسترخاء على التوتر العضلي ومستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة لدى ناشئي الغطس وذلك من خلال ما يلي:-

- ١- التعرف على تأثير تمرينات الاسترخاء على اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه) لدى ناشئي الغطس .
- ٢- التعرف على تأثير تمرينات الاسترخاء وتأثيرها على اندفاعية الأداء (درجة التوتر) لدى ناشئي الغطس.
- ٣- التعرف على تأثير تمرينات الاسترخاء وتأثيرها على مستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة لدى ناشئي الغطس .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه) لدى ناشئي الغطس لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اندفاعية الأداء (درجة التوتر) لدى ناشئي الغطس لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة لدى ناشئي الغطس 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 بغييب التوتر والنشاط وفترة من السكون وإغفال الحواس . (١٥ : ١٦٨)

تدريبات الاسترخاء : Relaxation Exercises

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

تمرينات التنفس Breath Exercises

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

الاندفاعية: Impulsivity

هي التهور والعشوائية في إصدار الأفعال والأقوال وهي استجابة الفرد لأول فكرة تطرأ على رأسه ، فهو لا يفكر إلا بعد حدوث المشكلة ،أيضا يجد الفرد صعوبة في انتظار دورة ، ويندفع في الأداء (٢٤).

تركيز الانتباه Concentration

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

الدراسات السابقة :

- أجرى شريف إبراهيم عبده (٢٠٠٧) (٩) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تمارين الاسترخاء على خفض السلوك العدواني لدى ناشئ كرة القدم السعودي استخدم الباحث المنهج التجريبي ، تم اختيار منهم عدد (٤٠) ناشئ ، أدى تطبيق تمارين الاسترخاء إلى انخفاض مستوى السلوك العدواني لصالح أفراد المجموعة التجريبية ، وأظهرت أهم النتائج أن تمارين 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 تمارين الاسترخاء وتمارين 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 للرتتين ، بطاقة مستويات التوتر العضلي ، مقياس القدرة على الاسترخاء كوسائل جمع

البيانات ، وخلصت الدراسة إلى أن برنامج تمرينات 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 تمرينات الاسترخاء والتنفس كان لهما عظيم الأثر في تنمية السعة الحيوية والقدرة على خفض التوتر لدى السيدات الحوامل.

- 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 المتردبين على الأندية الاجتماعية بجامعة عين شمس أعمار (٢٠-٢٣) سنة وخلصت الدراسة إلى أن اتجاة الشباب للعنف وفقا لبعض الاتجاهات الفكرية مثل العادات الاجتماعية والدينية وان 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 سمعيا، 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) طفلا من الأطفال المعاقين سمعيا بمحافظة القاهرة واستخدمت الباحثتان البرنامج الألعاب جماعية مقترح وكانت من اعم النتائج أن للبرنامج المقترح تأثير ايجابي في خفض السلوك العدواني للأطفال المعاقين سمعيا 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 ناشئي الغطس بنادى الزمالك وبلغ عددهم (١٠) لاعبين ، إختير منهم عينة البحث الأساسية وبلغ عددهم (٦) لاعبين عشوائيا لإجراء التجربة الأساسية ، كما تم إجراء المعاملات العلمية فى صدق وثبات الاختبارات على عدد (٤) لاعبين من نفس عينة البحث.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

عينة استطلاعية	عينة أساسية	اجمالي المجتمع	توصيف العينة
٤	٦	١٠	ناشئي نادي الزمالك للغطس
%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 ثمَّ 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 تدرجات 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.

أجرى الباحث التجانس على عينة البحث وبلغ قوامها (٦) لاعبين في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، اندفاعية الأداء) (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) ومستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة لدى ناشئي الغطس.

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
متغيرات النمو	السن	١٥.٠٨	١.٨٩	١٤.٩٥	٠.٠٥٦-
	الطول	١٧٠.١٧	٥.٢٧	١٦٨.٥٠	٠.٦٥
	الوزن	٦٢.١٧	٤.٨٩	٦٠.٥٠	٠.٦٦
تركيز الانتباه	درجة	٦.٧٣	١.٨٧	٦	١.١٧
درجة التوتر	درجة	٧.٢٨	١.٦٣	٧.٠٠	٠.٥٢
مستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة	درجة	٣٣.٣٧	٣.٤٨	٣٤.٣	٠.٥٤-

يوضح جدول (٢) أن معامل الالتواء لمتغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، اندفاعية الأداء) (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) ومستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة كانت (٠.٠٥٦ : 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) لاعبين فكان التطبيق الأول في الأحد الموافق ٤ / ٢ / ٢٠١٨م، وبعد (٥) أيام تم إجراء التطبيق الثاني على نفس العينة وتحت

نفس الشروط يوم الخميس ٨ / ٢ / ٢٠١٨ م ، 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

• 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) .

أولاً : الصدق :

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

جدول (٤)

الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) لدى ناشئي نادي الزمالك 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	مميزة	٣	١.٥٠	٤.٥٠	*٢.٨٩٤	٠.٠٠١
		غير مميزة	١	١.٠٠	١.٠٠		
درجة التوتر	درجة	مميزة	٣	٢.٠٠	٦.٠٠	*٢.٩٢٠	٠.٠١٩
		غير مميزة	١	١.٠٠	١.٠٠		

يوضح جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في مقاييس اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) حيث حققت الفروق مستوى دلالة تتراوح ما بين (٠.٠٠١ إلى ٠.٠١٩) هو أقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ ، كما كانت قيمة (Z) (٢.٨٩٤ إلى ٢.٩٢٠) و هي أكبر من قيمة (Z) = ١.٩٦ مما يدل على صدق جميع مقاييس اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر)

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في مستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة قيد البحث

ن = ١ = ٢ ن = ٤

الاختبارات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " Z "	الدلالة
مستوى الاداء	المجموعة المميزة	٣٢.١٨	١.٥٦	٠	٠	١.٩٦	٠.٠٥
	المجموعة غير المميزة	٤٤.٨٠	١.٤٤	٢.٥٠	١٠		

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٩٦)

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في مستوى أداء الدورتين و نصف المعكوسة المكورة قيد البحث، مما يدل على أنها تستطيع التمييز بين المجموعات المتضادة وبالتالي فهي صادقة فيما وضعت من أجله.

الدراسة الأساسية :

الهدف من تمارينات الاسترخاء :

- تنمية القدرة على اكتساب تركيز الانتباه عن طريق برنامج لتمارين الإسترخاء (العضلي ، العقلي ، التصوري) لدى ناشئي نادي الزمالك للغطس . مرفق (٣)
- تخفيض درجة التوتر عن طريق برنامج لتمارين الإسترخاء (العضلي ، العقلي ، التصوري) لدى ناشئي نادي الزمالك للغطس .

أسس وضع تمارينات الاسترخاء :

- أن تتمشى تمارينات الاسترخاء (العضلي ، العقلي ، التصوري) مع خصائص ناشئي نادي الزمالك للغطس.
- مراعاة عامل الآمن والسلامة أثناء تنفيذ الوحدة .
- التنوع في استخدام الأدوات المستخدمة في تمارينات الاسترخاء .
- التوازن بين تمارينات الاسترخاء في كل وحدة تدريبية .
- مراعاة مظاهر التعب وتخصيص فترات بينية قصيرة للراحة والإسترخاء أثناء الوحدات التدريبية .

مكونات تمارينات الاسترخاء :

تشتمل تمارينات الاسترخاء على مجموعة من الأبعاد والمحاور الأساسية وهي :

- المشي البطيء على جهاز السير المتحرك .
- تمارينات الإسترخاء (العضلي - العقلي والتصوري) .
- تمارينات التنفس . مرفق (٤)

المدة الزمنية لتمرينات الاسترخاء :

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

محاور وأبعاد تمرينات الاسترخاء :

تتأسس تمرينات الاسترخاء المقترحة على :

المحور الأول : تمرينات الإسترخاء ويتضمن الأبعاد الآتية :

البعد الأول : الإسترخاء العضلي (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 Progressire Relaxation كأحد أنواع الإسترخاء العضلي لتنفيذ هذا البعد والتي تتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية يتبعها استرخاء تام أي 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 يغطي جميع المجموعات

العضلية في الجسم .

البعد الثاني : الإسترخاء العقلي :

استخدام الباحث الإسترخاء العقلي باستخدام (الوعي بالأفكار السلبية) يعتبر أحد الأبعاد التمهيديّة في البرنامج المقترح وقد تم 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 التصوري :

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

المحور الثاني : تمارينات التنفس :

اشتملت على مجموعة من تمارينات 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 :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لعينة البحث في الأحد الموافق ١١ / ٢ / ٢٠١٨م

الدراسة الأساسية :

تم تطبيق تمارينات الإسترخاء المقترحة مرفق (٣) على ناشئي نادي الزمالك للغطس في الفترة من السبت ١٧/٢/٢٠١٨م إلى الأربعاء ١١/٤/٢٠١٨م ، وتم تخصيص أيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) من كل أسبوع على ان يتم تطبيق تمارينات الاسترخاء بعد الجرعة التدريبية بينما يتم تنفيذ باقى الوحدة التدريبية .

القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث في الأحد ١٥/٤/٢٠١٨م .

أسلوب التحليل الإحصائي :

استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss ، واختار 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 التغيير .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في تركيز الانتباه لدى ناشئي نادي الزمالك للغطس 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	تساوى	موجب	سالب		
٠.٠٠٠٢	٢.٤٨-	١٠.٠٠٠	٢.٢٥	٢.٠٠٠	٢.٢٥	-	٥	١	درجة	تركيز الانتباه

يوضح جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تركيز الانتباه لدى ناشئي نادي الزمالك للغطس حيث حققت الفروق مستوى دلالة بلغ (٠.٠٠٠٢) وهى قيم تقل عن مستوى الدلالة التى ارتضاها الباحث وهى مستوى دلالة ٠.٠٠٥

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في درجة التوتر لدى ناشئي نادي الزمالك للغطس 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	تساوى	موجب	سالب		
٠.٠٠٠١	٢.٦٧-	١٣.٣٢	٥.٠٠٠	٣.٣٣	٢.٥٠	-	٤	٢	درجة	درجة التوتر

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في درجة التوتر لدى ناشئي نادي الزمالك للغطس حيث حققت الفروق مستوى دلالة بلغ (٠.٠٠٠١) وهى قيم تقل عن مستوى الدلالة التى ارتضاها الباحث وهى مستوى دلالة ٠.٠٠٥

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة (قيد البحث)

ن = ٦

الاختبارات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
مستوى الاداء	القياس القبلي	٣٣.٣٧	٣.٤٨	٠	٠	٢.٢٣	*٠.٠٢٣
	القياس البعدي	٤٢.٢٧	٣.٨٧	٣.٥٠	٢١		

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٩٦)

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس (القبلي / البعدي) لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في مستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة قيد البحث.

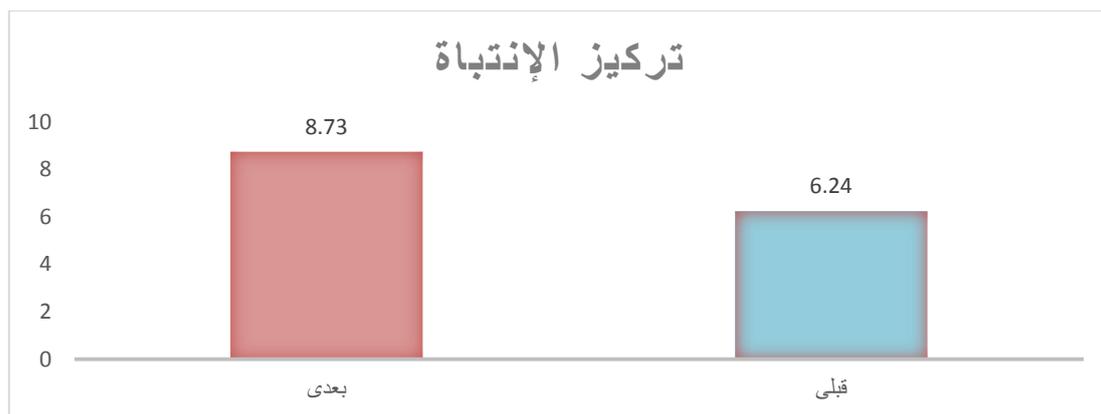
جدول (٩)

الفروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لاندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) ومستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة لدي ناشئي نادي الزمالك

ن = ٦

القياسات	وحدة القياس	قبلي	بعدي	نسبة التحسن
تركيز الانتباه	درجة	٦.٢٤	٨.٧٣	%٣٩.٩٠
درجة التوتر	درجة	٧.٥٤	٤.٤١	%٤١.٥١
مستوى الأداء	درجة	٣٣.٣٧	٤٢.٢٧	% ٢٦.٦٧

يوضح جدول (٩) الفروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لاندفاعية الاداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) ومستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة وبلغت نسبة التحسن في تركيز الانتباه (%٣٩.٩٠) ، كما بلغت نسبة التحسن في درجة التوتر (%٤١.٥١) وبلغت نسبة التحسن في مستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة (%٢٦.٦٧) والأشكال رقم (١، ٢، ٣) توضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي.



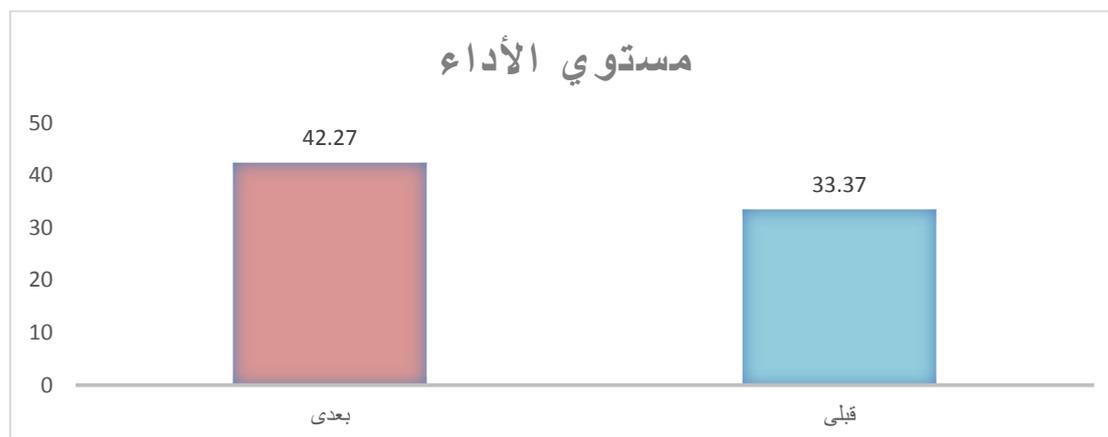
شكل (١)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لتركيز الانتباه لدى ناشئي نادي الزمالك للغطس



شكل (٢)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدرجة التوتر لدى ناشئي نادي الزمالك للغطس



شكل (٣)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمستوي الأداء لدى ناشئي نادي الزمالك للغطس

مناقشة النتائج :

يوضح جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تركيز الانتباه لدى ناشئي نادي الزمالك للغطس .

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى أن استخدام تدريبات الاسترخاء لها تأثير إيجابي في اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه) ، حيث أن ممارسة هذه التدريبات تؤدي إلى تنمية تركيز الانتباه لدى ناشئي نادي الزمالك للغطس .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من سميرة على جعفر (١٩٩٢) (٨) ، فاطمة حنفي محمود (١٩٩٣) (١٣) ، عادل أحمد حسين (١٩٩٣) (١٠) ، وفاء عبد الجواد وعزة خليل عبد الفتاح (١٩٩٧) (٢٠) ، رضوى الغريب (٢٠٠١) (٧) والتي أظهرت وجود فاعلية استخدام تمارين الاسترخاء في تعديل المشكلات السلوكية .

وهذا ما يحقق فرض البحث الأول والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه) لدى ناشئي نادي الزمالك للغطس لصالح القياس البعدي . يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في درجة التوتر لدى ناشئي نادي الزمالك للغطس .

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى استخدام تمارين الاسترخاء وتأثيرها الإيجابي على اندفاعية الاداء (تخفيض درجة التوتر) ، حيث أن ممارسة هذه التدريبات تؤدي إلى تخفيض درجة التوتر لدى ناشئي نادي الزمالك للغطس ، وذلك لما تتمتع به تمارين الاسترخاء من حركات التهدئة والاسترخاء العقلي والنفسي متخذة في أداؤها أوضاع متغيرة هذا بالإضافة إلى تميزها بأداء حركات واتخاذ أوضاع للجسم تتطلب درجة عالية من التحكم في كل أجزاءه .

و تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من خالد عبد الرازق السيد (٢٠٠١م) (٥) ، ناجي محمد قاسم ، فاطمة فوزي عبد الرحمن (٢٠٠٤م) (١٩) حيث توصلوا إلى أن التدريبات الرياضية وتمارين الاسترخاء ، وبرامج التربية الحركية لها تأثير إيجابي على تنمية الجوانب المهارية والقدرات الحركية والبدنية وكذلك الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية .

وهذا ما يحقق فرض البحث الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اندفاعية الأداء (درجة التوتر) لدى ناشئي نادي الزمالك للغطس لصالح القياس البعدي.

يوضح جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة لدي ناشئي نادى الزمالك للغطس.

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى استخدام تمرينات الاسترخاء وتأثيرها الايجابي على اندفاعية الأداء (تخفيض درجة التوتر - تركيز الانتباه) والتي أثرت ايجابيا على تحسين مستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة لدى عينة البحث.

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

يوضح جدول (٩) الفروق في نسب التحسن بين القياسيين القبلي والبعدي لاندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) لدى ناشئي نادى الزمالك للغطس وبلغت نسبة التحسن فى تركيز الانتباه (٣٩.٩٠%) ، كما بلغت نسبة التحسن فى درجة التوتر (٤١.٥١%) بينما بلغت نسبة التحسن فى مستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة (٢٦.٦٧%).

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى التأثير الايجابي لتمرينات الاسترخاء والمستخدمه فى اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) وتأثيرها على مستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة لدي ناشئي نادى الزمالك للغطس.

حيث تبرز أهمية تمرينات الاسترخاء بالنسبة للفرد فى إنها تكسبه قوة الإرادة والصبر والتركيز واكتساب المناعة الجسدية والنفسية وأيضا خفض الضغط العصبى والتوتر الواقع عليه (٢١ : ٢١٧) ..

وتتفق هذه النتائج مع ما يشير إليه أسامة راتب (٢٠٠٤) إلى أن تدريبات الاسترخاء التدريجى 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 الاسترخائى يساهم بدورا إيجابيا فى تطوير الأداء البدنى ومن ثم تطوير الأداء الرياضى ، الأمر الذى يساعد على أداء المهارات بشكل انسيابى ، وتقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم (٣ : ٢٩٧ ، ٣١٧) .

كما يرى محمد شمعون (٢٠٠٢) أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة إلى الضغط العصبى والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبى 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 جنبا 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 ناشئي نادى الزمالك للغطس لصالح القياس البعدى .

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 ناشئي نادى الزمالك للغطس لصالح القياس البعدى .

٢. تدريبات الاسترخاء لها تأثير ايجابي على اندفاعية الاداء (درجة التوتر) لدى ناشئي نادى الزمالك للغطس لصالح القياس البعدى .

٣. تدريبات الاسترخاء لها تأثير ايجابي على اندفاعية الاداء (تركيز الإنتباه و تخفيض درجة التوتر) و مستوي أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة لدى ناشئي نادى الزمالك للغطس لصالح القياس البعدى

التوصيات :

من خلال الاستنتاجات التى أمكن التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي:

- استخدام تدريبات الاسترخاء ضمن محتويات الوحدات التدريبية لدى ناشئي نادى الزمالك للغطس .
- 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 .
- إجراء أبحاث مشابهة فى الأنشطة الرياضية المختلفة لتأكيد نتائج البحث .

المراجع

- 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 البدني والإسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤- أسامة صابر كامل صابر : (١٩٩٥م) الرياضة وجرائم العنف البدني ، 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 الهادي 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 بنات ، جامعة حلوان .
- ٨- سميرة على جعفر : (١٩٩٢م) 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 : (١٩٩٣م) 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 : (٢٠٠٠م) سيكولوجية العنف لدى الشباب ، رسالة ماجستير كلية التربية ، جامعة عين شمس.
- ١٣- فاطمة محمود حنفي : (١٩٩٣م) 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 الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط٢ ، القاهرة .
- ١٥- محمد العربي شمعون (١٩٩٥م) التدريب العقلي ، 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 العدواني بإستخدام اللعب لدى الأطفال المعاقين سمعياً ، مجلة علم النفس . مايو ، كلية الآداب ، جامعة المنيا .
- 21- Katerine, Rigger, 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)

تأثير تدريبات الاسترخاء على التوتر العضلي ومستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة لدى ناشئي الغطس

مقدمة ومشكلة البحث:

يصاحب تدريب اللاعبين بصفة عامة أخطاء كثيرة في الأداء الذي قد يكون ناتجاً عن إنخفاض تركيز الانتباه وحده في التوتر العضلي مما يؤدي الى تسرع في الأداء اعتقاداً منهم أن هذا يخدم المهارة كأن يسرع في مرحلة الاقتراب أو الدفع أو في أداء الدوران مما يعبر عن اندفاعية في أدائهم 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 للدورتين و نصف المعكوسة المكورة. ومن خلال عمل الباحث كمدرب عام لفريق الغطس بنادي الزمالك لاحظت تزايد ظاهرة اندفاعية الأداء لدى اللاعبين والتي تمثلت في نقص الانتباه مع زيادة التوتر العضلي وبالتالي حدوث انخفاض في مستواهم المهاري لأداء الدورين و نصف المعكوسة المكورة بالإضافة أن غالبية برامج التدريب تهتم بالتركيز المباشر على الإعداد البدني والمهاري دون الاهتمام بالنواحي النفسية وخاصة لناشئي الغطس، وقد يرجع ذلك إلى عدم الإلمام الكافي بأساليب الإعداد النفسي ومنه خفض اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وخفض درجة التوتر) ، أو لعدم الاقتناع بأهمية هذه الأساليب مما قد يصيب اللاعبين بمشكلات فنية ناتجة عن الاندفاعية في الأداء. من هذا المنطلق رأى الباحث استخدام تدريبات الاسترخاء والتعرف على تأثيرها على اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر) ومستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة لدى ناشئي الغطس .

أهداف البحث :

التعرف على تأثير تدريبات الاسترخاء على التوتر العضلي ومستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة لدى ناشئي الغطس وذلك من خلال ما يلي:-

- 1- التعرف على تأثير تمارين الاسترخاء على اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه) لدى ناشئي الغطس .
- 2- التعرف على تأثير تمارين الاسترخاء وتأثيرها على اندفاعية الأداء (درجة التوتر) لدى ناشئي الغطس.
- 3- التعرف على تأثير تمارين الاسترخاء وتأثيرها على مستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة لدى ناشئي الغطس .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه) لدى ناشئي الغطس لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اندفاعية الأداء (درجة التوتر) لدى ناشئي الغطس لصالح القياس البعدي .

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي في مستوى أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة لدى ناشئي الغطس لصالح القياس البعدي.

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 ناشئي الغطس بنادي الزمالك وبلغ عددهم (١٠) لاعبين ، إختير منهم عينة البحث الأساسية وبلغ عددهم (٦) لاعبين عشوائياً لإجراء التجربة الأساسية ، كما تم إجراء المعاملات العلمية في صدق وثبات الاختبارات على عدد (٤) لاعبين من نفس عينة البحث.

الدراسة الأساسية :

الهدف من تمارينات الاسترخاء :

- تنمية القدرة على اكتساب تركيز الانتباه عن طريق برنامج لتمارين الإسترخاء (العضلى ، العقلى ، التصورى) لدى ناشئي نادي الزمالك للغطس .
- تخفيض درجة التوتر عن طريق برنامج لتمارين الإسترخاء (العضلى ، العقلى ، التصورى) لدى ناشئي نادي الزمالك للغطس

المدة الزمنية لتمارين الاسترخاء :

تم تنفيذ تمارينات الاسترخاء لمدة (٨) أسابيع وهى المدة الكلية لتمارين الاسترخاء بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع بمجموع (٢٤) وحدة تدريبية وبمعدل (٩٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية على ان يتم تطبيق تمارينات الاسترخاء بعد الجرعة التدريبية بينما يتم تنفيذ باقى الوحدة التدريبية .

محاور وأبعاد تمارينات الاسترخاء :

تتأسس تمارينات الاسترخاء المقترحة على :

المحور الأول : تمارينات الإسترخاء ويتضمن الأبعاد الآتية :

(الإسترخاء العضلي (التعاقبي) - الإسترخاء العقلي باستخدام (الوعى بالأفكار السلبية) - الإسترخاء

(التصوري) .

المحور الثانى : تمارينات التنفس.

الاستخلاصات :

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

٤. تدريبات الاسترخاء لها تأثير ايجابي على اندفاعية الاداء (تركيز الانتباه) لدى ناشئي نادى الزمالك للغطس لصالح القياس البعدى .
٥. تدريبات الاسترخاء لها تأثير ايجابي على اندفاعية الاداء (درجة التوتر) لدى ناشئي نادى الزمالك للغطس لصالح القياس البعدى .
٦. تدريبات الاسترخاء لها تأثير ايجابي على اندفاعية الاداء (تركيز الإنتباه و تخفيض درجة التوتر) و مستوي أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة لدى ناشئي نادى الزمالك للغطس لصالح القياس البعدى .
٧. أثرت تدريبات الإسترخاء إيجابيا فى تركيز الانتباه بنسبة تحسن بلغت (٣٩.٩٠%) .
٨. أثرت تدريبات الإسترخاء إيجابيا فى درجة التوتر بنسبة تحسن بلغت (٤١.٥١%) .
٩. أثرت تدريبات الإسترخاء إيجابيا فى مستوي أداء الدوريتين و نصف المعكوسة المكورة بنسبة تحسن بلغت (٢٦.٦٧%) .

التوصيات :

- من خلال الاستنتاجات التى أمكن التوصل إليها يوصى الباحث بما يلى:
- استخدام تدريبات الاسترخاء ضمن محتويات الوحدات التدريبية لدى ناشئي نادى الزمالك للغطس .
 - 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.
 - إجراء أبحاث مشابهة فى الأنشطة الرياضية المختلفة لتأكيد نتائج البحث .

Abstract

The effect of relaxation exercises on muscular tension and the level of performance of the revers two and half tuck for Junior divers

Dr. Amr Mhamoud Hanafy Wahdan

Through the work of the researcher as a Head Coach of the diving team at Zamalek Club, I noticed an increase in the impulsive performance of the players, which was represented in a lack of attention with increased muscle tension and consequently a decrease in their skill level to perform of revers two and half tuck, in addition to the fact that most training programs are concerned with a direct focus on physical and skill preparation Without paying attention to psychological aspects, especially for junior divers, this may be due to insufficient familiarity with the methods of psychological preparation. The research aims to identify the effect of relaxation exercises on muscle tension and the level of performance of the revers two and half tuck. For diving, the researcher used the experimental method using the pre-dimensional measurement of one experimental group. The research sample was chosen intentionally by the diving club junior of Zamalek club and they numbered (10) players. One of the most important results that the researchers reached is that relaxation exercises have a positive impact on the impulsivity of performance and the level of performance of the revers two and half tuck by the diving club junior in favor of telemetry.