

فعالية اسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في التخفيف
من قلق المباراة الرياضية للاعبين كرة القدم

أ. قيصاري علي * د. قندوزان ندير **

* مخبر علوم وممارسات الانشطة البدنية الرياضية والايقاعية (جامعة الجزائر ٣). معهد التربية البدنية والرياضية.
جامعة حسيبة بن بو علي. الشلف
** جامعة أحمد بوقرة بومرداس

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى معرفة مدى فعالية اسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في التخفيف من قلق المباراة للاعبين كرة القدم من خلال الاجابة على الفرض العام مفاده ان الاسترخاء العضلي التدريجي يساهم في التخفيف من حدة القلق المباراة لدى لاعبي كرة القدم، استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة الدراسة على عينة قوامها ١٤ لاعب تم تقسيمها الى مجموعتين ضابطة واخرى تجريبية، استخدم الباحثان اداة لقياس القلق وهو مقياس محمد حسن علاوي ١٩٩٤ لقياس قلق المباراة بالإضافة الى برنامج تدريبي للأسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي واستخدم الباحث SPSS للمعالجة الاحصائية لنتائج البحث، حيث اسفرت النتائج انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، بينما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وايضا تستمر فعالية الاسترخاء العضلي التدريجي في التخفيف من قلق المباراة لرياضي بعد انتهاء فترة المتابعة وقد تم مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة.
الكلمات الدالة : الاسترخاء العضلي التدريجي، قلق المباراة الرياضية، لاعبي كرة القدم.

Abstract

The effectiveness of progressive muscle relaxation to reduce the
Sport Anxiety among players football

The researchers

Kissari ali. Laboratory Science and Practice of Sports and Physical Activities Art, (University of Algiers 3). Institute of Physical Education and Sports University of chlef
Gandouzen nadir. University of Boumerdes.

The study aims to determine the effectiveness of the muscle relaxation program in reducing anxiety and action strategy to deal with the anxiety according to the program guide to the alleviation, their impact on the players in the football program and train and prepare to relax muscular progressive football players. The researcher used the experimental method to sample control group and experimental with the participation of 14 players from the foot ball players. The researcher used the measure anxiety to Mohammad Hassan Allawi (1994) and a training program for the progressive muscle relaxation. And use the SPSS statistical processing. The results of the study and no statistically significant differences between the control group and experimental in the post-test. The results also led to a lack of statistically significant differences between the post-test and post-test deferred to the control group, while there are no statistically significant differences between the post-test and post-test deferred experimental group.

Key words: Progressive Muscle Relaxation , anxiety .foot ball

ان زيادة الاهتمام بدراسة السلوك الانساني في المجال الرياضي والاهتمام بمجال التدريب من حيث التطبيقات الميدانية التي يسعى بها الى الارتقاء بمستوى الرياضيين في مختلف المهارات والانشطة، لذا يعد القلق في حياة الفرد احد الظواهر النفسية التي يتعرض لها الفرد والتي قد تؤدي شدتها والتعرض المتكرر لها الى تأثيرات سلبية على صحته وادائه اثناء المنافسات، لذا اضحى مصطلح "القلق" من المفردات الاكثر تداولاً في الحياة العامة وحتى الاكاديمية والفكرية، وقد ارتبط في العقد الاخير بمجالات مختلفة ومتعددة، حتى شمل المجال الرياضي سواء عند اللاعبين او الإداريين او المدربين او الحكام ، وباعتبار ان اللاعب في وقتنا الحالي اصبح سلعة تباع وتشترى لذا بدأ الاهتمام بعلم النفس الرياضي بوصفه علماً مهماً لتحقيق التفوق في الأداء الرياضي.

نظراً لفشل الكثير من الرياضيين في تحقيق افضل مستويات ادائهم بسبب التوتر العصبي والقلق وسيطرة ردود الافعال العصبية على الجسم والعقل المصاحب لإشراكهم في المنافسات الرياضية وايضاً الى الظروف المحيطة بالمنافسة التي تحيط بلاعبي كرة القدم سواء بالتدريب او بالمنافسة ومن اجل تحقيق مستوى عال من الاداء والنتائج المتميزة فيجب على اللاعبين مجابهة هذه الاضطرابات النفسية لذا يعد الاسترخاء العضلي التدريجي من بين المهارات العقلية ومن الاساليب التي حظيت باهتمام كبيراً لما لها من اثر في تخفيف من حدة التوتر والقلق والخوف ولاكتساب مهارة السيطرة على مختلف التوترات.

مشكلة البحث:-

ان ارتباط اللاعب بالمنافسة التي تمثل منابع الضغط والقلق وكثير من الاضطرابات النفسية وتوتر غير منتهي تتطلب مجهودات كبيرة في مختلف الجوانب سواء كانت فنية او بدنية او نفسية، لذا سعى الباحثان الى ابراز فاعلية فعالية الاسترخاء العضلي التدريجي وقلق المباراة للإجابة عن هذا السؤال يتطلب ايجاد الفروق الاحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي والمؤجلة للأفراد العينة محل المعاينة وهي تمثل الوضع الاشكالي في هذه الدراسة، التي من خلالها يتطلب دراسة الفروقات بين اللاعبين.

من خلال ما سبق يمكن طرح التساؤل العام التالي:-
هل يساهم الاسترخاء العضلي التدريجي في التخفيف من قلق المباراة لدى لاعبي كرة القدم؟
ومن خلال تحديد مشكلة البحث يمكن الخروج بالتساؤلات التالية:-

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية؟
هل تستمر فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في التخفيف من قلق المباراة لدى لاعبي كرة القدم بعد فترة المتابعة؟

فروض البحث:-

"هي الحلول المقترحة لحل الاشكالية والغرض منها هو التخمين المؤقت"^(١)، وبناءً على تحديد مشكلة البحث والتساؤلات المطروحة انفا ، فقد حدد الباحث فرضاً عام مفاده.
يساهم الاسترخاء العضلي التدريجي في تخفيف من قلق المباراة لدى لاعبي كرة القدم؟
من خلال الفرض العام فقد حدد الباحث فروض البحث في الصياغة التالية:-
توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة الضابطة والتجريبية؟
تستمر فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في تخفيف من قلق المباراة لدى لاعبي كرة القدم بعد فترة المتابعة.

اهداف البحث:-

سعت الدراسة الى ابراز اليات لمواجهة قلق المباراة لرياضي وكيفية التعامل معه وفق برنامج ارشادي لتخفيف من حدة تأثيره لدى لاعبي كرة القدم.

تحديد مفاهيم البحث:-

الاسترخاء: يشير عبد الستار ابراهيم (١٩٩٨) الى "ان الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر."^(٢)

الاسترخاء العضلي التدريجي: يشر محمد العربي شمعون "الى ان الاسترخاء هو استجاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية."^(٣)

(١) صحراوي، مراد. (٢٠٠٢). المعاملة الوالدية وسمات شخصية الرياضي الجزائري: دراسة وصفية ارتباطية في ضوء البعدين الثقافي والاجتماعي الاقتصادي. اطروحة دكتوراه غير منشورة. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضة. ٢٠٠٢. ص ١٣٢.

(٢) محمد حسن، علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر. ١٩٩٨. ص ٢١٦.

(٣) محمد العربي، شمعون. (٢٠٠١). التدريب العقلي في المجال الرياضي. ط٢. القاهرة: دار الفكر العربي. ٢٠٠١. ص ١٥٧.

القلق: يعرفه horny انه استجابة انفعالية موجهة الى المكونات الاساسية للشخصية⁽¹⁾ كما يرى Rachman ان القلق هو التوتر، تحسبا لتهديدات لكن تكون غامضة؛ او انه شعور من التشويق غير مستقر. ذا تأثير سلبي يكون ذا صلة بالخوف⁽²⁾.

قلق المباراة لرياضي: هو واحد من العديد من المشاعر التي قد تحدث نتيجة رد فعل على الوضع التنافسي⁽³⁾.
كرة القدم : كرة القدم رياضة جماعية تتكيف معها كل اصناف المجتمع، وقبل ان تصبح منظمة كانت تمارس هذه اللعبة في اكثر الاماكن جاذبية على حد سواء حيث راي ممارس هذه اللعبة ان تحويل هذه الكرة الى رياضة انطلاقاً من قاعدة اساسية⁽⁴⁾.

الدراسات السابقة:-

قام محمد علوان واخرون (٢٠١٣) بدراسة مقارنة بين نوعين من اساليب الاسترخاء على قلق المنافسة قبل مرحلة المنافسة لدى كلية كرة القدم، هدفت الدراسة لمقارنة آثار طريقتين الاسترخاء، الموجهة الاسترخاء التصوري مع التنفس العميق والاسترخاء العضلي التدريجي PMR مع التنفس العميق، على معلمات في كلية كرة القدم في مرحلة ما قبل المنافسة بين ثلاثة فرق من مختلف الجامعات المحلية. في هذه الدراسة، تم استخدام ستة اسابيع من اثنين مختلف أساليب الاسترخاء الذهني أثناء التدريب اليومي (ثلاثة أيام في الأسبوع) لكل فريق. تم تعيين تسعة وستين كلية لاعبي كرة القدم إلى ثلاث مجموعات (ن = ٢٣) وحدة اسلوب الاسترخاء الثانية تصور والمجموعة الثالثة مجموعة ضابطة. استمر التدريب لمدة ٦ اسابيع من التدريب العقلي والتحقق من قلق المنافسة بواسطة الاستبيان (CSAI-2). وقد تم تحليل البيانات باستخدام طريقة واحدة الإجراء ANOVA لمقارنة بين المجموعات الثلاثة، PMR، التصور ومجموعة ضابطة، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين CSAI-2 المعلمات بين المجموعات المختلفة، وكان أسلوب التصوير الاسترخاء تسترشد أكثر فعالية من طريقة PMR الاسترخاء، وهذا يشير إلى أن المدربين يمكن استخدام طريقة التصوير الاسترخاء تسترشد كبرنامج التدريب العقلي اليومي إلى جانب التدريب البدني للحد من القلق المنافسة بين لاعبي كرة القدم.⁽⁵⁾

قامت جانيت أورتيث Janet Ortiz (٢٠٠٦)^(٦) بدراسة بعنوان فاعلية الاسترخاء العضلي التقدمي في زيادة اداء لاعبات رياضة الغولف، الضغط والقلق يمكن ان يؤثر بشكل سلبي على اداء الرياضي مستوى الرياضي ونوع الرياضة، سعى الباحثون الى تحديد ماذا كانت تقنية الاسترخاء التقدمي PRT من شأنه ان يحسن الاداء لرياضي الغولف الترفيهي للاناث، وقد اجريت الدراسة على عينة تتكون من ١٨ لاعبة واستمرت على لفترة ثلاث اشهر تم تقسيم افراد عينة البحث الى مجموعتين مجموعة تجريبية تشارك في البرنامج الاسترخاء التقدمي بـ ٠٩ لاعبات ومجموعة ضابطة تضم ٠٩ لاعبات تمارس تدريبات بشكل عادي، قدمت مقياس باختبار قبلي واختبار بعدي، حيث اسفرت النتائج الى هناك تحسن ملحوظ على المجموعة التجريبية عكس المجموعة الضابطة التي لم تشهد تغير كبير.

قام ادي adeyeye واخرون (٧) سنة (٢٠١٣) بدراسة حول تأثير تقنيات الاسترخاء العضلي التدريجي والحديث الذاتي الايجابي في التعامل مع الالم الاصابات الرياضية بين الطلاب بجامعة لاغوس بنيجيريا، وتهدف الدراسة الى معرفة مدى تأثير الاسترخاء العضلي التدريجي في التعامل مع الاصابة الرياضية للطلبة الرياضيين، تبني الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة على ٢٠٠ رياضي مشاركين متطوعين، شملت الدراسة تخصصات رياضية "كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الهوكي، الجيدو، التنس، تنس الطاولة، الكاراتيه، كرة الطائرة" باختبار ٢٠ طالبا بـ ١٠ ذكور و ١٠ اناث، باستخدام برنامج التدريب الاسترخاء العضلي التدريجي لجاكسون ١٩٣٨ لمدة ١٠ اسابيع وتم تقسيم افراد عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة، تم تقسم الى المجموعة الاولى تخضع الى التدريب الاسترخاء العضلي التدريجي والحديث الذاتي والمجموعة الثانية كمجموعة ضابطة، اسفرت نتائج الدراسة ان أن الاسترخاء

(١) عبد العزيز، عبد المجيد محمد. سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. ط ٢. القاهرة: مركز الكتاب. ٢٠٠٧. ص ٥٧.

(2) Rachman.s. Anxiety. new York :psychology press.2004.p164

(3) Richard h Cox,Jean-Cyrille Loq.Psychologie Du Sport. DeBoeck. Bruxelles.٢٠٠٥.p3

(٤) سالم مختار. كرة القدم للملايين. ط٣. بيروت. مكتبة المعارف ١٩٨٨. ١٢.

(5) Alwan, Mohamed A, HJ Abdoul Aziz zakaria.Comparison between Two Relaxation Methods On Competitive State Anxiety Among College Soccer Teams During Pre-Competition Stage International Journal of Advanced Sport Sciences Research.1(1).2013. pp.90-104.

(6) Janet Ortiz, MS .Efficacy of Relaxation Techniques in Increasing Sport Performance in Women Golfers . The Sport Journal . 9(1). 2006

(7) Adeyeye, F. M, J.B. Vipene , A. A. Afuye .Effect of progressive Relaxation and Positive self-talk Techniques on coping with pain from sports injuries among students of university of lagos nigeria . Educational Research International, 2 (1)..2013. pp.48-54

التدريجي كعلاج تقييم الألم النفسي كان له تأثير كبير على قدرة الرياضيين على التعامل مع الإصابات الرياضية. كما اشارت ايضا الى ان الحديث الذاتي له دور ايجابي وفعال في التعامل مع الاصابات الرياضية بين الطلاب. قام لاهوس (Lohaus) وآخرون⁽¹⁾ سنة (٢٠٠١) بدراسة بعنوان الاثار النفسية للتدريب على الاسترخاء للأطفال، تقارن هذه الدراسة آثار استرخاء العضلات التدريجي والتدريب على الاسترخاء المعتمدة على التصور على الاستجابات الفسيولوجية والذاتية للأطفال، استخدم الباحث المنهج التجريبي، شملت عينة البحث ٦٤ طفل تتراوح أعمارهم بين ٠٩ إلى ١٣ سنوات تم اختيارهم بشكل عشوائي وتم على واحد من ثلاثة الظروف التجريبية: استرخاء العضلات التدريجي والاسترخاء القائم على التصور أو مجموعة ضابطة (حالة طبيعية). كانت هناك خمس دورات تدريبية في كل حالة. تم قياس معدل ضربات القلب (HR)، ومستوى قياس الجلد ((skin conductance level (SCL)، ودرجة حرارة الجلد ((ST) skin temperature) بشكل مستمر خلال الفترة المرجعية ٥ دقائق، وهي الفترة التدريب على الاسترخاء بعد ٨ دقائق، وعلى بعد ٥ دقائق المتابعة في كل دورة، وبالإضافة إلى ذلك، تم جمع التقييم الذاتي للمزاج والرفاهية المادية بشكل منقطع. اسفرت النتائج الى ارتباط الاسترخاء بالجانب الفسيولوجي كنمط يدل بكل وضوح مع النهج القائم على الاسترخاء التصوري من خلال نقص في HR و SCL على الرغم من ST بقيت دون تغيير في المقابل أدى استرخاء العضلات التدريجي إلى زيادة في HR خلال التدريب. وأظهرت حالة المجموعة الضابطة اتجاها مماثلا مع اقتراب الاسترخاء القائم على التصور (على الرغم من عدم التوصل لدلالة إحصائية)، وعلاوة على ذلك، زادت تصنيفات الأطفال من المزاج الإيجابي والرفاهية المادية خلال فترات خط الأساس والتدريب، ولكن كانت هناك اختلافات بين الظروف التدريب. وتشير النتائج إلى الآثار النفسية لتعليمات الاسترخاء التي مع ذلك ليست محددة للتدريب الاسترخاء منهجي.

١-٠/- اجراءات البحث:-

١-١/- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة الحالية.

١-٢/- العينة: تمثل عينة البحث في هذه الدراسة لاعبي كرة القدم من فئة الاواسط.

١-٣/- مجالات البحث:-

المجال الزمني: مرحلة الدراسة الأساسية كانت ما بين ٠٤ فيفري ٢٠١٤ الى غاية ١٠ مارس ٢٠١٤ ثم بعد اسبوعين من تنفيذ البرنامج تم تطبيق اختبار البعدي المؤجل للمقياس.

المجال المكاني: جرت الدراسة في الملعب المخصص لتدريب هذه الفئة وكانت بالملعب الاولمبي محمد بومزراق بالشلف.

المجال البشري: اشتملت عينة الدراسة على مجموعتين الاولى تجريبية قوامها ٠٧ لاعبين والثانية مجموعة الضابطة قوامها ٠٧ لاعبين.

١-٤/- الدراسة الاستطلاعية:

١-٤-١/- اهداف الدراسة الاستطلاعية:-

- إعداد أدوات البحث وتجريبها، والوقوف على قياس متغيرات البحث في البيئة الجزائرية.
- معرفة الوقت الذي تستغرقه أدوات البحث في التطبيق والوقوف على أفضل الظروف والطرق لإجراء الدراسة الأساسية.

١-٤-٢/- زمن وظروف تطبيق الدراسة الاستطلاعية:-

استهلنا الدراسة المبدئية من شهر دسبتمبر ٢٠١٣ تم فيها توزيع المقياس على اللاعبين من خلالها تم حساب المعاملات السيكومترية للأداة.

١-٤-٣/- نتائج الدراسة الاستطلاعية:-

١-٤-٣-١/- ثبات المقياس: تم حساب الثبات بعد فترة أسبوعين من التطبيق الأول والثاني على عينة استطلاعية مكونة من ٦ لاعبين، والذين تم استبعادهم فيما بعد من عينة الدراسة الأساسية وقد بلغت معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد المقياس على النحو التالي حيث كان تقدير ثبات بحساب معامل الارتباط البسيط "بيرسون، حيث

(1) Lohaus A& Hebling-Klein &J, Vogeles C& Kuhn-Hennighausen C . Psycho-physiological effects of relaxation training in children . Brit J Health Psych. 6.2001 .pp,197-206

كانت درجة ثبات الكلي لمقياس قلق المباراة الرياضي يساوي (0,786)، وهذا ما يفسر ثبات المقياس المنتهج في الدراسة الحالية وبالتالي تطبيقها على افراد العينة.

٤-٣-٢-/- **صدق المقياس:** تم عرض المقياس على مجموعة من الاساتذة المحكمين المختصين ، حتى تم الحصول على الصورة النهائية للمقياس لتطبيقه على البيئة الجزائرية واخص بالذكر ولاية الشلف.

٥-/- **الدراسة الاساسية:** قام الباحثان بإجراء الدراسة على نادي اولمبي شلف.

٥-١-/- **ادوات الدراسة:-**

٥-١-١-/- **اسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي:-**

٥-١-١-١-/- **برنامج الاسترخاء العضلي التدريجي:-**

المحتوى والتوزيع الزمني لتنفيذ البرنامج

ان بناء محتوى برنامج التدريبي يتم الاعتماد على مصادر متعددة من خلال الادبيات التي تلقى الضوء على المشكلة التي صمم البرنامج لعلاجها وايضا بالرجوع لمختلف الدارسات العربية والاجنبية التي اجريت على المشكلة من خلالها تم تصميم جلسات ذات اهداف تدريبية كما هي موضحة في الجدول.

الجدول - ٠١ - يمثل التوزيع الزمني لتنفيذ البرنامج

| الاسبوع | زمن الوحدة | هدف الوحدة التدريبية |
|---------|----------------------------------|---|
| الاول | ١٠ دقائق | التعريف بالبرنامج واهدافه وتوجيهات عامة |
| الثاني | | خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الاصابع والساعد |
| الثالث | | خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الرقبة والكتفين |
| الرابع | | خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الوجه والفك |
| الخامس | | خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الاصابع والساعد و الرقبة والكتفين و الوجه والفك |
| السادس | | خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الصدر والبطن |
| | | خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات لظهر |
| | | خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الفخذين |
| | | خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات القدم والساقين |
| | | خفض درجة ومستوى التوتر لعضلات الصدر والبطن والظهر والفخذين والقدم والساقين |
| | خفض درجة ومستوى التوتر للجسم ككل | |

تحكيم البرنامج:-

تم عرض محتوى برنامج الاسترخاء التعاقبي المقترح من الباحث على عدد من السادة المحكمين و الخبراء وقد اتفق المحكمين على مناسبة محتوى البرنامج للهدف الذي وضع لأجله.

٥-١-٢-/- **مقياس قلق المباراة لرياضي:-**

الصورة المعدلة لمقياس قلق المباراة الرياضية تعتبر بمثابة اضافة لمقياس قلق المباراة الرياضية الذي صممه محمد حسن علاوي (١٩٩٤) والذي يقتصر على قياس شدة كل من حالات القلق المعرفي والقلق البدني وسرعة وسهولة الانفعال والاساس الذي تم على ضوئه هذا التعديل يرجع الى محاولة تبني نظرية " حالة القلق الافضل " والصورة المعدلة تتضمن اضافة عامل الاتجاه لتصبح مقياسا لشدة واتجاه قلق المباراة الرياضية وذلك باضافة مقياس تقدير اتجاه القلق وهو مقياس سباعي التدرج يتراوح ما بين معوق جدا وتشير اليه درجة (١) الى مساعد جدا وتشير اليه الدرجة (٧) وهذا بالإضافة الى مقياس التقدير الرباعي الموجود اصلا في الصورة الاصلية للمقياس.^(١)

٦-/- **الادوات الاحصائية:-**

التكرارات والنسب المئوية للبيانات، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري. معامل الارتباط ل: بيرسون Pearson، لتحديد مدى الارتباط لأداة الدراسة.

ثانيا/- عرض وتحليل النتائج

(١) محمد حسن، علاوي. (١٩٩٨). مرجع سبق ذكره. ص ٢٧٠.

١- عرض النتائج:-

من خلال ما سبق يمكن الاجابة عن الفرض الاول الذي ينص على انه: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدى لمجموعتين الضابطة والتجريبية.

يمثل الجدول رقم-٢- دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية للاختبار البعدى لمقياس الضغوط النفسية

| المجموعات | الدرجة الحرجية | الاختبار البعدى | | الاختبار القبلي | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---------------------------|----------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| مقياس قلق المباراة لرياضي | 0.322 | 127.71 | 9.759 | 132.86 | 8.859 | 07 | الضابطة |
| التجريبية | 0.016 | 116.14 | 4.180 | 128.43 | 10.861 | 07 | التجريبية |

*دال عند مستوى دلالة ٠,٠٥

من خلال نتائج الجدول رقم -٢- يتبين بان المتوسط الحسابي لدرجات الدلالة الاحصائية على مقياس قلق المباراة الرياضية للأفراد عينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بـ (١٣٢,٨٦) وانحراف معياري قدره بـ (٨,٨٥٩)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بـ (١٢٨,٤٣) وانحراف معياري قدره بـ (١٠,٨٦١) - كما اظهرت نتائج الدراسة ان قيمة (ت) المحسوبة بالنسبة للمجموعة الضابطة قدرت بـ (١,٠٣٢) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية، وايضا اظهرت النتائج ان قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية بلغت ٢,٧٩ وهي اكبر من قيمة ت الجدولية.

اما الاجابة عن الفرض الثاني الذي ينص انه:- تستمر فعالية الاسترخاء العضلي التدريجي في تخفيف من قلق المباراة لدى لاعبي كرة القدم بعد فترة المتابعة.

يمثل الجدول رقم -٣- دلالة الفروق بين الاختبار البعدى والاختبار المؤجل لدرجات مقياس الضغوط النفسية للمجموعتين التجريبية والضابطة

| المجموعات | الدرجة الحرجية | الاختبار البعدى | | الاختبار المؤجل | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---------------------------|----------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| مقياس قلق المباراة لرياضي | 0.291 | 127.71 | 8.859 | 123.29 | 7.231 | 07 | الضابطة |
| التجريبية | ٠.٢٠٩ | 116.14 | 4.180 | ١١٢,٧١ | 5.407 | 07 | التجريبية |

*دال عند مستوى دلالة ٠,٠٥

من خلال نتائج الجدول رقم -٣- يوضح الفروق بين الاختبارين البعدى والاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية والضابطة حيث اسفرت نتائج الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية بمتوسط حسابي قدره بـ (١١٦,١٤) وانحراف معياري قدره بـ (١,١٨٠)، الحسابي بـ (١١٢,٧١) وانحراف معياري (٥,٤٠٧) - كما اوضحت النتائج الى وجود فرق طفيف في المتوسط الحسابي لصالح الاختبار البعدى المؤجل الا انه اختلاف ضعيف مما جعله غير دال احصائيا باعتبار ان قيمة (ت) المحسوبة كانت اقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ايضا اسفرت نتائج الجدول رقم -٣- اعلاه ان المتوسطات الحسابية للاختبار البعدى والاختبار المؤجل للمجموعة الضابطة، بحيث كان المتوسط الحسابي للاختبار البعدى للمجموعة الضابطة بـ (١٢٧,٧١) وانحراف معياري قدره (٨,٨٥٩) اما نتائج متوسط الحسابي للاختبار البعدى للمجموعة الضابطة فكانت (١٢٣,٢٩) وانحراف معياري قدره (٧,٢٣١) ما يشير اليه الجدول الى انه هناك فرق في المتوسطات الحسابية بين الاختبارين لكن الفرق طفيف وغير دال من الناحية الاحصائية وهذا ما تؤكد قيم النتائج المدونة في الجدول اعلاه ومقارنتها بقيمة (ت) الجدولية والمقدرة بـ (٢,١٧) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) يتبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية الاختبارين البعدى والبعدى المؤجل لكلا المجموعتين.

٢- مناقشة النتائج:-

أوضح الإطار النظري للدراسة مدى الأهمية التي حظي بها موضوع القلق من قبل العلماء والباحثين سواء في البيئة العربية أو الأجنبية على حد سواء وذلك نتيجة الآثار السلبية التي تخلفها وتنعكس بالتالي على مستوى أداء وفاعلية

اللاعبين، فقد جاءت رؤية الباحث لمبررات المشكلة المنسجمة مع الهدف الذي وضعه من اجل دراسة هذه الظاهرة ومدى ارتباطها وعلاقتها بقلق المباراة التي يعانون منها لاعبي كرة القدم، من خلال ابراز مدى فعالية الاسترخاء العضلي التدريجي في التخفيف من حدة هذه الاضطرابات النفسية فقد اسفرت نتائج الفرضية ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية باعتبار ان قيم (ت) المسحوبة كانت اكبر من قيم (ت) الجدولية، كما اسفرت ايضا انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة باعتبار ان قيم (ت) المسحوبة كانت اقل من (ت) الجدولية، يمكن تعليقه الى خضوع اللاعبين او افراد عينة البحث للمجموعة التجريبية الى برنامج تدريبي تمثل في تمارين الاسترخاء العضلي التدريجي اما المجموعة الضابطة فلم تخضع الى اي برنامج تدريبي وهذا ما يفسر الى وجود فروق ذات دلالة احصائية عكس المجموعة الضابطة التي لم تظهر اي فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي وهذا النتائج يمكن تفسيرها الى ان ما أشار اليه محمد العربي شمعون الى ان "الاسترخاء هو مهارة القدرة على مواجهة المنافسات الهامة، او مقابلة مستوى عال من الضغط العصبي، والتوتر والقلق بأنواعه المختلفة والتغلب عليها وليس الاسترخاء طريق الخطوات التقليدية والمكان المريح والاضاءة المناسبة ولكن تلك التي تحتاج الى التدريب الشاق المتواصل قبل واثناء المنافسات وفي مواقف الحياة الضاغطة، كما انه يعرف بانه غياب النشاط والتوتر. (١) وتنفق هذه الدراسة مع ما اسفرت اليه نتائج دراسة جانيت أورتيث Janet Ortiz (٢٠٠٦) حيث اسفرت النتائج الى هناك تحسن ملحوظ على المجموعة التجريبية عكس المجموعة الضابطة التي لم تشهد تغير كبير. وايضا دراسة علوان (٢٠١٣). من خلال الجدول رقم ٣- الذي حاولنا من خلاله ابراز ان فعالية الاسترخاء العضلي التدريجي تستمر حتى بعد نهاية فترة المتابعة وهذا ما أسفرت عليه نتائج الجدول رقم ٣- بحث اسفرت النتائج المتعلقة بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي والبعدي المؤجل الى وجود فرق طفيف في المتوسط الحسابي لصالح الاختبار البعدي المؤجل الا انه اختلاف ضعيف مما جعله غير دال احصائيا باعتبار ان قيمة (ت) المسحوبة كانت اقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا ما توكله صحة الفرضية انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والاختبار البعدي المؤجل، انما يرجع الى قيام احتفاظ اللاعبين باثر الاسترخاء وقيام اللاعبين بتحضير فردي لتقنية الاسترخاء العضلي التدريجي وهذا بعد القيام باختبار بعدي مؤجل بعد نهاية البرنامج التدريبي المخصص للاعبين من المجموعة التجريبية وهذا يتفق مع دراسة التي قام بها قام لاهوس (Lohaus) (واخرون سنة (٢٠٠١).

٣- ما نيره الدراسة من اشكاليات مستقبلية:-

من خلال اجراء الدراسة الحالية تجدر الاشارة الى زيادة العمل على التدريب والاسترخاء والطمأنينة والاعداد النفسي الجيد من بين العوامل التي تساعد اللاعبين على مواجهة قلق المباراة لرياضي، ما يمكن استخلاصه من بعض الاشكاليات التي تحتاج الى مزيد من البحث والتعمق ، وهذا ما نقتصره كاشكاليات مستقبلية:-
أثر قلق المباراة لرياضي على اداء لاعبي كرة القدم.
فعالية الاسترخاء العضلي في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية.
توسيع نطاق مجتمع الدراسة ليشمل المدربين والحكام ومختلف الفرق ومستويات العمرية الاخرى.

الخاتمة:-

من خلال نتائج البحث التي كانت تهدف اساسا الى معرفة مدى فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في التخفيف من قلق المباراة لرياضي وللاعبين من لاعبي كرة القدم، ومن خلال نتائج ما توصلت اليه الدراسة يمكن ان نستنتج انه:-
لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
تستمر فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في التخفيف من قلق المباراة لرياضي بعد انتهاء فترة المتابعة وهذا نتيجة اكتساب اللاعب للمهارة التي يمكنه استخدامها اثناء وقبل وبعد المنافسة الرياضية للاعب. حيث اسفرت النتائج الى انه:-

لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي و البعدي المؤجل للمجموعة الضابطة.
لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والاختبار البعدي المؤجل للمجموعة التجريبية.

قائمة المصادر العربية والاجنبية

- سالم مختار. كرة القدم للملايين. ط٣. بيروت. مكتبة المعارف. ١٩٨٨.
- صحراوي، مراد. المعاملة الوالدية وسمات شخصية الرياضي الجزائري: دراسة وصفية ارتباطية في ضوء البعدين الثقافي و الاجتماعي الاقتصادي. اطروحة دكتوراه غير منشورة. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضة. ٢٠٠٢.
- محمد حسن، علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر. ١٩٩٨.
- محمد العربي، شمعون. التدريب العقلي في المجال الرياضي. ط٢. القاهرة: دار الفكر العربي. ٢٠٠١.
- محمد العربي، شمعون. علم النفس الرياضي والقياس النفسي ١٩٩٩. ط١. القاهرة: مركز الكتاب.
- عبد العزيز، عبد المجيد محمد. سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. ط٢. القاهرة: مركز الكتاب. ٢٠٠٧.
- Adeyeye, F. M, J.B. Vipene , A. A. Afuye .Effect of progressive Relaxation and Positive self-talk Techniques on coping with pain from sports injuries among students of university of lagos nigeria . Educational Research International, 2 (1)..2013. pp.48-54
- Alwan, Mohamed A, HJ Abdoul Aziz zakaria.Comparison between Two Relaxation Methods On Competitive State Anxiety Among College Soccer Teams During Pre-Competition Stage .International Journal of Advanced Sport Sciences Research.1(1) . ٢٠١٣ .pp, 90-104.
- Janet Ortiz, MS .Efficacy of Relaxation Techniques in Increasing Sport Performance in Women Golfers .The Sport Journal . 9(1) . 2006
- Lohaus A& Hebling-Klein &J, Vogele C& Kuhn-Hennighausen C . Psycho-physiological effects of relaxation training in children . Brit J Health Psych. 6.2001. pp,197–206
- Rachman.s . Anxiety. new York :psychology press. 2004.
- Richard h Cox,Jean-Cyrille Loq.Psychologie Du Sport, DeBoeck. Bruxelles.2005.