

**عنوان البحث:**

تأثير برنامج استرخائي في تطوير مستوى أداء مهارة الإرسال بالكرة الطائرة  
وانجاز 100م موانع في الساحة والميدان

بحث تجريبي

على بعض طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية للبنات للعام

2007 - 2006

م.د. سعاد عبد حسين م.د. نجلاء عباس نصيف

كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد

**مستخلص البحث**

لقد تطرقت الباحثتان إلى مقدمة البحث وأهميته فضلا عن مشكلة البحث وقد  
هدف البحث إلى:

1. وضع برنامج استرخائي لتطوير مستوى أداء مهارة الإرسال بالكرة الطائرة وانجاز  
100م موانع
  2. معرفة تأثير البرنامج في تطوير مستوى أداء مهارة الإرسال بالكرة الطائرة وانجاز  
100م موانع
- وقد افترضت الباحثتان ما يلي:

1. للبرنامج الاسترخائي اثر ايجابي في تطوير مستوى أداء مهارة الإرسال وانجاز  
100م موانع

واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث وقد اشتملت  
عينة البحث على (40) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية للبنات  
وبعد إجراء الاختبارات الخاصة بالمهارات قيد البحث وبعد إخضاع الطالبات للاختبار  
الخاص بالقدرة على الاسترخاء وبعد استخدام الوسائل الإحصائية الملائمة تم التوصل إلى  
نتائج البحث والتي هي :

1. إن البرنامج الاسترخائي ذو فاعلية في تنمية مهارة الإرسال بالكرة الطائرة وتطوير  
القدرة على الاسترخاء لدى عينة البحث
2. إن البرنامج الاسترخائي ذو فاعلية في تطوير انجاز 100م موانع وتطوير القدرة على  
الاسترخاء لدى عينة البحث .  
أما أهم التوصيات فكانت :

1. ضرورة العمل على تطوير مهارة الاسترخاء العقلي والعضلي حيث ساهم في خفض  
مستوى التوتر .
2. ضرورة استخدام البرنامج الاسترخائي في مهارات رياضية اخرى للوقوف على فاعليته  
في النشاط الرياضي.

## Abstract

### EFFECT OF RELAXATION PROGRAM IN DEVELOPING OF LEVEL SERVING SKILL IN VOLLEY BOLL & PER FOR MUNCE IN 100 M PARALLELS IN TRACK & FIELD

EXPERIMENTAL SEARCH  
ON STUDENTS IN 4<sup>TH</sup> CLASS IN COLLEGE OF SPORT WOMAN

#### INTRODUCED BY

DR-SOUD ABID HUSAN      DR- NAGLA ABAS NASEF

The searcher takes about introduction & importance of the search besides the search problem the goals of the search on the following:

1. Putting relaxation program for developing the level of serving skill in volley boll & per for mance 100m parallel
2. knowing the effect of program for developing level performances of serving skill in volley boll & perform in 100m parallels

The searcher supposed the following-

1. the relaxation program positive effect in developing serving skill in volley boll & performs 100 m parallels

The searcher use the experiment program for it is useful suitable, The sample of the search included (40) students of 4<sup>th</sup> class in college of sport woman & after the testing for the skills & the taste for the relaxation ability the searcher used the static method & the reached to the following:

1. the relaxation program positive effect in perform manse 100m parallel & developed the relaxation ability

The most important recomandation:

1. it is necessary for developing skills relaxation of brain muscle which canting lowing level of tension
2. it is necessary using relaxation program on anther sport skills to see its activates in sport activity

#### 1- الباب الأول (التعريف بالبحث):

##### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن الأنشطة الرياضية ومنها الساحة والميدان والكرة الطائرة تعتمد على الفعاليات والمهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدرسين والمدربين يقضون معظم الوقت في التعليم والتدريب على أداء هذه الفعاليات والمهارات وتعلمها وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج التعليمية والتدريبية ولكن الوقت الطويل في التدريب البدني ليس

الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية واكتسابها اذ توجد أساليب أخرى تساعد في تعلم المهارات وتطويرها ومنها استعمال مهارة الاسترخاء باعتبارها إحدى مهارات التصور العقلي المهمة حيث يعمل هذا النوع من المهارات على تخفيف العبء الملقى على اللاعب من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني .

يعد الاسترخاء احد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي الذي حظي باهتمام العديد من المختصين في هذا المجال لما له من دور ايجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء خاصة بعد أن أصبحت المهارات الذهنية والنفسية تمثل أهمية في الارتقاء بمستوى الأداء .

ان القدرة على الاسترخاء من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الاداء وذلك لكونها من المهارات التي لها علاقة بعملية التصور العقلي اذ عن طريق مراجعه المهارة عقليا والذي يتضمن التخلص من الاخطاء بتصوير الاسلوب الصحيح للاداء وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية للمهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالاداء الامثل ومن ثم يصحح الاستجابات الخاطئة.

وتكمن اهمية البحث بالتوجه الى مجال المتعلمين في لعبة الساحة والميدان والكرة الطائرة ومحاولة تسهيل المهمة التعليمية من خلال جعل مستوى المتعلمين واحد في كل الايام اذ اننا نعلم ان مستوى المتعلمين قد يتذبذب بين الحين والآخر لجملة من الاسباب التي قد تكون نفسية او بدنية او مهارية اذ يكون جيدا لفترة وضعيفا لفترة اخرى وكثيرا ما تساور المتعلمين الرغبة بالاداء المتميز في جميع الاوقات لذا اريأت الباحثان استخدام مهارة الاسترخاء كاحدى الوسائل التي من الممكن ان تساعد المتعلمين في تحقيق رغبتهم ببقاء مستوى ادائهم جيد في جميع الاوقات وذلك من خلال تطوير قدرة المتعلمين على التعامل مع الجانب النفسي والذي يشمل الاهتمام بهذه المهارة وذلك عن طريق تعلم الوسائل الفنية في الاسترخاء العضلي والتركيز على التنفس لما لذلك من اثر في خفض حدة التوتر الذي من الممكن ان يعرقل سير العملية التعليمية

### **2-1 مشكلة البحث:**

ان التدريب البدني وحده لا يكفي لتعلم واتقان المهارات الحركية بصورة كاملة اذ ان العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية تعتمد اساس على الترابط البدني والعقلي والتنويع في استعمال اساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما في اثناء تعلم المهارات الجديدة ومن خلال خبرة

الباحثان كونها تدريسيّتان لسنوات عديدة لمادتي الساحة والميدان وكرة الطائرة لاحظتا بان التدريب على الاسترخاء لا يدخل ضمن الوحدات التعليمية المتبعة في منهاج الكلية الى جانب ذلك قلة الاهتمام بالجوانب النفسية التي تعد وسائل مهمه وفاعلة في تعلم المهارات الرياضية بشكل عام والساحة والميدان وكرة الطائرة بشكل خاص لذا ارتأت الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام برنامج استرخائي كوسيلة مصاحبة للتعلم المهاري والارتقاء بالعملية التعليمية نحو الافضل ( ان الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية اكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لاعطاء نتائج افضل ) (1)

### **3-1 أهداف البحث:**

1. وضع برنامج استرخائي لتطوير مستوى اداء مهارة الارسال بالكرة الطائرة وانجاز 100 م مواع
2. معرفة تاثير البرنامج في تطوير مستوى اداء مهارة الارسال بالكرة الطائرة وانجاز 100 م مواع

### **4-1 فروض البحث:**

1. للبرنامج الاسترخائي اثر ايجابي في تطوير مستوى اداء مهارة الارسال وانجاز 100 م مواع

### **5-1 مجالات البحث:**

1-5-1 **المجال البشري:** عينة من طالبات المرحلة الرابعة شعبة (ا-ب-ج-د) كلية التربية الرياضية للبنات.

2-5-1 **المجال الزمني:** للمدة من 8-11-2006 ولغاية 8-1-2007.

3-5-1 **المجال المكاني:** ملعب الكشافة ، قاعة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعه بغداد

### **6-1 المصطلحات:**

1-6-1 **الاسترخاء :** (انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح باعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية ويتميز بغياب التوتر). (2)

## **2- الباب الثاني (الدراسات النظرية والمشابهة):**

### **1-2 الدراسات النظرية:**

(1) ممدوح عبد الفتاح ،سيكولوجية التربية البدنية ، ط1(القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995، ص343.  
(2) بيتر .ج.ل. تومسون . المدخل الى نظريات التدريب . مركز التنمية الاقليمي. القاهرة . 1996. ص9.

## Relaxation: الاسترخاء 1-1-2

ان الاسترخاء هو القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الاساسي للاسترجاع العقلي وعادة ما يتم التاكيد على الوصول الى اعلى مستوى في هذه المهارة قبل الدخول في اي بعد من الابعاد الاخرى للتدريب العقلي وعلى مدى اتقان هذه المهارة يتوقف نجاح وفعالية التدريب العقلي وتستخدم طرق متعددة للوصول الى الاسترخاء ففي الوقت الذي يجد فيه البعض ان استخدام اسلوب الفرق بين الانقباض والانبساط هو الطريق للوصول الى الاسترخاء العميق يرى البعض الاخر انه يمكن الوصول الى الدرجة المناسبة مباشرة دون تعرض اللاعب الى طريقة الانقباض والتي قد تؤثر على التناغم العضلي<sup>(1)</sup>

وقد عرف الاسترخاء تعاريف عدة من بينها (انه احد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال التدريب او المنافسات الرياضية )<sup>(2)</sup>

## 2-1-2 انواع الاسترخاء

ينقسم الاسترخاء الى نوعين:

### ❖ أولاً: الاسترخاء العضلي Muscular Relaxation

وهو العمل على الوصول الى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء حيث تلعب القدرة على الاسترخاء العضلي دورا هاما وخاصة العضلات المضادة ويمكن التدريب عليه باستخدام بعض التمرينات التي تنقبض فيها العضلات لدرجة كبيرة بارتباطها بالتحكم الارادي في عملية التنفس ثم يعقبها اداء عملية الزفير بارتباطها بمحاولة الاسترخاء العضلي بصورة كاملة وتكمن اهميته في اكتساب الفرد الاسترخاء العضلي الارادي بعد التوتر العضلي العنيف ويشمل:<sup>(3)</sup>

❖ الاسترخاء التخيلي.

❖ الاسترخاء الذاتي.

❖ الاسترخاء المتتابع.

(1) محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال : التدريب العقلي في التنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996، ص169.

(2) محمد العربي شمعون ، علم النفس الرياضي والقياس النفسي . مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999، ص273

(3) محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي . دار المعارف . القاهرة : 1987. ص155

- ❖ استرخاء التغذية الراجع.
- ❖ الاسترخاء الموضوعي
- ❖ استرخاء النفس الواحد.
- ❖ الاسترخاء خلال الجهد.
- ❖ التأمل.
- ❖ التنويم المغناطيسي.
- ❖ الإيحاء.

ثانياً: الاسترخاء العقلي mental Relaxation (1)

وهو درجة الاسترخاء العميق الذي يعمل على تنظيم التوتر والتحكم بالانفعالات عن طريق التنفس العميق وينقسم الى:

1. الاستجابة للاسترخاء.
2. التحكم في التنفس.
3. الاسترخاء المعرفي.

### 2-1-3 استخدامات الاسترخاء: (2)

يمكن استخدام الاسترخاء في المجال الرياضي في المواقف التالية :

1. قبل فترة الاحماء.
2. عند تعلم مهارة او خطة جديدة.
3. كاحد الاجراءات للوصول الى التهدئة.
4. قبل ممارسة التصور العقلي.

### 2-1-4 اهمية الاسترخاء في المنافسات الرياضية: (3)

1. خفض مستوى التوتر العالي الى مستوى السيطرة الايجابي قبل واثاء وبعد المنافسة
2. العودة الى نقطة الاتزان
3. التغلب على حالات القلق المصاحبة للمنافسة
4. الدخول في النوم في الايام الاخيرة للمنافسات

---

(1) محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1997، ص204

(2) محمد العربي شمعون : نفس المصدر السابق ، 1997، ص175-176

(3) اسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات . دار الفكر العربي . القاهرة . 1995. ص 17

5. ازالة التوتر في مجموعات عضلية محددة اثناء المنافسات
6. المدخل للاسترجاع العقلي قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الايجابي

### 2-1-5 فوائد الاسترخاء: (1)

1. الفوائد الفسلجية:
    - ❖ عمق وبطئ التنفس.
    - ❖ احتياج اقل للاوكسجين.
    - ❖ خفض معدل ضربات القلب.
    - ❖ استرخاء العضلات.
    - ❖ خفض مستوى حامض اللاكتيك في الدم.
    - ❖ تهدئة الغدد الهرمونية الهامة.
    - ❖ توافق افضل بين موجات المخ.
  2. الفوائد البدنية:
    - ❖ زيادة طبيعية لضغط الدم
    - ❖ التخلص من الارق
    - ❖ المعدل الطبيعي للوزن
    - ❖ تاخير ظهور التعب
    - ❖ تقليل نسبة الاصابة بامراض القلب
    - ❖ القدرة على العمل لساعات طويلة
  3. الفوائد النفسية:
    - ❖ الشعور بالهدوء والامان وتطوير الثقة بالنفس
    - ❖ تطوير الاداء الرياضي
    - ❖ تطوير التوافق بين الجسم والعقل
    - ❖ زيادة التحكم في الالم
    - ❖ خفض الصداع والالم المعدي
    - ❖ تطوير الانتباه والتركيز
    - ❖ خفض السلوك السلبي
- ### 3- الباب الثالث (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية):

(1) محمد العربي شمعون . مصدر سبق ذكره .ص173

**1-3 منهج البحث:**

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

**2-3 عينة البحث:**

قامت الباحثتان باختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات المرحلة الرابعه والبالغ عددهم (40) طالبة مقسمة على شعبتي (أ-ب) تم اختيار شعبة ا بواقع (20) طالبة لعينة الساحة والميدان وشعبة (ب) بواقع (20) طالبة للعبة الكرة الطائرة.

**3-3 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث :**

استخدمت الباحثتان جميع المعلومات والبيانات المتعلقة بالبحث واعتمدت

الوسائل والادوات التالية :

1. المصادر العربية والاجنبية
2. كرات طائرة
3. موانع
4. ساعة توقيت.

**4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث :**

**1-4-3 الاختبارات المهارية**

**3-4-1-1 اختبار الارسال بالكرة الطائرة<sup>(1)</sup>**

- ❖ الغرض من الاختبار: قياس مهارة اللاعب في مهارة الارسال
- ❖ مواصفات الاداءك من منطقة الارسال يقوم المختبر باداء عشرة ارسالات قانونية
- ❖ الشروط .
- يمنح كل مختبر محاولتين للتدريب قبل بدء الاختبار
- يشترط اداء كل مرة ارسال وفقا للشروط القانونية للارسال
- في حالة سقوط الكرة على الخط بين منطقتين يمنح الدرجة التي في المنطقة الاعلى
- ❖ التسجيل: يسجل للمختبر مجموع النقاط الحاصل عليها من المحاولات العشر الممنوحة له.

**3-4-1-2 اختبار انجاز 100 م موانع:**

(1) محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتعلم - بدني -

مهاري - نفسي - تحليلي ، القاهرة ، مطبعة روز اليوسف ، 1998 ص.

ويتضمن الاداء تسجيل الوقت من لحظة انطلاق الطالبة من خط البداية الى خط النهاية.

### **3-4-2 الاختبارات العقلية:**

#### **3-4-2-1 اختبار القدرة على الاسترخاء :**

تم استخدام اختبار القدرة على الاسترخاء اعداد فرانك فيتال (1971) والمعد بصورته العربية من قبل محمد حسن علاوي واحمد مصطفى السويدي (1981) وهو عبارة عن مقياس رباعي التدرج (دائما . احيانا . نادرا . ابدا ) وكما موضح مع مفتاحه في الملحق رقم (1-2)

### **3-5 التجربة الاستطلاعية :**

اجريت هذه التجربة في الفترة من 1-11-2006 ولغاية 3-11-2006 بهدف التأكد من الصلاحية العلمية لكل من الاختبارات المهارية والعقلية المرشحة وكذلك للتعرف على مدى ملائمة هذه الاختبارات لعينة البحث ومدى صلاحية الادوات المستخدمة في الاختبارات والتعرف على الاخطاء المحتمل ظهورها اثناء اجراء الاختبارات لتلافيها اثناء الدراسة الاساسية.

### **3-6 البرنامج التدريبي المقترح :**

يهدف البرنامج التدريبي المقترح الى وضع خطه تدريبية مقننه لتحقيق اهداف محدودة للوصول الى افضل مستوى في الاداء وتحقيق اهداف البرنامج بما تسمح لهن قدرتهن في تنمية القدرة على الاسترخاء وتنمية الجوانب المهارية الخاصة والتي تعمل على تطوير مستوى اداء مهارة الارسال وانجاز 100م موانع حيث تم تحديد مدة البرنامج ب(8) اسبوع وبواقع (2) وحدة تدريبية اسبوعيا وبمعدل (30 د) لكل وحدة تدريبية وبلغ اجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج المقترح (16) وحدة تدريبية وبواقع (4) اسابيع وحدتين في الاسبوع للاسترخاء العضلي و(4) اسابيع وبواقع وحدتين بالاسبوع للاسترخاء العقلي وكما موضح في الملحق (1.2).

### **3-7 اختبارات البحث**

#### **3-7-1 الاختبارات القبليّة**

تم اجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 8-11-2006 على عينة البحث بتطبيق اختبار الاسترخاء والاختبارات المهارية.

#### **3-7-2 تطبيق البرنامج المقترح**

تم تنفيذ البرنامج المقترح لتطوير مستوى اداء مهارة الارسال وانجاز 100م لمدة 8 اسابيع على المجموعه التجريبية قيد البحث.

### 3-7-3 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 9-1-2007 وبنفس الظروف التي تم بها الاختبار القبلي.\*

### 3-8 الوسائل الاحصائية

- ❖ الوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ اختبار T للعينات المتناظرة.

## 4- الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

### 4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية واختبار الاسترخاء لمجامع

#### البحث:

### 4-1-1 عرض وتحليل النتائج للاختبارات المهارية واختبار الاسترخاء لمجموعه كرة

#### الطائرة:

#### الجدول رقم (1)

يبين قيمة ف و ف ه و قيمتي T المحتسبة والجدولية للاختبارات المهارية واختبار

الاسترخاء لمجموعه كرة الطائرة

الاختبار	ف	ف ه	T المحتسبة	T الجدولية
مهارة الارسال	4.177	1.474	2.834	2.083
مهارة الاسترخاء	5.832	1.948	2.992	2.083

\* درجة الحرية ( 19 ) وعند مستوى دلالة ( 0.05 )

يتضح لنا من الجدول رقم (1) ان قيمة ف لمهارة الارسال قد بلغت (4.177) في حين بلغت قيمة ف ه (1.474) وبلغت قيمة t المحتسبة (2.834) في حين بلغت

(\*) تم اجراء الاختبارات البعدية وتقييم نتائجها من قبل:

- م.د. سهاد قاسم . كلية التربية الرياضية للبنات . جامعه بغداد .
- م.د. دانية رياض. كلية التربية الرياضية للبنات . جامعه بغداد .
- م.د.لمى سمير . . كلية التربية الرياضية للبنات . جامعه بغداد .

الجدولية (2.083) وبما ان القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية اذن التأثير معنوي لمهارة الارسال

كذلك يتضح من نفس الجدول ان قيمة ف لمهارة الاسترخاء قد بلغت (5.832) في حين بلغت قيمة ف ه لنفس المهارة (1.948) وبلغت القيمة المحتسبة (2.992) في حين بلغت القيمة الجدولية (2.083) وبما ان القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية اذن التأثير معنوي لمهارة الاسترخاء لدى عينة البحث .

#### جدول رقم (2)

يبين قيمة ف وف ه وقيمتي T المحتسبة والجدولية لاختبار انجاز 100 م موانع واختبار الاسترخاء

الاختبار	ف	ف ه	T المحتسبة	T الجدولية
انجاز 100 م موانع	5.271	1.613	3.267	2.083
مهارة الاسترخاء	6.466	2.221	2.911	2.083

\* درجة الحرية (19) وعند مستوى دلالة (0.05)

يتضح لنا من الجدول رقم (2) ان قيمة ف لانجاز 100 م موانع قد بلغت (5.271) في حين بلغت قيمة ف ه (1.613) وبلغت قيمة t المحتسبة (3.267) في حين بلغت الجدولية (2.083) وبما ان القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية اذن التأثير معنوي لانجاز 100 م موانع

كذلك يتضح من نفس الجدول ان قيمة ف لمهارة الاسترخاء قد بلغت (6.466) في حين بلغت قيمة ف ه (2.221) وبلغت القيمة المحتسبة (2.911) في حين بلغت القيمة الجدولية (2.083) وبما ان القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية اذن التأثير معنوي لمهارة الاسترخاء لدى عينة البحث .

#### 3-4 مناقشة النتائج:

#### 3-4-1 تفسير ومناقشة النتائج المرتبطة بتطوير مستوى واداء مهارة الارسال بالكرة الطائرة وانجاز 100 م موانع في الساحة والميدان:

تعزو الباحثان ظهور الفروق المعنوية في تحسن مستوى الانجاز الى تاثير البرنامج المقترح حيث ظهر تحسن في مستوي القدرة على الاسترخاء الامر الذي اثر ايجابيا على مستوى الاداء المهاري والانجاز . كما ان برنامج الاسترخاء وما استخدم من تمارينات للاسترخاء قد ساهم في تحسين نوعية وكم الاداء وبالتالي قلت الاخطاء وتحسنت مهارة الارسال الى جانب التحكم في الجهاز العصبي الذي ادى بالتالي الى احساس الطالبات بالفرق بين التوتر والاسترخاء العقلي والعضلي وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه

سنجر (SINGER) 1994م في انه يجب الربط بين استراتيجيات التدريب الذهني والتدريب المهاري وتطوير التنكيك مما يساعد على تطوير المهارة وتحسن اسلوب الاداء حتى تكون عملية تدريب الرياضي ممتعه وذات قيمة كبيرة (1)

كما يتفق ماسبق مع ما اشار اليه اليه اسامة كامل راتب 1990م في ان التصور العقلي ذا تاثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية وتحسين الاداء الحركي للرياضي ولا شك في ان اللاعب الذي يتصور ادائه في مهارة معينة بصورة سلبية ينعكس ذلك على تحسين اداء اللاعب لهذه المهارة الحركية(2) وهذا مانراه واضحا في تحسن انجاز 100م موانع

#### **4-3-2 تفسير ومناقشة النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية :**

يتضح من خلال الجدول (1-2) لمجاميع البحث في اختبار القدرة على الاسترخاء وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي تعزو الباحثان سبب وجود الفرق المعنوي للبرنامج المقترح من قبل الباحثان وما يشتمل عليه من تدريبات للاسترخاء والتي تناولت المناطق التي يتركز فيها التوتر والتي اشارة اليها المراجع العلمية مثل مناطق (الرقبة -الوجه - الكتفين - الذراعين - الرجلين ) والتي لها بالغ الاثر في خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء الذي يؤدي الى تنشيط وظائف التصور العقلي ذو الصلة بالاداء المهاري كما في الارسال وكذلك نتيجة القدرة على التوقع مع زيادة التركيز والاقتصاد في الجهد كما في انجاز 100م موانع وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج كل من ( محمد العربي شمعون 1996م ) و(اسامة كامل راتب 1995) في ان الاسترخاء يعتبر القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي و المدخل الاساسي للاسترجاع العقلي وتتوقف فعالية التدريبات العقلية على مدى اتقان هذه المهارات كما انه يعد الخطوة الاولى في تعلم كيفية خفض القلق والتوتر العضلي الذي ادى بدوره الى تقليل وضبط بعض صفات ومظاهر التوتر والقلق مثل الشعور بالتعب وعدم الراحة للجسم والحركة المستمرة لبعض اجزاء الجسم كالقدمين واليدين والركبتين والنقلصات والقابلية للاستثارة وعدم انتظام النفس . (3)(4) (1-2)

#### **5- الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):**

(1) Singer: etial: Training Mental quickness in beginning inter mediate tennis players in :severally(ed) journal of the sport psychoigy:vol(8):no(3):humankineticspuplshers:inc:1994:p52.

(2) اسامة كامل راتب " دوافع التفوق في النشاط الرياضي " دار الفكر العربي . القاهرة . 1990. ص 187.1882

(3) محمد العربي شمعون . 1996 . مصدر سبق ذكره . ص 175

(4) أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي . دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995، ص 204

**1-5 الاستنتاجات:**

- في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود مجتمع وعينة البحث واستنادا الى المعالجات الاحصائية وما شارته اليه النتائج امكن التوصل الى النتائج التالية :-
1. ان البرنامج الاسترخائي ذو فاعلية في تنمية مهارة الارسال بالكرة الطائرة وتطوير القدرة على الاسترخاء لدى عينة البحث
  2. ان البرنامج الاسترخائي ذو فاعلية في تطوير انجاز 100م موانع وتطوير القدرة على الاسترخاء لدى عينة البحث .

**2-5 التوصيات :**

1. ضرورة العمل على تطوير مهارة الاسترخاء العقلي والعقلي حيث ساهم في خفض مستوى التوتر .
2. ضرورة استخدام البرنامج الاسترخائي في مهارات رياضية اخرى للوقوف على فاعليته في النشاط الرياضي

**المصادر**

- ❖ اسامة كامل راتب .علم النفس الرياضي مفاهيم - تطبيقات . دار الفكر العربي . القاهرة .1995.
- ❖ أسامة كامل راتب " دوافع التفوق في النشاط الرياضي " دار الفكر العربي . القاهرة 1990. ص 187.1882
- ❖ بيتر .ج.ل. تومسون . المدخل الى نظريات التدريب . مركز التنمية الاقليمي.القاهرة 1996.
- ❖ محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتعلم - بدني - مهاري - نفسي - تحليلي ، القاهرة ، مطبعة روز اليوسف ، 1998
- ❖ حسن علاوي .علم النفس الرياضي .دار المعارف . القاهرة :1987.
- ❖ محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997،
- ❖ محمد العربي شمعون ،عبد النبي الجمال : التدريب العقلي في التنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996،

- ❖ محمد العربي شمعون ، علم النفس الرياضي والقياس النفسي . مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 ،
- ❖ ممدوح عبد الفتاح ، سيكولوجية التربية البدنية ، ط1 (القاهرة ، دار الفكر العربي 1995 ،
- ❖ Singer:etial:Training Mental quickness in beginning intermediate tennis players in :severally(ed) journal of the sport psychoiogy:vol(8):no(3):humankineticspuplishers:inc:1994:p52

ملحق الرقم (1)

يبين اختبار القدرة على الاسترخاء

إعداد فرانك فيتال واعد صورته العربية محمد حسن علاوي و احمد مصطفى السويفي

ت	العبارة	دائما	احيانا	نادرا	ابدا
1	هل تميل لتغيير في حياتك ؟				
2	هل تشعر بنوبات قلق ؟				
3	هل لديك وقت للاسترخاء والراحة قبل النوم ؟				
4	هل انت خالي من العصبية والنفرة الشديدة؟				
5	هل تتناوب نوبات من الصداع ؟				
6	هل تقوم بهز رجلك او طرقعة اصابعك او قضم اظافرك؟				
7	هل تشعر بالتوتر عندما تجلس على مقعد لفترة طويلة ؟				
8	هل ينتابك توتر وهل يمكن التخلص منه؟				
9	هل تستيقظ منتعش بعد ان تاخذ غفوة من النوم؟				
10	هل يمكنك التركيز في موضوع واحد فقط ؟				
11	هل يشغل بالك شيء اخر عندما تمارس اي نشاط او هواية محببة اليك ؟				
12	هل تستيقظ منتعش في الصباح ؟				
13	هل يسهل عليك النوم ليلا ؟				
14	هل تستطيع ان تنسى همومك عندما تذهب الى النوم ليلا ؟				
15	هل يمكنك القيام بحركات بسيطة لازالة التوتر حتى تستطيع النوم؟				

❖ ضع علامة (صح) امام الاستجابة التي ترى انها مناسبة من وجهة نظرك ، مع العلم انه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة، كما انه لا يوجد زمن محدد للاجابة ، ولكن يفضل الاجابة باسرع وقت ممكن وتسجيل اول استجابة تشعر بها بدون تردد مع مراعاة عدم ترك سوال بدون اجابة.

- الاسم:
- تاريخ الميلاد:
- تاريخ اليوم:

الملحق رقم (2)

مفتاح تصحيح مقياس القدرة على الاسترخاء

م	العبارة	دائما	احيانا	نادرا	ابدا
-1		1	2	3	4
-2		1	2	3	4
-3		4	3	2	1
-4		4	3	2	1
-5		1	2	3	4
-6		1	2	3	4
-7		1	2	3	4
-8		4	3	2	1
-9		4	3	2	1
-10		4	3	2	1
-11		1	2	3	4
-12		4	2	2	1
-13		4	3	2	1
-14		4	3	2	1
-15		4	3	2	1

- 60 درجة ممتاز
- 45 درجة جيد جدا
- 30 درجة جيد
- 15 درجة مقبول

الملحق رقم (3)

مكونات برنامج الاسترخاء

**أولاً: الاسترخاء العضلي:** لقد تم استخدام طريقة الاسترخاء التعاقبي والتي تتضمن اداء سلسلة من مجموعات عضلية الى اخرى حتى يتم الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية بالجسم والهدف من استخدام هذا النوع تعليم اللاعب التمييز بين التوتر والاسترخاء والتحكم في عمل الجهاز العضلي وذلك لخفض حدة التوتر

• المدة الزمنية : (4) اسابيع وبواقع (2) وحدتين اسبوعيا

• زمن الوحدة(25)قاسترخاء عضلي , (5) استيقاظ

❖ خطوات التنفيذ:

1. شرح الهدف من تدريب الاسترخاء حتى يساهم ذلك على فهم دور الاسترخاء في تطوير مستوى الاداء .

2. اختيار مكان بعيد عن مصدر الازعاج والضوضاء ويتسم بالهدوء

3. يرقد اللاعب على ظهره مع غمض عينيه والتخلص من اي عوائق

4. التخلص من كل ما يعوق الاحساس بالاسترخاء مثل الساعات والاحذية

5. مراعاة المسافات المناسبة بين اللاعبين

6. التاكيد على بعض المواصفات للاعب في وضع الرقود

• ملامسة منتصف الراس للارض والوجه للاعلى

• تساوي ضغط الكتفين على الارض وكذلك الفخذيين والالية والسمانة والكعبين

• مراعاة الرقود والجسم على كامل استقامته

• مد الذراعين جانبا والكفين للاعلى

7. تعاقب اداء مجموعه الانقباضات العضلية وفقا للترتيب التالي :

❖ عضلات اليدين:

• قبض اصبع اليد اليمنى مع الضغط لمدة (5) ثانية ( لاحظ التوتر ) ثم ارخ القبضة

لمدة (10) ثواني كرر المحاولة مع غلق العينين , قم بالاداء نفسه مع اليد اليسرى

❖ عضلات الذراعين:

• ثني الذراعين وقبض العضلة ذات الراسين لمدة (5)ثواني ثم ارخ لمدة (10)ثواني

لتكرار المحاولة

• رفع الكتفين وكانك تحاول لمس اذنيك بهما لمدة(7) ثواني (لاحظ التوتر) ثم ارجع

ببطء الى الوضع الطبيعي واثبت عليه لمدة(15) ثانية ( لاحظ كيف تشعر) ثم كرر

المحاولة

- خفض الكتفين لاسفل لمدة (5) ثواني ثم الرجوع الى الوضع الطبيعي لمدة (109) ثواني مع تكرار المحاولة
- انقباض عضلات الصدر
- ❖ عضلات الرقبة:
- ضغط الراس لاسفل (1-5) مرات
- ضغط الراس على الجسم مع رفعها عن الارض قليلا (1-5 مرات )
- لف الراس جهة اليسار مع الضغط على الارض (1-5 مرات )
- ضغط الكتفين الى اسفل مع تحريك مفصل الكتفين (1-5 مرات )
- لف الراس جهة اليمين على الارض
- ❖ عضلات الوجه:
- انقباض عضلات الجبهة وذلك وذلك برفع الحاجبين لاعلى (1-5 مرات )
- انقباض عضلات العينين وهي بغمض العينين مع الضغط عليها للداخل (1-5 مرات )
- انقباض عضلات العين وهي بقيض الاسنان (1-5 مرات )
- انقباض عضلات الفم للامام على شكل حلقة (1-5 مرات )
- ❖ عضلات الصدر:
- انقباض عضلات الصدر بضم الكتفين بقوة للامام (1-5 مرات )
- ❖ عضلات الظهر:
- انقباض عضلات الظهر برفع منطقة البطن لاعلى (1-5 مرات )
- ❖ عضلات الالية:
- انقباض عضلات الالية (1-5 مرات )
- ❖ عضلات البطن :
- انقباض عضلات البطن للداخل (1-5 مرات )
- ❖ عضلات الفخذ والساق :-
- انقباض عضلات الفخذ والساق بقوة (1-5 مرات )
- انقباض عضلات الساق (1-5 مرات )
- ❖ عضلات القدم :
- حرك القدمين مع الاصابع خلفا من المفاصل باتجاه الصدر مع الضغط لمدة (5) ثواني ( لاحظ التوتر ) ارخ لمدة (10) ثواني ولاحظ الفرق وكرر المحاولة

- حرك القدمين مع الاصابع لاسفل (عكس الخطوة السابقة) بالطريقة نفسها , لاحظ التوتر في الاقواس واشعر بالفرق عند الارتخاء وكرر المحاولة
- ❖ مايجب مراعاته اثناء اداء خطوات الاسترخاء :
- 1. يتم الانقباض والانبساط للمجموعات العضلية المختلفة لمدة (5-7) ثواني تتبعه فترة ثبات للعضلة المشدودة تستغرق الزمن نفسه او اقل قليلا ثم ارتخائها لمدة تتراوح بين (10-20) ثانية ويكرر الاداء من (1-5) مرات ويمكن البدء من الراس الى القدمين او العكس
- يبدأ الانقباض بالجانب الايسر اولا ثم الى الجانب الايمن
- ويفضل غلق العينين اثناء الاسترخاء وذلك لعزل المثيرات التي تقع في محيط نظره
- 2. يتم تطبيق الانبساط وفقا لما يلي :
- - الانبساط التدريجي للوصول الى اقصى استرخاء
- -استرخاء جميع المجموعات بعد الانتهاء من كل مجموعه على حدة
- -استخدام الزفير للوصول الى مرحلة اعمق من الاسترخاء
- الشعور بالراحة والهدوء وثقل الوزن والدفء للوصول الى الاسترخاء العميق
- استخدام التنفس باخذ شهيق من الانف وانت تعد من (1-8) ففترة ثبات مصاحب بالعد نفسه يليها زفير بنفس الاسلوب ,اي تقوم بعملية تنفس بطيئة بمرحلتها الثلاث وكل مرحلة تعد فيها من (1-8) عدات ارجع الى التنفس بالطريقة الاعتيادية لبضع دقائق ثم كرر الطريقة المذكورة
- 3. الوصول للاسترخاء العميق:
- وللقيام من الرقود يجب مراعاة ما يلي:
- تنفس عميق
- تحريك الراس
- تحريك الذراعين (كب بطح) ببطء
- تحريك الرجلين للداخل والخارج
- رفع الركبتين
- الدوران على احدى الجانبين
- ثني الركبتين ووضع الكفين على الارض ثم الوصول لوضع جلوس الجثو ثم القيام لوضع الوقوف.

**ثانياً: الاسترخاء العقلي :**

يبدأ دور الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي وبالتالي يساهم في خفض التوتر العقلي وينقسم الاسترخاء العقلي الى:

1. الاستجابة للاسترخاء

2. التحكم بالتنفس

والهدف من ذلك مساعدة اللاعب للوصول الى الاسترخاء العقلي وتخفيف الضغط والقلق و المدة الزمنية(4) اسابيع وبواقع (2) وحدة اسبوعياً.

• زمن الوحدة (10) ق استرخاء عضلي

• (15) ق استرخاء عقلي

• (5) ق استيقاظ

❖ خطوات التنفيذ:

1. الاستجابة للاسترخاء :

❖ هناك اربع عناصر ضرورية يجب توافرها في هذه الطريقة لتهدئة العقل :

• مكان هادئ: يجب ان يكون المكان مريح ومحبب لنفسك وكنك تشم الروائح الطبيعية من الازهار وتسمع تغريد الطيور ويلجا اليه اللاعب لتحقيق درجة من الاسترخاء وان يتميز بحجب المثيرات الخارجية والمصادر المسببة للازعاج ويكون مكان درجة حرارته مناسبة للشعور بالراحة والتعايش مع الجو المحيط .

• وضع مريح: يتخذ اللاعب يمكن من خلاله الاستمرار في تطبيق وحدات البرنامج.

• الرغبة العقلية: تتضمن تركيز الانتباه على كلمة واحدة يتابع اللاعب تكرارها (استرخي) مع ربطها بخروج الزفير في كل مرة تنفس.

• ايقاف الافكار السلبية والتفكير المنطقي.

حتى يمكن ايقاف الافكار السلبية يجب التعرف عليها من الافكار التي تسبق الشعور بالضغط ويمكن مساعدة اللاعبين على اكتشاف افكارهم السلبية ثم يستخدم اسلوب ايقاف الافكار ،والمطلوب تحديد (رمز او اشارة او كلمة ) محدودة كمثير للتنبيه بايقاف الافكار السلبية.

1. التحكم في التنفس:

❖ خطوات التنفيذ:

• اخذ شهيق عميق من الانف والتنفس من البطن والحجاب الحاجز وليس من الصدر ثم يترك اللاعب الهواء لينتشر في منتصف الجزء العلوي والصدر على ان يتم ذلك

بطريقة سهلة في استرخاء ومع ضغط البطن كاملا لاعلى عند الشهيق والاستمرار في التغيير حوالي (5) ثواني .

- دفع الزفير خارجا ببطئ من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل مع الشعور بان عضلات الذراعين والكتفيين في حالة استرخاء عند اخراج الزفير خارجا والاسترخاء يجب ان تبدأ في الشعور بالتوازن و الثبات على ارض ويجب ان يشعر اللاعب بان الرجلين في حالة استرخاء ولكنها ثابتة ومنتثية مع الاستمرار في الزفير (7) ثانية ويجب ان تؤدي هذه العملية ببطء بمعدل هادئ .