

اثر تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية ودقة التصويب بالاسلحة الهوائية - بحث تجريبي على اللاعبين المتقدمين في لعبة الرماية بـ (البندقية الهوائية)

م . د . اغاريد سالم عبد الرضا

اثر تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية ودقة التصويب بالاسلحة الهوائية بحث تجريبي على اللاعبين المتقدمين في لعبة الرماية بـ (البندقية الهوائية)

م . د . اغاريد سالم عبد الرضا
الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

المخلص :

تتضمن أهداف البحث على التعرف على تأثير الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي المنتخب الوطني بالاسلحة الهوائية فضلا عن التعرف على تأثير تمارين الاسترخاء على دقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني بالاسلحة الهوائية (البندقية الهوائية).
اما فرض البحث فكان : هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولجميع متغيرات البحث ولصالح البعدي .
تكونت عينة البحث من (10) عشرة لاعبين من المتقدمين في لعبة الرماية بالبندقية الهوائية وفي ضوء نتائج البحث جرى التوصل :

1. ادت تمارين الاسترخاء الى تحسن في المتغيرات الفسيولوجية لدى عينة البحث
2. ادت تمارين الاسترخاء الى تحسن في متغير دقة التصويب لدى عينة البحث .
وتوصي الباحثة بضرورة تطبيق برنامج الاسترخاء على العاب فئات رياضية مختلفة .

الباب الأول

١ – التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

اصبح النشاط الرياضي والحركي ضرورة ملحة من ضرورات الحياة خاصة مع التقدم العلمي والتكنولوجي الهائل والحاصل في هذا العصر وفي مجالات الحياة جميعها . اذ اصبح الإنسان يحيا حياة خاملة تقريبا ادت الى تدني صحة الكثير من الأفراد وازدياد الارهاق النفسي والتوتر العصبي الذي اسهم في تدني نشاط الأجهزة الحيوية وتلكؤ عملها .

اثر تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية ودقة التصويب بالاسلحة الهوائية - بحث تجريبي على اللاعبين المتقدمين في لعبة الرماية بـ (البندقية الهوائية)

م . د . اغاريد سالم عبد الرضا

ولقد اهتمت الكثير من دول العالم بأعداد برامج تأهيلية بدنية نفسية كما اكدت اهمية ممارستها وبأشكال شتى لما لها من تأثير ايجابي في النواحي الترويحية والصحية والنفسية وبالتالي فوائدها في تحسين وتغيير العادات السلبية فهي عامل من عوامل الرقي والتقدم ، فضلاً عن اسهامها الفعال في زيادة الإنتاج من خلال تحسين مستوى كفاءة الأجهزة الوظيفية والحيوية. وتمارين الاسترخاء من البرامج التأهيلية المهمة التي تعنى بالصحة النفسية. وكذلك قدرتها على تحسين الأداء المهاري الذي يتطلب التخلص من التوتر والأجهاد والتحكم في انفعالاته وعدم بذل استجابة عقلية زائدة.

ونظرا لما تتميز به لعبة الرماية من مميزات خاصة تختلف عن بقية الالعاب الرياضية الاخرى كونها لعبة فردية ذات انجاز رقمي ولا يوجد فيها انتهاك بالخصم لذا يتطلب من اللاعب قدرة عالية من التركيز والانتباه والسيطرة على انفعالاته خاصة قبل وفي اثناء المنافسة الرياضية وتكمن اهمية البحث في التخلص من التوتر والقلق الذي يصاحب اللاعب قبل المنافسة والسيطرة والتحكم بقدراته العقلية والوصول الى بالمتغيرات الفسلجية الى حالة قريبة من الحالة الطبيعية باستخدام تمارين الاسترخاء وبالتالي الحصول على الدقة في التصويب لان مجرد ارتفاع نبض القلب يؤدي الى عدم الوصول الى الثبات التام الذي يحتاجه اللاعب (الرامي) في الثواني (٨) الثمان المحددة للرماية عند كتم النفس، وبالتالي عدم الحصول على دقة في التصويب واحراز نقاط عالية .

2-1 مشكلة البحث

من اهم الصعوبات التي تواجه اللاعب عند مشاركته في الالعاب والبطولات التنافسية ولاسيما قبل بدئها هو تغيرات فسيولوجية وادراكية ومعرفية وسلوكية وتفاعلها مع بعضها يؤدي الى ارتفاع معدل ضغط الدم وزيادة معدل ضربات القلب وتغيرات في درجات الحرارة والتعرق ... الخ هذا من الناحية الفسيولوجية اما من الناحية الادراكية والمعرفية والسلوكية ، يواجه اللاعب صعوبة في استرجاع المعلومات وعدم القدرة على استقبال المعلومات من المدرب وكذلك صعوبة في السيطرة على انفعالاته وعدم الثبات والتركيز والتي بدورها تؤدي الى عدم الحصول على الدقة في التصويب ولعدم وجود برامج تدريبية لتخفيف من حدة نشاط هذه المتغيرات التي تعترى اللاعب فضلا عن جهل وعدم معرفة بعض المدربين بتأثير استخدام تمارين الاسترخاء للتعرف على طرق تكيف انقاص التوتر في مراحل الاعداد البدني والنفسى لما لها من تأثير ايجابي اثناء المنافسة

اثر تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية ودقة التصويب بالاسلحة الهوائية - بحث تجريبي على اللاعبين المتقدمين في لعبة الرماية بـ (البندقية الهوائية)

م . د . اغاريد سالم عبد الرضا

ارتأت الباحثة دراسة تأثير تمارين الأسترخاء وذلك للتعرف على طرق تكيف انقاص التوتر بأستخدام برامج الأسترخاء في مراحل الأعداد البدني والنفسي ولما لها من تأثير ايجابي اثناء المنافسات.

3-1 اهداف البحث

- 1- التعرف على تأثير تمارين الأسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي المنتخب الوطني بالاسلحة الهوائية (البندقية الهوائية) .
- 2- التعرف على تأثير تمارين الاسترخاء في دقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني بالاسلحة الهوائية (البندقية الهوائية) .

4-1 فرض البحث

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولجميع متغيرات البحث ولصالح الاختبار البعدي .

5-1 مجالات البحث

- 1- المجال البشري / شملت العينة (10) عشرة لاعبين من المتقدمين في لعبة الرماية بالبندقية الهوائية .

2- المجال الزمني / للمدة من 2008/9/2 لغاية 2008/9/29

3- المجال المكاني / ميدان خولة بنت الازور . / بغداد

الباب الثاني

2 الدراسات النظرية والمشابهة

2-1 الدراسات النظرية

1-2-1 مفهوم تمرينات الاسترخاء :

تمرينات الاسترخاء كما عرفها كاسادي (Casady) ١٩٧٤ " هي تمارين تعمل على ازالة التوتر ولاضطراب العصبي في المناطق التي يتمركز فيها التوتر مثل (الرقبة - الوجه - الارجل - المعدة - الكتفين - الظهر - اليدين - العقل) وهي ما تعرف بمناطق التوتر بالانسان " . (6-83)

اثر تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية ودقة التصويب بالاسلحة الهوائية - بحث تجريبي على اللاعبين المتقدمين في لعبة الرماية بـ (البندقية الهوائية)

م . د . اغاريد سالم عبد الرضا

ويضيف كلايتون (Clayton) ١٩٧٨ انها تساعد الفرد على التخلص من التوتر وتزيل التعب والاجهاد وتحافظ على طاقته وتحسن كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مع تنمية قدرة الفرد على استخدام المجموعات العضلية والضرورية واسترخاء المجموعات غير الضرورية . (7: ١٠٤) وقد عرفها جاكبسون (Jacobson) ١٩٧٨ القدرة على الاسترخاء بانها تمكن الفرد من خفض توتره والتحكم في انفعالاته . (8: ٩٣)

بينما يشير اليها برستفال (Jon Pricival) ١٩٨١ بانها تعني الهدوء في المواقف التي تتميز بالتوتر والانفعال وعدم بذل استجابة عقلية زائدة . (9: ٤٤)

2-1-2 الاسترخاء المتتابع

ويمثل احد طرائق الاسترخاء تطور في السنوات الاخيرة عما قدمه اومون جاكوسون (1929 - 1928) حيث كانت بدايته المبكرة مع بداية القرن العشرين وافترضت نظريته انه يصعب ان يكون الفرد عصيبا "او متوترا" وحال استرخاء جزء من اجزاء جسمه استرخاء تاما" ، معنى ان العصبية وتوتر العضلات الاعضاء غير الارادية يمكن تخفيضه اذا كانت العضلات الهيكلية المرتبطة في حالة استرخاء ويشير كوكس (١٠: ٧٥) .

1994 الى انه طبقا لراي جاكسون لايمكن ان يوجد العقل القلق في جسم مسترخي، وتعتمد الطريقة السابقة على احداث نوع من التوتر قبل اجراء الاسترخاء حيث يساعد ذلك في تعرف اللاعب على الفرق بين التوتر والاسترخاء ، وعليه تشير الطريقة الى وجوب تخصيص الدقائق الاولى في أي جلسة استرخاء لاحداث التوتر العضلي وتخفيض الوقت لاكتساب الاسترخاء الكامل ، ولكي تعتبر العضلة مرتخية بجب ان تكون خالية تماما من أي انقباضات وكذلك لينة رخوة وبلا حركة (٥ : ١) .

اثر تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية ودقة التصويب بالاسلحة الهوائية - بحث تجريبي على اللاعبين المتقدمين في لعبة الرماية بـ (البندقية الهوائية)

م . د . اغاريد سالم عبد الرضا

2-2 الدراسات المشابهة

دراسة احمد السويفي (1982) ، وتهدف الدراسة الى التعرف على اثر برنامج مقدم لتمارين الاسترخاء على بعض المتغيرات النفس جسمية (القدرة على الاسترخاء التوافق العصبي العضلي ، الدقة، ضغط الدم ، معدل النبض ، مقاومة الجلد للتيار الكهربائي ، زمن الرجوع ، زمن الجملة) لدى الناشئين .

وقد اسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا " بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية في متغيرات (قيد الدراسة) لصالح القياس البعدي ، كما اسفرت في عدم وجود فروق دالة احصائيا " بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (الدقة ، ضغط الدم) ووجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء لرياضة السباحة . (٢ : ١٥)

الباب الثالث

3- اجراءات البحث

3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب تصميم المجموعة الفردية (المتكافئة) الملائمة لطبيعة البحث .

3-2 عينة البحث

تم انتقاء عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين المتقدمين في لعبة الرماية بالبندقية الهوائية والبالغ عددهم (10 لاعبين) .

3-3 الاجهزة والادوات

- المصادر العربية والاجنبية .
- ساعة توقيت
- ميدان رمي
- اسلحة هوائية (بنادق هوائية) .
- عتاد للرمي + اهداف الرمي .

اثر تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية ودقة التصويب بالاسلحة الهوائية - بحث تجريبي على اللاعبين المتقدمين في لعبة الرماية بـ (البندقية الهوائية)

م . د . اغاريد سالم عبد الرضا

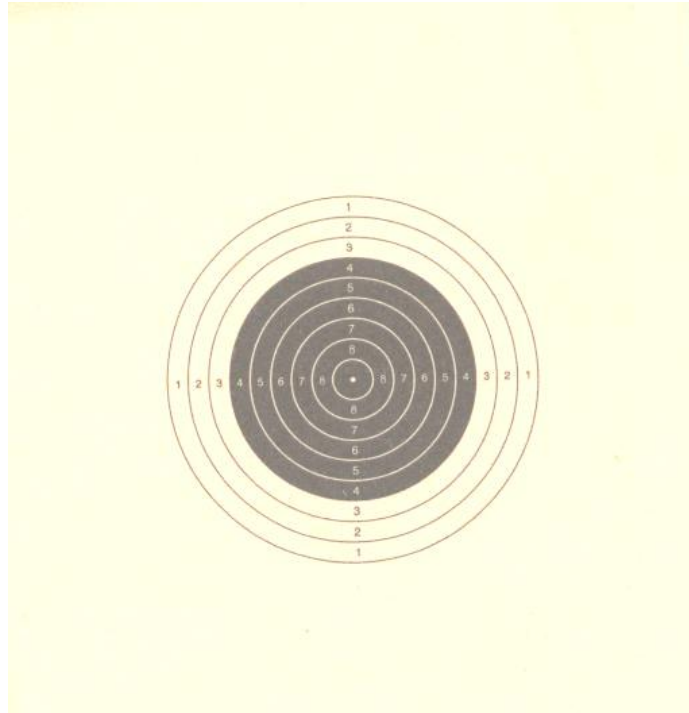
4-3 القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث

قامت الباحثة بتحديد القياسات والاختبارات الفسيولوجية الخاصة بعينة الدراسة بعد الرجوع الى المراجع العلمية والدراسات السابقة .

1-4-3 الاختبار الخاصة بدقة التصويب

اختبار دقة التصويب

- الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب من الثبات بالبندقية الهوائية
طريقة الاداء : يكون الرمي بالبندقية الهوائية على هدف يبعد (10) عشرة امتار عن اللاعب وعلى ارتفاع يبلغ 140 ± 20 سم من مستوى ارض الرامي اذ يقسم الهدف لقياس دقة التصويب بالبندقية الهوائية على عشرة دوائر كما في الشكل (١) حيث يقوم اللاعب بالتصويب من خلف خط الرمي (١ : ١) مع مراعاة :
ان الذي يصيب الدوائر (10 , 9 , 8) يحصل على اربعة درجات، اما الذي يصيب الدوائر (7 , 6 , 5) يحصل على ثلاث درجات أما الذي يصيب الدوائر (4,3) يحصل على درجتان، اما الذي يصيب الدوائر (2 , 1) يحصل على درجة واحدة و اذا لم يصيب أي الدوائر ينال اللاعب صفر . ويؤدي كل لاعب بعد الاحماء اللازم عشرة محاولات (١ : ١)



شكل (١) يمثل هدف الرمي

اثر تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية ودقة التصويب بالاسلحة الهوائية - بحث تجريبي على اللاعبين المتقدمين في لعبة الرماية بـ (البندقية الهوائية)

م . د . اغاريد سالم عبد الرضا

- تقويم الاختبار : ثم تسجيل معامل الثبات والصدق والموضوعية لهذا الاختبار

(0.715 , 0.845 , 0.901) على التوالي .

3- 4- 2 الاختبارات الفسيولوجية

عمدت الباحثة الى تحديد القياسات الفسيولوجية الخاصة بعينة الدراسة بعد الرجوع الى المراجع العلمية والدراسات السابقة فكانت القياسات التالية :

١- عدد مرات التنفس / ق

٢- زمن كتم النفس لاقرب ث

٣- معدل ضربات القلب / دقيقة

ويقاس عدد مرات التنفس / 30 ثا $\times 2$ للحصول على مرات التنفس / ق ويقاس كتم التنفس وذلك بقياس المدة الزمنية لامتناع عن التنفس حتى نقطة التحطيم (٢: ٢٢)

ويقاس النبض ، عدد النبضات خلال 6 ثا $\times 10$ للحصول على عدد ضربات القلب / ق

3- 5 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (5) من لاعبي الرماية بالاسلحة الهوائية من غير افراد العينة الاساسية وذلك للتأكد من سلامة الاجهزة الادوات

3- 6 القياسات القبلية

تم تنفيذ وتطبيق البرنامج المقترح وحسب القياسات التالية :

1- قياس دقة التصويب .

2- القياسات الفسيولوجية .

3- 7 البرنامج المقترح

تم تعداد تمارين الاسترخاء ومقدارها (30 تمرين) لجميع اجزاء الجسم ملحق (1) واستغرق البرنامج (4 اسابيع) بواقع 3 مرات اسبوعيا " زمن كل منها (20 ق) وذلك بمصاحبة موسيقى هادئة ، وقد تم عرض محتوى البرنامج على (5) من الخبراء * لابداء الراي في مدى ارتباط البرنامج واهداف الدراسة وقد اتفق الخبراء على مناسبة محتوى البرنامج وهدف البحث .

3- 8 القياسات البعدية

اثر تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية ودقة التصويب بالاسلحة الهوائية - بحث تجريبي على اللاعبين المتقدمين في لعبة الرماية بـ (البندقية الهوائية)

م . د . اغاريد سالم عبد الرضا

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم اخذ القياسات البعدية لعينة الدراسة وبنفس ظروف الاختبارات القبلية .

9-3 الوسائل الاحصائية

لقد تم استخدام الوسائل الاحصائية الملائمة للبحث . (: ٤٥)

1- الوسط الحسابي :

مجموع

س =

ن

مجموع (س - س) 2

ن

2- الانحراف المعياري

=

3- اختبار T للعينات المتناظرة

* د مصطفى عبد الكريم الهاشمي

د منى عبد الستار

د منال العمبكي

د سهاد عبد علكم

السيد علاوي محمد مدرب المنتخب الوطني للرماية

اثر تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية ودقة التصويب بالاسلحة الهوائية - بحث تجريبي على اللاعبين المتقدمين في لعبة الرماية بـ (البندقية الهوائية)

م . د . اغاريد سالم عبد الرضا

الباب الرابع

4- تحليل ومناقشة النتائج

جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية للقياسات القبلية والبعدي لاختبار دقة التصويب لمجموعة البحث

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع	محسوبة	جدولية		
دقة التصويب	درجة	60	١٣,٦٤	٨٩	12.39	3.86	2.26	0.05	معنوي

يتضح من نتائج الجدول السابقة وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين

الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية للقياسات القبلية والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية .

ت	المتغيرات	القياسات القبلية		القياسات البعدي		قيمة T		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع	محسوبة	جدولية		
1	عدد مرات التنفس	32.16	2.41	23.43	2.30	3,61	2.26	0.05	معنوي
٢	زمن كتم التنفس	13.66	2.01	22.86	3.67	2.98			معنوي
٣	معدل ضربات القلب	٧٥,٤	٢,٢٥٦	٧٠,٣	٣,٣٨٥	٥,٤٦٩			معنوي

يتضح من نتائج الجدول السابقة وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين

القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

اثر تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية ودقة التصويب بالاسلحة الهوائية - بحث تجريبي على اللاعبين المتقدمين في لعبة الرماية بـ (البندقية الهوائية)

م . د . اغاريد سالم عبد الرضا

وتعزو الباحثة وجود الفرق المعنوي الى الالتزام بتطبيق برنامج الاسترخاء من قبل عينة البحث وهذا بدوره يؤدي الى تحسن واضح في عدد فرق التنفس وتحسن في النبض وكما اكد جليهورن (1990) . (١٠ : ٨٦)

وترى الباحثة ان هذه النتائج تعود الى تأثير برنامج الاسترخاء ، اذ ظهر تحسن في مستوى هذه المتغيرات الفسلجية الامر الذي اثر ايجابيا في خفض التوتر والقلق قبل الميara وبالتالي الحصول على دقة في التصويب والحصول على نتائج عالية . كما ان برنامج التهدئة النفسية (الاسترخاء) وما شمل عليه من تقنيات التي اتت بدورها الى خفض مستوى التوتر والحصل على دقة في التصويب وقد استعملت الباحثة الاسترخاء البدني المتتابع (التعاقبي) الذي يعد من افضل الطرائق للاسترخاء وذلك عن طريق محاولة الرياضي قبض عضلاته ثم انبساطها بطريقة تعاقبية ، اذ ان الانقباض لثواني معدوده ثم الانبساط العضلي لثواني مضاعفة يجعل العضلات في حالة استرخاء اكثر مما كانت عليه قبل الانقباض اذ ان الانقباض التتابعي يمد العضلات بالدم الذي يؤدي بدوره الى تغذية العضلات وتصبح قادرة على الاستجابة الحركية الصحيحة بدون اي توتر (١٠ : ١٥) .

أن أثر استرخاء عضلات معينة لجسم الانسان يصاحبها انخفاض لحالة الاستثارة والتهيح لباقي اجزاء الجسم وهذا يتفق مع ما يراه روبنجر (1986) . (١١ : ٢١٧)

وترى الباحثة ان تطبيق تقنية تمارين الاسترخاء ادت الى نتائج قيمة وفعالة تكمن في انها اسهمت في خفض مستوى التوتر العضلي تحت اي ظرف من الظروف وقدرته على ضبط مستوى الاستثارة والانفعال والوصول الى مستويات عالية في دقة التصويب فضلا عن ان اللاعب اكتسب القدرة في الاستجابة البيولوجية مثل معدل ضربا القلب ، عدد مرات التنفس ، كتم النفس وبذلك ترى ان تمارين الاسترخاء ساعدت على التنوع بين العضلات للقيام بالنشاط وبذلك نرى ان تمرينات الاسترخاء ساعدت على التنوع بين العضلات الضرورية للقيام بالنشاط ويتضمن هذا التنوع ايضا " الانقباض الضعيف والقوي للعضلات العاملة وهذا ما يتفق مع ما اشارت اليه دراسة احمد السويدي (1982) . (٢ : ٥٣) في وجود دالة احصائية " في القدرة على الاسترخاء بين القياسين القبلي والبعدي التي استخدمت برنامج الاسترخاء .

الباب الخامس

اثر تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية ودقة التصويب بالاسلحة الهوائية - بحث تجريبي على اللاعبين المتقدمين في لعبة الرماية بـ (البندقية الهوائية)

م . د . اغاريد سالم عبد الرضا

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- ادت تمارين الاسترخاء الى تحسن في المتغيرات الفسيولوجية لدى عينة البحث
- 2- ادت تمارين الاسترخاء الى تحسن في متغير دقة التصويب لدى عينة البحث

5-2 التوصيات

- 1 - استعمال برنامج الاسترخاء من قبل المدربين للحد من القلق والتوتر لدى لاعب الرماية في الاسلحة الهوائية.
- 2 - الاستفادة من برنامج الاسترخاء من قبل المدربين والاختصاصيين النفسيين على لاعبي الالعاب الرياضية (الفردية ، الجماعية).
- 3 - اجراء بحوث مشابهة على باقي الالعاب الرياضية .

المصادر

- 1- الاتحاد العراقي المركزي للرماية : اللجنة الفنية
- 2- احمد مصطفى السوفي : تاثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على بعض المتغيرات النفس جسمية ومستوى الاداء لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، 1981 .
- 3- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج أ ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، 1995
- 4- وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب والنشر ، الموصل ، 1999 .
- 5- شبكة الانترنت : ديفتر ، وايشمان مامان : الاسترخاء وخفض الضغط النفسي ، ١٩٩٥
- 6- Casady , D., sport Activities for Men , Macmillan publishing comp ., New York , 1974
- 7- Clayton,S., and others , physical Education and Hand Book , sixthed., Englewood cliffs , New Gersey , 1974 .
- 8- Jacobson,E.,progressive Relaxation,McGraw Hill Book comp.,1978.
- 9- Pricival , j., and others, The complete Guide to Total Fitness, Brown Publishing come., New York, 1981.
- 10- Judirna Lewis : Addiction , concepts and strategies for Treatment by Aspen publication , U.S.A, 1994 .
- 11- Rubinger, A.R: physical Education Advanced Test sprinting, Arco, New York, 1967
- 12- <http://www.codeu.usf.edulzaquetl/relay/About-Relaxation.htm>.2006.p.15

تمارين الاسترخاء

اثر تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية ودقة التصويب بالاسلحة الهوائية - بحث تجريبي على اللاعبين المتقدمين في لعبة الرماية بـ (البندقية الهوائية)

م . د . اغاريد سالم عبد الرضا

اولا: تمارينات استرخائية لعضلات القدمين والساقين والركبتين والفخذين :

- 1- الرقود على الظهر : ثني الركبتين مع وضع القدمين على الارض والضغط بمشطي القدمين على الارض والاحتفاظ بالشد (5 مرات) ثم الاسترخاء والاحتفاظ به برجوع العقبين على الارض (5 مرات) يكرر 3 مرات .
- 2- الرقود على الظهر :قبض مشطي القدمين بحيث يشيران للأسفل بشدة لمدة (5 مرات) ثم يسطها والاسترخاء لمدة (5 مرات) يكرر 3 مرات .
- 3- الرقود على الظهر : تبقى مشطي القدمين بحيث يشيران للأعلى بشدة لمدة (5 مرات) ثم يسطها والاسترخاء لمدة (5 مرات) يكرر 3 مرات .
- 4- الرقود على الظهر : سحب عضلات البطن داخل تجويف المعدة ثم الاحتفاظ بالشد والانضباط لمدة (5 مرات) ثم الاسترخاء لمدة (5 مرات) يكرر 3 مرات .
- 5- الرقود على الظهر واليدين اسفل المقعد : رفع الرجلين معا" عن الارض مسافة قدرها (20سم) تقريبا" والاحتفاظ بوضع الانقباض لمدة (5 مرات) ثم نزول الرجلين على الارضاء والاحتفاظ بالاسترخاء (5 مرات) يكرر 3 مرات .
- 6- الوقوف ضمما" مع ثبات الوسط : رفع العقبين والوقوف على الامشاط والاحتفاظ بانقباض عضلات القدمين والساقين والركبتين لمدة (5 مرات)
- 7-الوقوف ضمما" النزول بالجذع اماما" لمحاولة مسك معصمي القدمين والاحتفاظ بالانقباض لمدة (5مرات) ثم العودة لوضع الوقوف والاحتفاظ بالاسترخاء (5 مرات) يكرر 3مرات

ثانيا : تمارينات استرخائية لعضلات الظهر :

- 8- الرقود على الظهر : قبض عضلات الظهر والعمود الفقري والاحتفاظ بالشد (5 مرات) ثم الرجوع والاحتفاظ بالاسترخاء (5مرات) يكرر 3 مرات .
- 9- الرقود على البطن : رفع الرجلين واليدين معا" في الهواء كي يصبح الجسم في شكل قوس مع الاحتفاظ بالانقباض (5عدات) ثم الاسترخاء والاحتفاظ به (5 عدات) يكرر 3مرات .
- 10- الوقوف ضمما" مع ثبات الوسط : الميل بالجذع ناحية اليمين حتى يلامس اسفل عظم القفص الصدري لعظمة الحوض والاحتفاظ بالانقباض (5 عدات) ثم الرجوع والاحتفاظ بالاسترخاء (5 عدات) . يكرر 3 مرات .

اثر تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية ودقة التصويب بالاسلحة الهوائية - بحث تجريبي على اللاعبين المتقدمين في لعبة الرماية بـ (البندقية الهوائية)

م . د . اغاريد سالم عبد الرضا

ثالثا - تمارينات استرخائية لعضلات الصدر :

11- الجلوس الطويل : تشبيك الذراعان خلف الرقبة ، ثني الجذع اماما" اسفل وضم وملامسة عظمتي اللوح لبعضهما وشد ما فوقها من عضلات حتى الشعور بشد في عضلات الصدر والاحتفاظ بالانقباض (5 عدات) ثم الاسترخاء والاحتفاظ (5 عدات) يكرر 3 مرات .

12- الجلوس على مقعد سويدي : مسك حافتي المقعد من كلا جانبي الفخذين ومع المقعد باليدين لاسفل حتى الشعور بانقباض عضلات الصدر والاحتفاظ بالشد (5 عدات) ثم الاسترخاء (5 عدات) يكرر 3 مرات .

13- الجلوس على المقعد : تشبيك الذراعين خلف الرقبة - تحريك الذراعين اماما" حتى يشير الكوعان اماما" اسفل مع الاحتفاظ بالانقباض (5 عدات) ثم الاسترخاء والاحتفاظ به (5 عدات) يكرر 3 مرات .

رابعا - تمارينات استرخائية لعضلات البطن :

14- الجلوس الطويل : الذراعان عاليا" اماما" والرجوع بالجسم خلفا" حتى يشكل الجذع مع الرجلين زاوية منفرجة مع قبض عضلات البطن والاحتفاظ بالانقباض (5 عدات) ثم العودة والاسترخاء (5 عدات) يكرر 3 مرات .

خامسا: تمارينات استرخائية لعضلات الكتفين والذراعين :

15- الرقود على الظهر : مسك عصا افقية باليدين ومحاولة رفع الكتفين بالعصا لاعلى مسافة للوصول لاقصى انقباض والاحتفاظ به (5 عدات) ثم الرجوع والاسترخاء والاحتفاظ (5 عدات) يكرر 3 مرات .

16- الجلوس الطويل : الذراعان عاليا" بمحاذاة الكتفين لاعلى ناحية الازنين والاحتفاظ بهذا الانقباض لمدة (5 عدات) ثم الرجوع والاسترخاء والاحتفاظ (5 عدات) يكرر 3 مرات .

17- الجلوس الطويل : تشبيك اليدين خلف الرقبة ، ضغط الكتفين للخلف مع الثبات في وضع الانقباض لمدة (5 عدات) ثم الرجوع والاسترخاء والاحتفاظ (5 عدات) يكرر 3 مرات

سادسا : تمارينات استرخائية لعضلات الذراعين :

18- الوقوف فتحا" : مد الذراعين اماما" ضم قبضتي اليدين باحكام شديد والاحتفاظ بالانقباض لمدة (5 عدات) ثم نزول اليدين والاسترخاء والاحتفاظ به (5 عدات) يكرر 3 مرات .

اثر تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية ودقة التصويب بالاسلحة الهوائية - بحث تجريبي على اللاعبين المتقدمين في لعبة الرماية بـ (البندقية الهوائية)

م . د . اغاريد سالم عبد الرضا

19- الوقوف فتحاً: ثني الذراعين امام الصدر وضغط راحتي اليدين ببعضهما بحيث تضغط كل منهما على الاخرى باحكام والاحتفاظ بالضغط (5 عدات) ثم الرجوع والاسترخاء والاحتفاظ به (5 عدات) يكرر 3 مرات .

20- الوقوف فتحاً: رفع الذراعين امام عاليًا مائلًا ، قبض رسغي اليدين لاسفل والاحتفاظ بالانقباض باحكام (5 عدات) ثم الرجوع والاسترخاء والاحتفاظ به (5 عدات) يكرر 3 مرات .

سابعاً : تمارينات استرخائية لعضلات الرأس والرقبة والفكين والعينين :

21- الرقود على الظهر : الذراعان جانباً تطبيق الاسنان بشدة والضغط على الكتفين والاحتفاظ باقصى انقباض (5 عدات) ثم الرجوع والاسترخاء (5 عدات) يكرر 3مرات .

22- الرقود على الظهر : غلق العينين تحريك الحدقتين دائرياً في جميع الاتجاهات والاحتفاظ بالانقباض (5 عدات) ثم الاسترخاء (5 عدات) يكرر 3 مرات .

23- الرقود على الظهر : تجعيد الجبهة مع الاحتفاظ بالعينين مغلقتين والثبات في اقصى انقباض (5 عدات) ثم الاسترخاء (5 عدات) يكرر 3 مرات .

24- الرقود على الظهر : تركيز النظر على نقطة ما وعدم تحريك الرأس تحريك العينين معاً جهة اليسار ثم الثبات في الانقباض (5 عدات) ثم الرجوع والاسترخاء (5 عدات) يكرر 3 مرات .

25- الرقود على الظهر : وضع اليدين على العين اليمنى (تغطيتها) ثم تحريك العين اليسرى أعلى واسفل (5 عدات) ثم الاسترخاء (5 عدات) يكرر 3 مرات .

ثامناً : تمارينات التحكم وضبط التنفس (النغمة العضلية لعضلات التنفس) :

26- الوقوف ثبات الوسط :عمل سلسلة من الاستنشاقات القصيرة مرة في الثانية ولمدة عشرة مرات حتى الوصول للاسترخاء عن طريق الوصول للتنفس الطبيعي المنتظم ، يكرر 3 مرات .

27- الوقوف على الظهر : اخذ شهيق من الانف في (5 عدات) ثم اخراج الزفير في (5 عدات) يكرر 3 مرات .

28- جلوس التربع : اداء الشهيق من فتحة انف واحدة وسد اخرى باصبع الابهام في (5 عدات) ثم اخراجه في عدتين ، يكرر 3 مرات .

اثر تمارين الاسترخاء في بعض المتغيرات الفسيولوجية ودقة التصويب بالاسلحة الهوائية - بحث تجريبي على اللاعبين المتقدمين في لعبة الرماية بـ (البندقية الهوائية)

م . د . اغاريد سالم عبد الرضا

29- الرقود على الظهر : اخذ شهيق عميق مع رفع الصدر فقط (5 عدات) ثم طرح هواء الزفير والاسترخاء (5 عدات) يكرر 3 مرات .

30- الرقود على الظهر : اخذ شهيق عميق بطيء من الانف وحجز الشهيق داخل الصدر مع شد جميع عضلات الجسم لمدة (1: 3 عدات) ثم طرح هواء الزفير مع استرخاء جميع عضلات الجسم ، يكرر 3 مرات .

ABSTRACT

The effect of relaxation exercises on some psychological alterations
and aiming precision with air weapons
(the rifle)

Experimental Research

Researcher: Agharied Salim

The aims of this research consist of acknowledging the effect of relaxation alterations in the athletes of the riflery national team , aside from acknowledging the effect of relaxation exercises on aiming precision on the athletes of the riflery national team (the rifle).

The assumption of this research : There are assumptions of statistical indication between the two before and after experiment on all alterations and for the benefit of the after experiment.

The sample of this research consisted of (10) pro athletes in riflery. And in the light of the research results we have come to the following :

1. The relaxation exercises lead to an improvement in the psychological alterations for the research sample.
2. The relaxation exercises lead to the improvement in the aiming precision for the research sample.

The research recommends the necessity of relaxation program appliance on various athletic games and factions .