

تأثير تمارين نفسية معنوية في خفض التوتر النفسي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم

أ.م.د. محسن محمد حسن ، م.د. عقيل كاظم هادي الفحام

العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

aqueelk.alfaham@uokufa.edu.iq

muhsinm.alfallogi@uokufa.edu.iq

الملخص

تكمن مشكلة البحث كون الباحثون مدربين يعملان مع الفئات العمرية في الاندية (الشباب) انه توظيف تمارين تعتمد على الجانب النفسي والمعنوي كتطبيق ميداني لخفض التوتر النفسي لدى اللاعبين الشباب باعتبار هذه التمارين مؤشر لتحسين تطبيق الاداء داخل الملعب ويمكن إن تحكم على اللاعب انه قد حقق الاستقرار العقلي في الأداء من خلالها هدف البحث التعرف على تأثير التمارين النفسية المعنوية لخفض التوتر النفسي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة مشكلة البحث تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي الكوفة الرياضي للشباب للموسم الرياضي (2021-2022) والبالغ عددهم (35) لاعب المسجلين ضمن كشوفات شباب نادي الكوفة الرياضي المشارك بالدوري الشباب لمنطقة الفرات الوسط الدرجة الاولى للعام (2021-2022) اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية وتكونت من 20 لاعبا (10) لاعبين للمجموعة الضابطة و(10) لاعبين للمجموعة التجريبية وشكلوا نسبة (57%) من المجتمع الأصلي. أجريت التجربة الميدانية (الاختبار القبلي) اثناء تدريبات شباب نادي الكوفة الرياضي قبل البدء بالدخول بالمنافسة لمنطقة الفرات الاوسط لدوري الشباب 2022/2/20 قام الباحثون بتوزيع استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس درجة التوتر النفسي على اللاعبين. مدة تطبيق التمارين النفسية المعنوية (8) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعيا" إضافة إلى برنامجهم المعد وكان زمن تطبيق التمارين في الوحدة من (20-30) دقيقة وأصبح عدد الوحدات التدريبية (16) وحدة وتدرت المجموعة الضابطة وفق برنامج المدرب المعد. تم إجراء الاختبار البعدي يوم 2022/4/20 الساعة الرابعة على ملعب نادي الكوفة الرياضي.

الكلمات المفتاحية: التوتر النفسي ، اللاعبين الشباب ، كرة القدم

The effect of psychological and moral exercises in reducing psychological stress among young football players
A.M.D. Mohsen Mohamed Hassan, MD. Aqil Kazem Hadi Al-Faham
Iraq. University of Kufa. Faculty of Physical Education and Sports Sciences
aqeelk.alfaham@uokufa.edu.iq
muhsinm.alfallogi@uokufa.edu.iq

Summary

The problem of the research lies in the fact that the researchers are two coaches working with age groups in the clubs (youth) that employing exercises that depend on the psychological and moral aspect as a field application to reduce psychological tension among young players, as these exercises are an indicator to improve the application of performance on the field and it can be judged on the player that he has achieved mental stability In the performance through which the aim of the research is to identify the effect of psychological exercises to reduce psychological stress among young football players

and the number is (35) players registered in the youth lists of (2021-2022) the Kufa Sports Club participating in the youth league for the middle Euphrates region, first class for the year (2021-2022). (10) players for the experimental group, and they constituted (57%) of the original community. The field experiment (tribal test) was conducted during the training of the youth of the Kufa Sports Club before starting to compete in the Middle Euphrates region for the Youth League 20/2/2022. The researchers distributed a questionnaire for the degree of psychological stress to the players. The duration of the application of psychological and moral exercises is (8) weeks, with two units per week, in addition to their prepared program. The time for applying the exercises in the unit was from (20-30) minutes, and the number of training units became (16) units, and the control group trained according to the prepared trainer program. The post test was conducted. On 20/4/2022 at four o'clock at the Kufa Sports Club stadium

Keywords: psychological stress, young players, football

1- المقدمة:

اصبح علم النفس الرياضي احد العلوم التي اهتمت بمجال التربية البدنية وعلوم الرياضة إلى جانب العلوم الأخرى من حيث التطبيقات الميدانية التي يسعى من خلالها إلى الارتقاء بالمستويات الرياضية في مختلف المهارات والأنشطة والفعاليات . وتعد التمرينات النفسية المعنوية من التطبيقات الهامة التي تساعد على التحكم في الضغوط النفسية والتوتر النفسي من خلال التدريب والمنافسات الرياضية فضلا عن إبقاء التوتر النفسي في الحدود الطبيعية والتي تسهم في تطوير الاداء المهاري والقدرة على التحكم بالضغوط النفسية التي لها تأثير في توتر المجاميع العضلية الكبيرة، وهذا ينعكس على الاداء المهاري للاعب كرة القدم الشباب على وجه الخصوص لان الظروف التي يمر بها اللاعب أثناء المباريات كالجهد وطبيعة المنافسة وأهميتها وكذلك المنافس وأرضية الملعب وخبرة اللاعب وعمره وحالة التدريب تؤثر في حالته النفسية وقد تسبب له ارتفاعا في درجة التوتر النفسي وكما معروف إن الفعاليات التي تتميز بالقوة والسرعة والاحتكاك البدني تقع ضمن الفعاليات التي تزيد من درجة التوتر النفسي وتعتبر فعالية كرة القدم عند اللاعبين الشباب من الفعاليات التي تلهب الحماس والتوتر والانفعالات لديهم والجمهور على حد سواء إذ يؤثر الاداء في المباريات تأثيرا كبيرا ويزيد من حيث درجة الأهمية مقارنة بالألعاب الأخرى وهذا التأثير قد يكون سلبا إذ ستطلب المنافسة قدرا كبيرا من التركيز والانتباه لدى اللاعبين الشباب. من هنا جاءت أهمية البحث، أن التمرينات النفسية المعنوية تعد وسيلة للإعداد للرياضيين كونها أسلوب من الأساليب التي تهتم بتهيئة اللاعبين للدخول في المنافسة إذ بالا مكان ممارسته في خفض التوتر النفسي التي تواجه اللاعبين الشباب قبل الدخول الى المنافسة والتي من خلالها يتم إزالة التوترات والقلق والاستثارة التي تؤدي في النتيجة إلى تحسين الاداء من خلال إمكانية اللاعب في تحقيق المتطلبات الأساسية لهذه اللعبة بما ينسجم والواجبات الفنية المناطة للاعبين و تعد عملية الإعداد النفسي في المجال الرياضي استثمارا اقتصاديا في الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج وذلك من خلال كونه يرتبط بمجمل المكونات الجسمية والبدنية والوظيفية وهناك عدة أساليب للتدريب والإعداد النفسي إذ يختلف كل أسلوب عن الآخر في كيفية تطبيقه ولكنها تتفق في الحد من التقليل من التوتر النفسي الذي يواجه الرياضيين وخاصة لاعبي كرة القدم الشباب والتي تتميز لعبة كرة القدم بدرجة مرتفعة من الضغوط والاحتكاك البدني. إذ تكمن مشكلة البحث كون الباحثون مدربين يعملان مع الفئات العمرية في الاندية (الشباب) انه توظيف تمرينات تعتمد على الجانب النفسي والمعنوي كتطبيق ميداني لخفض التوتر النفسي لدى اللاعبين الشباب باعتبار هذه التمرينات مؤشر لتحسين تطبيق الاداء داخل الملعب ويمكن إن تحكم على اللاعب انه قد حقق الاستقرار العقلي في الأداء من خلالها.

ويهدف البحث الى:

- التعرف على تأثير التمرينات النفسية المعنوية لخفض التوتر النفسي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم

فروض البحث:

هناك تأثير معنوي للتمرينات النفسية المعنوية لخفض التوتر النفسي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم وللمجموعة التجريبية

- مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي شباب نادي الكوفة الرياضي للموسم (2021-2022)

المجال الزمني: المدة من 2022/1/1 ولغاية 2022/5/1

المجال المكاني: ملعب نادي الكوفة الرياضي

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي الكوفة الرياضي للشباب للموسم الرياضي (2021-2022) والبالغ عددهم (35) لاعب المسجلين ضمن كشوفات شباب نادي الكوفة الرياضي المشارك بالدوري الشباب لمنطقة الفرات الوسط (2021-2022) اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية وتكونت من 20 لاعبا (10) لاعبين للمجموعة الضابطة و(10) لاعبين للمجموعة التجريبية وشكلوا نسبة (57%) من المجتمع الأصلي.

2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العلمية والدراسات السابقة.

- استمارة استبياننا لاستطلاع آراء الخبراء حول صلاحيات فقرات مقياس التوتر النفسي

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 مقياس التوتر النفسي:

استعمل الباحثون مقياس التوتر النفسي الذي يهدف إلى التعرف لدرجة التوتر النفسي لعينة البحث في موقف المنافسة الرياضية والذي أعدته (هدى جلال محمد 2004)

(محمد حسن علاوي ومحمد نصر , 1979 , ص 316)

ويصلح هذا المقياس لمعرفة مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث. ويتكون هذا المقياس من (28) فقرة وتكون الإجابة على هذه الفقرات على خمسة بدائل: (تنطبق عليه بدرجة كبيره جدا) (تنطبق عليه بدرجة كبيره) (تنطبق عليه بدرجة متوسطة) (تنطبق عليه بدرجة قليله) (لا تنطبق عليه إطلاقاً) وتقسم فقرات المقياس إلى مجموعتين , مجموعة الفقرات الايجابية وعددها (15) , ومجموعة الفقرات السلبية وعددها (13).

وتكون الإجابة على الفقرات الايجابية تنازلياً من أعلى قيمه وهي (5) وحتى اقل قيمه وهي (1) , أما الإجابة على الفقرات السلبية يكون تصاعدياً من اقل قيمه (1) إلى أعلى قيمه (5) - الفقرات الايجابية (1,3,4,7,9,10,12,14,16,19,23,27,28,29,30) - الفقرات السلبية (2,6,8,11,13,15,17,20,21,22,24,25,26)

2-4-2 الإجراءات العملية قبل تنفيذ التمرينات النفسية المعنوية

قبل البدء بتنفيذ التمرينات النفسية المعنوية اتخذ الباحثون جملة من الإجراءات أهمها:-

- 1- الاطلاع على ما توفر للباحثين من المصادر والدراسات التي تناولت تقنيات البرامج النفسية المعنوية فضلاً "عن سماع ومشاهدة العديد من الأشرطة السمعية والمرئية المتعلقة باستخدام بعض تقنيات البرامج النفسية والاستفادة منها في تطبيق محتويات التمرينات .
- 2- أجراء مقابلات مع الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي حول تدريب المهارات الذهنية وتطبيق تمرينات النفسية المعنوية المستخدم في هذه الدراسة, وتم عرض التمرينات على الخبراء لغرض التأكد من سلامة مفردات التمرينات وإمكانية تطبيقها على أفراد عينة البحث

- 3- قام الباحثون بتوضيح مفهوم التمرينات النفسية المعنوية على افراد عينة البحث وأهميته كيفية ممارسته وفوائده على الصعيدين القريب والبعيد في خفض التوتر النفسي الذي يواجه اللاعب أثناء المنافسة وكذلك في تحسين الاداء المهاري وكذلك فائدته في الحياة العامة بعيداً " عن الرياضة وشرح الهدف من تدريب التمرينات النفسية المعنوية لأفراد العينة حتى يسهم ذلك في مزيد من الواقعية لاستخدام هذا الأسلوب وللاقناع بدور هذه التمرينات في تطوير مستوى الأداء في المنافسات.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية يوم الجمعة الموافق 2022/1/7 لغرض الوقوف على الايجابيات والسلبيات كافة التي من الممكن أن تصادف الباحثون في إنشاء القيام بالتجربة الرئيسية وكذلك لتعريف فريق العمل المساعد على مهامهم واستخراج الشروط العلمية للمقياس المستخدم في البحث وقد أجريت هذه التجربة على عينة قوامها (5) لاعبين من شباب نادي الكوفة الرياضي.

2-2-4-2 صدق وثبات مقياس التوتر النفسي:

أولاً: الصدق:

تم استخلاص معامل الصدق الذاتي عن طريق عرض المقياس على الخبراء إذ أكدوا صلاحية استخدامه على عينة البحث.

وقد استخلص الصدق من خلال الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار

(زينب حسن الجبوري , 2000 , ص43)

ثانياً الثبات:

استخرج الباحثون ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية بعد فترة زمنية أمدها أسبوعين وعولجت البيانات إحصائياً" وبلغ معامل الارتباط (94%) وهو معامل يسمح لنا بالاعتماد عليه في ثبات المقياس.

جدول (1) يبين معامل الثبات والصدق لمقياس التوتر النفسي

المقياس	معامل الصدق	معامل الثبات
درجة التوتر النفسي	0.97	0.94

2-4-2-3 الاختبار القبلي:

أجريت التجربة الميدانية (الاختبار القبلي) اثناء تدريبات شباب نادي الكوفة الرياضي قبل البدء بالدخول بالمنافسة لمنطقة الفرات الاوسط لدوري الشباب الدرجة الاولى 2022/2/20 قام الباحثون بتوزيع استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس درجة التوتر النفسي على اللاعبين.

2-4-2-4 مدة تطبيق التمرينات:

مدة تطبيق التمرينات النفسية المعنوية (8) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعياً إضافة إلى برنامجهم المعد وكان زمن تطبيق التمرينات في الوحدة من (20-30) دقيقة وأصبح عدد الوحدات التدريبية (16) وحدة وتدرجت المجموعة الضابطة وفق برنامج المدرب المعد.

2-4-2-5 الاختبار التعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي يوم 20/4/2022 الساعة الرابعة على ملعب نادي الكوفة الرياضي وقد استخدمت كافة الأجهزة والأدوات وبالظروف نفسها في الاختبار القبلي.

2-5 الوسائل الإحصائية: استعان الباحثون بالوسائل الإحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) ومنها الآتي:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار T للعينات المتساوية

3- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها:

جمعت البيانات المتعلقة بالاختبارات القبلية والبعدية ودرجة التوتر النفسي الخاصة بمجموعات الدراسة ومن خلال المعالجات الإحصائية لهذه الاختبارات ظهرت النتائج الآتية:-

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لدرجة التوتر النفسي لمجموعات الدراسة في

الاختبارات القبلية والبعدية

المجموعات	المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	الدلالة
		ع	س	ع	س		
الاسترخاء الذاتي	درجة التوتر النفسي	103.7	0.2	97.4	1.1	4.7	معنوي
التصور العقلي	درجة التوتر النفسي	109.5	1.9	97.2	1.5	5.6	معنوي
الاسترخاء التخيلي	درجة التوتر النفسي	102.5	1.4	93.7	1.4	3.71	معنوي
تركيز الانتباه	درجة التوتر النفسي	101.5	1.20	90.2	1.9	3.6	معنوي
الاسترخاء التعاقبي	درجة التوتر النفسي	106.5	1.1	91.7	2.1	4.55	معنوي
الضابطة	درجة التوتر النفسي	103	1.4	102	1.4	4.54	معنوي

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 9 وبمستوى دلالة 0.05 تساوي 2.2

يتبين من جدول (2) إن قيمة ت المحتسبة لمجموعة الاسترخاء الذاتي كانت (4.7) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (9) وبمستوى دلالة (0.05). وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي، وقيمة ت المحتسبة لمجموعة التصور العقلي كانت (5.6) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي وقيمة ت المحتسبة لمجموعة الاسترخاء التخيلي كانت (3.71) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. وقيمة ت المحتسبة لمجموعة لتركيز الانتباه كانت (3.6) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي وظهر في الجدول نفسه إن قيمة ت المحتسبة للمجموعة الضابطة كانت (4.54) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. وقد لاحظ الباحثون إن درجة التوتر النفسي في الاختبار القبلي كانت مرتفعة، ويعزو الباحثون ذلك إلى كون أفراد عينة البحث من ذوي المستوى المتقارب مما يؤدي إلى عدم مقدرتهم على مقاومة هذا التحدي فتصدر منهم استجابات للبيئة المحيطة بهم وتكون هذه الاستجابات مرتبطة بمستوى السلوك الذي يمارس. وهذا يتفق ما أشار إليه رافع (1988) "إلى إن الرياضيين عموماً "يخضعون إلى مؤثرات الحالة النفسية قبل بداية المنافسة وبعد ابتدائهم بوقت قصير.

(رافع صالح فتحي , 1988 , ص 48)

ومن الجدول نفسة وجود فرق معنوي في درجة التوتر النفسي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وللمجموعتين التجريبيتين ويعزو الباحثون هذا الفرق إلى فعالية التمرينات النفسية المعرفية وهي الاسترخاء (الذاتي-التخيلي- التعاقبي- تركيز الانتباه- التصور العقلي) واثراً في خفض التوتر النفسي إذ إن التدريب على التمارين النفسية يؤدي إلى انخفاض استثارة الجهاز العصبي المركزي، وهذه الاستجابة تحدد أو تقلل من الأعراض المرتبطة بالتوتر كذلك أعطى الاسترخاء الفرصة لأفراد المجموعتين للسيطرة على انفعالاتهم بشكل جيد إذ "يؤدي الاسترخاء إلى الاستقرار النفسي عن طريق حفظ المستوى القاعدي للاستثارة ويمنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي وعند التعود على مهارة الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور يمكن تحديد بداية لمستوى الاستثارة يمكن الرجوع إليها إذ تصبح مرجعاً للتعرف على مستوى التوتر وأطلق عليها درجة الصفر .

(احمد عزت راجح , 1979)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- إن التمرينات النفسية المعنوية (الاسترخاء الذاتي - والتخلي - والتعاقبي) قد أثرت وبشكل واضح في خفض درجة التوتر النفسي.
- 2- إن التمرينات النفسية المعنوية تركيز الانتباه - التصور العقلي قد أثرت وبشكل واضح في خفض درجة التوتر النفسي.
- 3- وجود تطور في الاختبارات البعدية لخفض التوتر النفسي للمجموعة التجريبية.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة استخدام تمرينات النفسية المعنوية (الاسترخاء الذاتي والتخلي والتعاقبي والتصور العقلي وتركيز الانتباه المستخدم في الدراسة الحالية إثناء الإعداد النفسي لما له تأثير ايجابي على الانفعالات النفسية في مواقف المنافسات الرياضية ومنها التوتر النفسي.
- 2- ضرورة الاهتمام بالأعداد النفسي للاعبين الشباب بكرة القدم وتطوير استخدام مهاراتهم النفسية ضمن منهاج التدريب اليومي إلى جانب الإعداد البدني والمهاري.
- 3- تأهيل المدربين وتمكينهم من استخدام بعض الأساليب النفسية التي تساعد في تقليل الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبين الشباب بكرة القدم عن طريق فتح دورات تطويرية متخصصة.
- 4- أن تكون هناك متابعة للحالة النفسية للاعبين بشكل مستمر في سبيل التعرف على الحالات الانفعالية للاعب.

المصادر

- احمد عزت راجح: أصول علم النفس, ط1, مصر, دار المعارف, 1979.
- رافع صالح الكبيسي: النفس جسمية لدى لاعبي المصارعة في العراق, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية , 1988.
- زينب حسن الجبوري : التوتر النفسي والسمات الشخصية لدى اللاعبين الشباب ومتقدمين في الساحة والميدان: رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة بابل, كلية التربية الرياضية, 2000.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر خوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي, القاهرة, مؤسسة روز اليوسف, 1979.

التمرين الاول تمرينات الاسترخاء الذاتي

خذ شهيقا وزفيرا ببطء. فكر بالاسترخاء (توقف) شهيق عميق. زفير بطيء شهيق عميق زفير بطيء... ألان فكر على اهتمامك في الرأس اشعر بأي توتر في مقدمك رأسك الاسترخاء في مقدمة الرأس فقط. استرخاء... توقف... استرخاء عميق... أعمق... أعمق.. اشعر بأي توترا في الفكيين أو عضلات الوجه الأخرى استرخاء التوتر في هذه العضلات فقط اشعر أن التوتر يخرج بعيدا شهيق عميق... زفير بطيء.. اشعر بالاسترخاء في عضلات وجهك استرخاء... توقف شهيق عميق... زفير بطيء.. توقف استرخاء عميق... أعمق... أعمق..

ألان اشعر بأي توتر في الذراعين الساعدين اليدين الاسترخاء في عضلات الذراعين فقط استرخاء...توقف اشعر بأي توتر في يديك الأصابع أو الذراعين الاسترخاء من التوتر في هذه العضلات فقط وقد شاهد التوتر وهو يخرج من جسمك. شهيق عميق...زفير بطيء. اشعر باسترخاء في الذراعين واليدين استرخاء توقف الشهيق العميق. الزفير البطيء توقف استرخاء عميق...أعمق...أعمق..

ألان ركز انتباهك على الرقبة وعلى الظهر اشعر بأي توتر في هذه العضلات في الرقبة أعلى الظهر الاسترخاء في هذه العضلات فقط... توقف شاهد التوتر وهو يخرج من الجسم شهيق عميق زفير بطيء اشعر بالاسترخاء في هذه العضلات استرخاء توقف شهيق عميق... زفير بطيء... اشعر بالاسترخاء في هذه العضلات .

التمرين الثاني التصور العقلي

تصور نفسك وأنت في ميدان اللعب. تصور أدائك باستلام الكرة والتوغل بها ضمن حدود ملعب المنافس ثم المناولة الدقيقة للزميل واخذ الفراغ المناسب بالتحرك السريع داخل دفاعات الفريق المنافس والحصول على الكرة من الزميل ثم الاستلام والدخول وتوجيه الكرة نحو هدف المنافس وتسجيل هدف مع الشعور بالاطمئنان الكامل لأداء المهارة بصورة جيدة .

التمرين الثالث تمرينات الاسترخاء التخيلي

- اتخذ وضعاً مريحاً وأغلق عينك بلطف.
- خذ شهيقاً مرتين مع خروج الزفير ببطيء.
 - في كل مرة زفير يصبح الجسم أكثر استرخاءً هادئاً... ثقيلًا.
 - اشعر باسترخاء الوجه، الرقبة، الكتفين... الذراعين. الصدر... البطن... الرجلين، القدمين.
 - الإحساس يخرج التوتر من جميع أجزاء الجسم.
 - تخيل نفسك في المكان الذي تود أن تكون فيه مكان آمن.
 - تخيل هذا المكان استمتع بوجودك في هذا المكان.. راحة.. موسيقى.. ش
 - الآن ارجع بهدوء إلى هذا المكان الجميل.
 - تحرك فيه قليلاً.
 - خذ شهيقاً عميقاً.
 - عندما تكون مستعداً ابتسم قليلاً.
 - افتح عينك وانتبه.

التمرين الرابع تركيز الانتباه

من وقفة استعداد اللاعبين للهجوم على الفريق المنافس عند الإيعاز الأول من المدرب التركيز على حدود مساحة اللعب القريبة من مرمى المنافس عند الإيعاز الثاني تضيق التركيز على المنافس ومحاولة التخلص منه وعند الإيعاز الثالث التركيز على زاوية محددة من هدف الفريق المنافس ثم توجيه الكرة بصورة سريعة ومباغتة إلى الهدف من قبل اللاعب المنفذ بعد الاتفاق مسبقاً من قبل المدرب وبعد الرجوع تذكر حالة الاستقرار والاتزان والابتعاد عن شروذ الذهن والاطمئنان الكامل للأداء الجيد والتركيز على عزل المثيرات الخارجية.

التمرين الخامس الاسترخاء التعاقبي

حاول ثني أصابع القدمين للخارج وللأسفل. أبقى في هذا الوضع لمدة خمس ثواني ألان ارجع إلى وضعك الطبيعي خذ شهيق وزفير بطيئين واشعر بحالة من الاطمئنان على الساقين.

حاول ثني أصابع القدمين اتجاه الساق ولأتحرك الكعبين أبقى في هذا الوضع لمدة خمس ثواني ثم ارجع إلى وضعك الطبيعي خذ شهيق وزفير بطيئين واشعر بخروج التوتر من الساقين

حاول ضغط الركبتين بحيث تلامس أحدهما الأخرى وحاول شدهما لمدة خمس ثواني ارجع إلى وضعك الطبيعي وخذ شهيق وزفير بطيئين واشعر بالهدوء والسكينة

الملحق (1) يبين فقرات مقياس التوتر النفسي

ت	الفقرات	تتطبق عليه بدرجه كبيره جدا	تتطبق عليه بدرجه كبيره	تتطبق عليه بدرجه متوسطه	تتطبق عليه بدرجه متوسطه	لا تتطبق عليه إطلاقا
1	اشعر باسترخاء تام قبل المباراة.					
2	يخفق قلبي بشدة عندما ادخل إلى الملعب وفيه جمهور كبير .					
3	يتصب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرجه في المباراة.					
4	اشعر بالارتياح عندما يتكلم المدرب معي في شؤوني الخاصة.					
5	استطيع أن اتخذ قرارا حاسما بسرعة في المواقف المفاجئة					
6	أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي بالمباراة.					
7	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم المباراة.					
8	استطيع تذكر أحداث في المباراة بشكل جيد .					
9	كثيرا ما أعاني من تقطع في النوم قبل المباراة.					
10	استطيع تصور ما يمكن أن يحدث في المباراة قبل بدايته.					
11	اشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون.					
12	اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة					
13	اشعر بقدرتي على انجاز الواجب المطلوب مني بمستوى عالي.					
14	اشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب أو زملائي إلى أخطائي بصراحه.					
15	استطع تركيز انتباهي حتى عندما يسير المباراة على نحو غير مخطط.					
16	أحدث بهدوء وثقه مع المدرس حتى عندما يتخذ ضدي قرارا خاطئا.					
17	أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرجا أو مفاجئا .					
18	اشعر إنني املك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب .					
19	افقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور .					
20	يضايقني التميز بين اللاعبين في المعاملة من قبل المدرب.					
21	يسهل علي تميز دقائق الأمور					
22	ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكي إلي مسؤولية معينة.					
23	أميل إلى ان امرر لمساتي عليه بقوه عندما أفكر بموضوع مهم.					
24	حصول شجار بين الزملاء يسبب لي ألما في المعدة.					
25	قبيل الامتحان اشعر بالآلام العضلات المفاجئ (التشنجات, التقلصات)					
26	اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كان أدائي غير جيد بالامتحان					
27	اشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما ارتكب خطأ ما.					
28	اشعر بأنني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات المفاجئة.					