



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس \_ مستغانم \_  
معهد التربية البدنية والرياضية



التخصص: تحضير بدني رياضي

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

مهارة الاسترخاء وأثارها على التخفيف

من الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى لاعبي كرة القدم

بحث مسحي أجري على مدربي ولاعبي كرة القدم بولاية غليزان

الأستاذ المشرف:

د/ مقدس مولاي

اعداد الطالب:

يوسف بن عودة

الموسم الجامعي :

2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# كلمة شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا حتى يبلغ الحمد منتهاه والصلاة والسلام على أشرف مخلوق أناره الله بنوره  
واصفاه

أحمد الله تعالى الذي بارك لي في إتمام بحثي هذا وأتقدم بجزيل الشكر وخالص الامتنان الى  
والديا الكريمين اللذان كان لي السند والداعم لمواصلة المسير .

الى كل أساتذتي الأفاضل الذين كان لهم الفضل في سلوكي هذا الدرب خاصة الدكتور  
الفاضل مقدس مولاي لقبوله الاشراف على المذكرة وعلى مساندته العلمية والمعنوية وكذلك  
ارشاداته التي رسمت لي درب الوصول .

ولا تفوتني الفرصة لشكر السادة الأساتذة المحكمين

وكل دكترة وأساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة مستغانم  
والشكر موصول الى كل من ساهم من قريب أو بعيد لاتمام هذا العمل المتواضع

# الاهداء

الى ابي العزيز الذي جعل أحلامنا أحلامه وقدم لنا عمره لتحقيقها  
الى من فرحت لفرحي وحزنت لغيره من أثرتني على نفسها ولم تبخلني بدعائها أُمي نبض قلبي  
الى عزوتي وسندي الى من بهم أكبر وعليهم أعتد الى من يعطون لحياتي معنى ويقاسمونني  
تفاصيلها اخوتي  
الى الأصدقاء القريب منهم والبعيد وكل من ترك بصمة في حياتي.

## قائمة المحتويات

المحتويات	
ج	شكر وتقدير
د	اهداء
ك	الملخص باللغة العربية
ي	الملخص باللغة الأجنبية
هـ	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول
ط	قائمة الأشكال
1	التعريف بالبحث
2	مقدمة
4	1- مشكلة البحث
4	2- التساؤلات الجزئية
4	3- فرضيات الدراسة
5	4- أهمية الدراسة
5	5- أهداف الدراسة
6	6- أسباب اختيار الدراسة
6	7- ضبط مفاهيم ومصطلحات البحث
7	8- الدراسات المشابهة
11	الباب الأول الدراسة النظرية
12	الفصل الأول: مهارة الاسترخاء
12	تمهيد
13	1- ماهية الاسترخاء
13	1-1- مفهوم الاسترخاء
14	1-2- أهمية وأهداف الاسترخاء
14	أولا: أهمية الاسترخاء
15	ثانيا: أهداف الاسترخاء

16	3-1- النظريات المفسرة للاسترخاء
19	4-1- تصنيف تقنيات الاسترخاء
23	5-1- أنواع الاسترخاء وشروطه
33	6-1- فوائد الاسترخاء للاعب الرياضي
38	خلاصة
39	الفصل الثاني: الضغوط النفسية
40	تمهيد
40	2- ماهية الضغوط النفسية
41	2-1- مفهوم الضغوط النفسية
42	2-2- مراحل الضغوط النفسية
43	2-3- مظاهر الضغوط النفسية
44	2-4- أنواع الضغوط النفسية
44	2-5- مصادر الضغوط النفسية
45	2-6- الضغوط النفسية في المجال الرياضي
46	2-7- توقيت الضغوط النفسية
47	3- المنافسة الرياضية
47	تمهيد
48	3-1- تعريف المنافسة الرياضية
49	3-2- طبيعة المنافسة الرياضية
49	3-3- خصائص المنافسات الرياضية
51	3-4- المنافسات الرياضية كمصدر للضغط النفسي
52	خلاصة
53	الباب الثاني: الجانب التطبيقي
54	الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية ومنهجية البحث
55	1-1- الدراسة الاستطلاعية
56	1-2- المنهج المستخدم
57	1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها

57	1-4- ضبط متغيرات البحث
57	2- أدوات البحث
57	2-1- الشروط العلمية للأداة
58	خلاصة
59	الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
60	1- تحليل ومناقشة النتائج
76	2- إختبار الفرضيات ومناقشة نتائجها
78	الاقتراحات والتوصيات
79	الخلاصة
80	المصادر والمراجع
103	الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
60	جدول رقم (01): يوضح مقياس الإجابة المتبع في الاستبيان.
60	جدول رقم (02): توزيع الاستبانة بالنسبة للأسئلة الموجهة للمدربين واللاعبين.
61	جدول رقم (03): اختبار اتساق محوري الاستبيان والفقرات التابعة لهما.
62	جدول رقم (04): معاملات ألفا كرونباخ.
63	جدول رقم (05): ترميز المعلومات الشخصية للمدربين
63	جدول رقم (06): ترميز المعلومات الشخصية للاعبين
63	جدول رقم (07): توزيع المدربين حسب متغير السن.
65	جدول رقم (08): توزيع المدربين حسب متغير سنوات التدريب.
66	جدول رقم (09): توزيع المدربين حسب متغير ميدان التدريب.
66	جدول رقم (10): توزيع المدربين حسب متغير المؤهل العلمي.
67	جدول رقم (11): توزيع اللاعبين حسب متغير السن.
68	جدول رقم (12): توزيع اللاعبين حسب متغير سنوات اللعب.
69	جدول رقم (13): استجابة عينة الدراسة حول المحور الأول " مهارة الاسترخاء".
73	جدول رقم (14): استجابة عينة الدراسة حول المحور الثاني " الضغوط النفسية".
76	جدول رقم (15): إختبار العلاقة بين محوري الدراسة.

## قائمة الأشكال

الصفحة	الأشكال
64	الشكل رقم (01): توزيع المدربين حسب متغير السن.
65	الشكل رقم (02): نسب توزيع المدربين حسب متغير سنوات التدريب.
66	الشكل رقم (03): نسب توزيع المدربين حسب متغير ميدان التدريب.
67	الشكل رقم (04): نسب توزيع المدربين حسب متغير المؤهل العلمي.
68	الشكل رقم (05): توزيع اللاعبين حسب متغير السن.
69	الشكل رقم (06): توزيع اللاعبين حسب متغير سنوات اللعب.

## المخلص باللغة العربية:

" تدريب مهارة الاسترخاء وأثارها على التخفيف من الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى لاعبي كرة القدم "

تناولت الدراسة الحالية فعالية مهارة الاسترخاء في التخفيف من الضغوط النفسية الناجمة عن المنافسة، حيث تكونت عينة الدراسة مجموعة من مدربين ورياضيين وزعت عليهم أداة الاستبيان التي خدمت أسئلتها الهدف من هذه الدراسة. حيث كانت أهم النتائج تشير الى فعالية تقنية الاسترخاء في التقليل من الضغوط التي يتعرض لها الرياضيون أثناء التحضير للمنافسة وخلالها.

وفي الأخير نقول أن التحضير النفسي خاصة مهارة الاسترخاء مهم جدا في جميع الرياضات الفردية والجماعية لذا وجب التركيز عليه لما له من فعالية كبيرة في تحقيق أفضل النتائج خلال المنافسات.

## الكلمات الدالة:

مهارة الاسترخاء، ضغوط نفسية، منافسة.

الملخص باللغة الأجنبية:

**“Training the relaxation skill and its effects on alleviating the psychological pressures associated with competition”**

The study examined the effectiveness of the relaxation skill in alleviating psychological stress resulting from competition. The study sample consisted of a group of coaches and athletes. The questionnaire tool was distributed to them; the questions which served the purpose of the study. The most important results indicated the effectiveness of the relaxation technique in reducing the stress that athletes are exposed to while preparing for competition.

Finally, we say that psychological preparation especially relaxation is very important in all individual and team sports, so we must focus on it because of its great effectiveness in achieving the best result during competition.

**Keywords:**

Relaxation skill, Psychological pressure, Competition.



التعريف

بالبحث

---

## المقدمة

يعتبر علم النفس الرياضي أحد العلوم التي اهتمت بمجال التربية الرياضية إلى جانب العلوم الأخرى من حيث التطبيقات الميدانية التي يسعى من خلالها إلى الارتقاء بالمستويات الرياضية في مختلف المهارات والأنشطة. (البيات، 2023، صفحة 16)

ويعد الاسترخاء من المهارات العقلية الهامة التي تساعد على التحكم في الضغوط النفسية وتوجيه الاستثارة من خلال التدريب والمنافسات الرياضية فضلا عن إبقاء مستوى الاستثارة في الحدود الطبيعية والتي تسهم في تطوير مستوى الإنجاز والقدرة على التحكم بالضغوط النفسية التي لها تأثير في توتر المجاميع العضلية الكبيرة، وهذا ينعكس على مستوى الإنجاز لمختلف الألعاب الرياضية ومنها ألعاب القوى على وجه الخصوص لان الظروف التي يمر بها اللاعب أثناء المنافسة كالجهد وطبيعة المنافسة وأهميتها وكذلك الخصم وأرضية الملعب وخبرة اللاعب وعمره وحالة التدريب تؤثر في حالته النفسية وقد تسبب له ارتفاعا في درجة الاستثارة الانفعالية وكما معروف ان الفعاليات التي تتميز بالسرعة تقع ضمن الفعاليات التي تزيد من درجة الاستثارة لان أي خسارة في الوقت ولو لأجزاء قليلة من الثانية يصعب تعويضها وخصوصا في كرة القدم. (حكمت، 2020، صفحة 10)

ومن هذا المنطلق جاء إجراء هذه الدراسة التي كانت بمثابة إطلالة على تدريب مهارة الاسترخاء وأثرها على التخفيف من الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة"، بحيث قمنا بتقسيم بحثنا الى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

وعليه اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

- الفصل الأول: مهارة الاسترخاء،
- الفصل الثاني: الضغوط النفسية،
- الفصل الثالث: المنافسة.

أما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فهو كالآتي:

➤ الفصل الأول: فقد تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة

في:

✓ الدراسة الاستطلاعية،

✓ تحديد المنهج المستخدم،

✓ وصف عينة الدراسة،

✓ صدق وثبات وموضوعية الاستبيان،

✓ والوسائل الإحصائية.

➤ الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها والتعليق

على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات وخالصة

عامة أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

## 1-مشكلة البحث:

لقد اصبحت التربية الرياضية في عالمنا المعاصر ذات طبيعة علمية خالصة تعتمد على الدراسات والبحوث واستغلال التداخل بين العلوم مستخدماً "المزيد من النظريات والمعلومات التي تهدف في النهاية إلى تطوير المستويات والإنجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية. (أحمد، 2020، صفحة 65)

وتعد عملية الإعداد النفسي في المجال الرياضي استثماراً "اقتصادياً" 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 الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين وخاصة رياضة كرة القدم والتي تتميز بدرجة مرتفعة من الاستثارة والتشويق. (عسكر، 2019، صفحة 93)

ومن هنا لاحظ الباحث من خلال مجتمع بحثه ومن خلال تخصصه المشكلة التي يقع فيها لاعبو كرة القدم وبذلك طرح التساؤل التالي:

➤ هل تدريب مهارة الاسترخاء لها أثر في التخفيف من الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

➤ هل التدريب على تقنيات الاسترخاء العضلي لها أثر في التخفيف من الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى لاعبي كرة القدم؟

➤ هل التدريب على تقنيات الاسترخاء النفسي لها أثر في التخفيف من الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى لاعبي كرة القدم؟

## 2-فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤل العام الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضية العامة التي اقترحناها كإجابة على سؤال البحث وهو كالاتي:

### الفرضية العامة:

➤ تدريب مهارة الاسترخاء لها أثر في التخفيف من الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

### الفرضيات الجزئية:

➤ التدريب على تقنيات الاسترخاء العضلي لها أثر في التخفيف من الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

➤ التدريب على تقنيات الاسترخاء النفسي لها أثر في التخفيف من الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

## 3-أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الموضوع في عدة نقاط نذكر أهمها:

➤ اضافة جديدة الى الدراسات التي تعالج نفس الموضوع،

➤ تعد الدراسة الحالية في حدود علم الباحث،

➤ يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التعرف الى مدى تدريب المدربين لاعبي كرة القدم على مهارة الاسترخاء للتخلص من الضغوط النفسية.

➤ تساهم الدراسة من خلال الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة والمثابرة ونتائجها، المساهمة في تشجيع البحث العلمي،

➤ استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها الباحثون في هذا المجال.

#### 4- أهداف الدراسة:

ان اجراء أي بحث أو اعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول الى غاية ما وتحقيق أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما لإعطاء الحلول ان أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى الى تحقيق الأهداف التالية:

➤ التعرف على تأثير تدريب مهارة الاسترخاء في التخفيف من الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

➤ التعرف على تأثير التدريب على تقنيات الاسترخاء العضلي في التخفيف من الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

➤ التعرف على تأثير التدريب على تقنيات الاسترخاء النفسي في التخفيف من الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

#### 5- أسباب اختيار الدراسة:

- نقص الدراسات والأبحاث في هذا المجال على المستوى المحلي.
- الأهمية العلمية للبحث في تأثير مهارات الاسترخاء المختلفة على الأداء الرياضي.
- وجود اهتمام بدراسة التحديات المتعلقة بالمهارات الفسيولوجية والذهنية والنفسية للرياضيين.

## 6- ضبط مفاهيم ومصطلحات البحث:

### 6-1- الاسترخاء:

**التعريف اللغوي:** إسترخى يسترخي استرخ، إسترخاء، فهو مسترخ. إسترخى الشخص أي إستلقى ، مرخياً عضلاته، أي لم يشدها" .

**التعريف الاصطلاحي:** الاسترخاء هو تقنية تهدف إلى تحقيق التحكم في القدرات النفسية من خلال ضبط الجسم والسيطرة على حالاته.

**التعريف الإجرائي:** إعداد الرياضي للمنافسة والتغلب على الحالات الانفعالية السلبية التي قد تنتج عنها، مما يعزز الأداء ويخفض مستويات التوتر. (احمد مختار عمر، 2016، ص 12)

### 6-2- مصطلح الضغط النفسي:

يشير مفهوم الضغط النفسي إلى أي عامل يتجاوز قدرة الفرد على التحمل، مما يؤدي إلى استجابات انفعالية قوية ومستمرة. (أسامة كامل، 2015، ص 10)

### 6-3- مصطلح المنافسة

هو السعي لتحقيق التوازن والتفوق الذي يحفز الفرد على محاولة الفوز في مباراة رياضية، سباق، مصارعة، أو مسابقة، في إطار منظم تحكمه قواعد محددة مسبقا.

( المرجع السابق، ص 216 )

## 7-الدراسات المشابهة:

يتفق الجميع على أن الضغط النفسي في الرياضة هو موضوع جديد لم يحظَ بعد بالاهتمام الكافي من الباحثين. من هذا المنطلق، انطلقت فكرتنا لاستكشاف تأثير الضغط النفسي على اللاعبين. ومن بين الدراسات التي تناولت هذا الموضوع:

### ➤ الدراسة الأولى:

العنوان: فعالية برنامج إرشادي لمهارة الاسترخاء لمواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي الجمباز.

الطالب: ديسي يحيى الحبيب رضوان.

السنة: 2022.

الجامعة: محمد بوضياف -المسيلة-.

الشهادة: دكتوراه.

أجري البحث الحالي على عينة من اللاعبين في رياضة الجمباز ونهدف من خلال هذا البحث لمعرفة هل هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء لدى اللاعبين، وقد استعملنا في بحثنا هذا مقياس قائمة حالة ضغط المنافسة تصميم وإعداد مارتنز وزملاءه (تعريب أسامة كامل راتب)، البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح (إعداد الباحث). وقد اخترنا عينة مكونة من 28 لاعبا ممن تحصلوا على مستوى أعلى من الضغوط النفسية وقمنا بتقسيمهم الى عينيتين (ضابطة وتجريبية) وفق المنهج التجريبي. وبعد

اجراءنا البحث الميداني والحصول على نتائج ادوات الدراسة، قمنا بتفريغها ضمن البرنامج الاحصائي للعلوم الاجتماعية والانسانية (spss) باستعمال الوسائل الإحصائية. ومن ثم قمنا بتحليل تلك النتائج والتعبير عنها احصائيا لنتوصل إلى جملة من النتائج: \* اللاعبون يتعرضون إلى مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية وذلك ما توصلنا اليه من نتائج المقياس الخاص قائمة حالة ضغط المنافسة. \* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء المقترح. \* وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية في مستوى الضغوط النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء المقترح لصالح القياس البعدي. \* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء المقترح. \* وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج الارشادي لمهارة الاسترخاء المقترح لصالح المجموعة التجريبية. \* قبول الفرضية العامة وهي تطبيق البرنامج الإرشادي لمهارة الاسترخاء المقترح له فعالية في مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي الجمباز.

➤ الدراسة الثانية:

العنوان: دور تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينغ.

الطالبة: رزوق رقية.

السنة: 2022.

الجامعة: زيان عاشور -الجلفة-.

الشهادة: دكتوراه.

هدف البحث إلى التعرف على دور تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينغ وتكونت عينة البحث من (15) رياضي من رياضي الكيك بوكسينغ المتدربين بالقاعة الرياضية "الذئاب" الواقعة بمدينة البيض، تم اختيارهم بطريقة عمدية، وتم استخدام المنهج الوصفي، وقد اشتملت أداة البحث على الاستبيان، وقد أظهرت النتائج أن لتقنيات الاسترخاء العضلي دور كبير في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينغ، كما أن لتقنيات الاسترخاء النفسي دور كبير في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينغ.

➤ الدراسة الثالثة:

العنوان: فاعلية الاسترخاء في التخفيف من حدة أعراض بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى الطلبة الجامعيين.

الطالبة: ربيعي فاطمة الزهراء.

السنة: 2020.

الجامعة: محمد بوضياف -المسيلة-.

الشهادة: ماستر.

هدفت الدراسة الحالية الى اختيار برنامج علاجي وهو الاسترخاء من أجل دراسة فاعليته في التخفيف من حدة أعراض بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة ، حيث تكوت هذه العينة من حالتين مصابتين بالقولون العصبي و حالة مصابة بالقرحة المعدية ، طبق عليهم البرنامج في غصون (شهرين ) بواقع ( 6 الى 7 حصص ) في مركز المساعدة النفسية بجامعة المسيلة ، استعملت الباحثة في هذه الدراسة المنهج العيادي القائم على دراسة

الحالة ،مستخدمة في ذلك تقنية الاسترخاء و نسبة الملاحظة قبل و بعد الاسترخاء و المقابلة وتحليل نتائجها كفيها ، كما قد اعتمدت على تنظيم جداول خاصة بالأعراض النفسية و الجسمية لكل من اضطراب القولون العصبي و القرحة المعدية وذلك من أجل قياس حدة الأعراض قبل و بعد تطبيق تقنية الاسترخاء ،و ذلك بعد أن قامت بتنظيم برنامج سير الحصص ،مع تحديد أهداف كل حصة.

➤ الدراسة الرابعة:

العنوان: تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم (لأقل من 17 سنة).

الطالب: محمد بوعزيز.

السنة: 2019.

الجامعة: اكلي محند اولحاج -البويرة-.

الشهادة: دكتوراه.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم (لأقل من 17 سنة) وتحديد الفروق حسب خطوط ومراكز اللعب. وتمثلت العينة في 55 لاعبا موزعين على 3 مجموعات بحسب خطوط اللعب دفاع، وسط، هجوم. واستخدمنا استبيان لتحديد مستوى الضغوط النفسية. وعلى ضوء تحليل نتائج الاستبيان تبين أن مستوى الضغوط النفسية لدى اللاعبين الناشئين مرتفعا، وهذا في جميع خطوط اللعب (دفاع وسط هجوم). - أن هناك فرق دال إحصائيا في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية تبعا لخطوط اللعب (دفاع وسط هجوم) والتي كانت ظاهرة فقط في المحور الأول والذي يمثل ضغوط قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية بين الناشئين حسب واجباتهم الخطئية والتي كانت لصالح لاعبي الدفاع. - لم توجد هناك فروق دالة

إحصائياً في المحاور الأربعة الأخرى والمتمثلة في ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ وضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة وفي المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة.

#### 7-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

يتضح من خلال عرض هذه الدراسات التي اهتمت بمجال مهارة الاسترخاء والتخلص من الضغوط النفسية، ويمكن إبراز أهم ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية:

- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها.
- تحديد المنهج المناسب لموضوع الدراسة الحالية.
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها.
- تحديد محتوى الأدوات المناسبة والمطبقة لهذه الفئة.
- تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف الدراسة الحالية.

# الباب الأول

## الدراسة النظرية

# الفصل الأول

مهارة الاسترخاء

## تمهيد:

يحاول الفرد عامة والرياضي خاصة التخلص من التوتر والقلق والانفعال والغضب، أو التخفيف من الضغوط اليومية، لهذا نجد علم النفس الرياضي الذي يقوم على المهارات العقلية التي تعتبر الداعم الأساسي للأداء الجيد للرياضيين لهذا يعمل على تطويرها والتحسين من فعاليتها بهدف الوصول إلى الراحة النفسية والجسدية.

لا يتم هذا الا عن طريق تقنية الاسترخاء التي ظهرت منذ سنوات عديدة فهي تعمل على التقليل من الضغوطات والتوترات في فترة زمنية قصيرة.

في هذا الفصل، نقدم نظرة شاملة لمفهوم الاسترخاء والمتغيرات المرتبطة به وكيفية تحقيقه وأهم استخداماته.

## 1. ماهية الاسترخاء :

### 1.1 مفهوم الاسترخاء:

-الاسترخاء من الناحية اللغوية: يعني أن يصبح الشيء مرناً أو ليناً. وهو يشير إلى الحالة التي يتحسن فيها الوضع ويصبح أكثر سهولة بعد فترة من التوتر أو الضيق. (المنجد الابجدي: 63 .)

-الاسترخاء اصطلاحاً: هو حالة من الاستقرار النفسي تحقق من خلال تخفيف توتر العضلات والأعصاب بشكل كامل. (عثمان .2001. 147).

وفقاً للموسوعة المختصة لعلم النفس، الاسترخاء يعني تحقيق الراحة الجسدية والعقلية من خلال تخفيف التوتر العضلي والذهن، ويشمل تمدد الجسم أو استلقائه. إنه عملية يتم فيها تخفيف التوتر أو زواله، ويعكس حالة من الانبساط العضلي بدلاً من الانقباض، وهو مهارة عقلية يجب تعلمها واكتسابها مثلما هو الحال مع المهارات الحركية (.الخولي وليم. 1976. 372 )

ووصف "Cacao" الاسترخاء بأنه تناغم بين الجسد والروح، حيث يكون الفرد خالياً من التوتر والغضب والخوف، ويشعر بالهدوء والسكينة. (عثمان.2001. 174).

كما يعتبر الاسترخاء تقنية علاجية تركز على تحقيق التوازن بين الانقباضات العضلية المصاحبة للتوتر، مما يعزز التوازن الداخلي بين العقل والجسم. يعتمد ذلك على ثلاثة عناصر أساسية: الوضعية، والتنفس، والتأمل خلال عملية الاسترخاء. (عبد الستار.1984. 104).

وبالتالي، يعد الاسترخاء تقنية علاجية تسهم في تخفيف توتر العضلات، وتخلق فترة من

الهدوء والسكينة.

## 2.1 أهمية واهداف الاسترخاء:

### 1.2.1 أهمية الاسترخاء :

تكمن أهمية تدريب الاسترخاء في النقاط التالية:

- تعزيز الشعور بالراحة النفسية، والهدوء، والطمأنينة.
- التمييز بين حالات الاسترخاء والتوتر أو الانقباض.
- تحسين القدرة على اكتساب الإدراكات الحسية الحركية.
- تعزيز المشاعر الإيجابية والسرور.
- تطوير القدرة على التحكم في الاستجابات البيولوجية مثل معدل ضربات القلب، ودرجة حرارة الجسم، والنشاط الكهربائي للجلد، وغيرها من الاستجابات الحيوية (حسن، 2002، ص216).

- يعتبر الاسترخاء أداة للضبط الذاتي من خلال التعامل مع المواقف المثيرة للقلق.

- يستخدم الاسترخاء لعلاج العديد من الحالات النفسية المزعجة، مثل الفوبيا والخوف المرضي، وله أهمية أيضاً في معالجة الأمراض النفسجسمية مثل الصداع النصفي والأرق.
- يساهم في تقليل الانفعالات النفسية والتوتر البدني.
- يساعد في تعديل نمط الشخصية، خصوصاً لأولئك الذين يعانون من التوتر المستمر، مثل أصحاب الشخصية "أ"، والذين يكونون أكثر عرضة لأمراض القلب. في هذه الحالة، يمكن أن يكون الاسترخاء مفيداً في تقليل الانفعالات وضبط التوتر، مما يسهم في الوقاية من أمراض القلب.

- يمكن ممارسة الاسترخاء بشكل فردي أو ضمن مجموعة
- يمكن تطبيقه بشكل مستقل دون الحاجة إلى إشراف طبيب نفسي بعد التمارين التدريبية الأولية التي يتلقاها الشخص. (الجزائري. 2010. ص 274).

## 2.2.1 أهداف الاسترخاء:

- من الأهداف الرئيسية التي يسعى الاسترخاء لتحقيقها:
- تخفيف التشنجات والآلام العضلية، مما يساعد على استرخاء العضلات.
- تحويل الانعكاسات العصبية من عضلات الهيكل العظمي إلى القلب والعضلات الداخلية.

- إزالة مشاعر الألم والخوف والقلق والتوتر.
- التحكم في العضلات المتوترة لتحقيق توازن بين العقل والجسم.
- تعديل بعض الأفكار حول مواقف معينة التي قد تثير الاضطرابات الانفعالية.
- تقليل تأثير المشاكل اليومية على الشخص، والتخلص من العصبية والتوتر، مما يعزز الراحة والنوم، ويزيد من نشاط الجسم نتيجة تحسين عملية التنفس.
- تصحيح الأفكار غير الصحيحة تجاه مواقف معينة التي قد تسبب الاضطرابات الانفعالية وزيادة الوعي بها. (دردار. 2000. ص 147\_148)

### 3.1 النظريات المفسرة للاسترخاء:

**1.3.1 نظرية التحليل النفسي:** تستخدم تقنيات الاسترخاء في معالجة الأمراض النفسية والجسدية، خصوصاً تلك المرتبطة بالقلق، مثل التوتر العضلي والمعوي. من خلال تحقيق الاسترخاء العضلي والباطني، يستعيد الفرد شعوره بجسده وحدوده التي كانت غير واضحة أو مفقودة سابقاً. هذا الاستعادة تُعتبر إعادة تنشيط للمناطق التي تشارك في تجسيد مصدر اللذة، مثل الرغبة الجنسية.

يساهم الاسترخاء في إعادة إحياء حدود وأحاسيس جسدية، مما يدل على نشاط طبيعي

للجهاز التنفسي الذي يربط بين الطاقة النزوية وتحويلها إلى رموز قابلة للفهم.

كما يعيد الاسترخاء تنشيط الخيال والأفكار المكبوتة. وعندما تكون هذه الأفكار محجوبة، تتراكم الطاقة في الجسم مما قد يؤدي إلى ظهور الأمراض. هذا يبرز العلاقة بين التحليل النفسي وتقنيات الاسترخاء. يُذكر أن فرويد اكتشف التنويم المغناطيسي أثناء عمله مع **Charcot** و **Nancy** في فرنسا، حيث يُعتبر التحليل النفسي والاسترخاء وسيلتين لتحليل ومعالجة القلق والتوتر الداخلي للمريض. وفي هذا السياق، يركز المحلل على فهم التصورات العاطفية العميقة. كما يرتبط الاسترخاء بالتحليل النفسي لكونه يُستخدم في معالجة الاضطرابات النفسية والجسدية والقلق، ويعمل كحلقة وصل بين الطاقة النزوية وتحويلها إلى رموز ذات دلالة وفهم. (معالمي 2008، ص150)

### 2.3.1 النظرية السلوكية المعرفية:

نظرا للتداخل بين الأساليب المعرفية والسلوكية، نشأت الحاجة إلى نظرية تكاملية تعرف بالنظرية المعرفية السلوكية، التي تهدف إلى تحسين التغيير السلوكي من خلال إعادة بناء الأفكار والشعور. يعتمد النهج المعرفي السلوكي في الاسترخاء على ثلاث مراحل:

- **المرحلة الأولى:** تشمل توجيه الفرد لتطوير وعيه بأفكاره ومشاعره وأحاسيسه وسلوكه، بالإضافة إلى التعرف على حديثه الداخلي.

- **المرحلة الثانية:** يتضمن الفرد إعادة تشكيل حديثه الداخلي بهدف تحويل الاستجابات السلبية إلى إيجابية، باستخدام تقنيات نفسية مثل الاسترخاء العقلي.
- **المرحلة الثالثة:** تتضمن تطبيق الاستجابات الجديدة في الواقع من خلال التصور العقلي. تُستخدم هذه الطريقة لمواجهة الضغوط، وقد أثبتت فعاليتها على نطاق واسع في التعامل مع التوتر والقلق المفرط. (راتب.2004. ص130 - 132) .

### 3.3.1 التفسير الفيزيولوجي:

الدماغ البشري يعد من أكثر الأجهزة تعقيدًا وتطورًا، ويخضع لعدة مراحل تطورية على مدار الحياة. يستمر نموه وتجدد خلاياه بعد الولادة وفي جميع مراحل العمر. يتكون الدماغ من عدة أجزاء، تتكامل وتتداخل فيما بينها، وتتشكل بشكل تدريجي من الطفولة حتى سن البلوغ. يمكن تقسيم الدماغ إلى:

- **جذع الدماغ:** أقدم جزء، مسؤول عن العمليات الحيوية الأساسية مثل التنفس وضغط الدم، ويضبط درجة اليقظة والنشاط العام.
- **الدماغ الأوسط:** ينظم العمليات الحسية الحركية مثل الأفعال المنعكسة والإحساسات.
- **النظام اللمبي:** مسؤول عن تنظيم المشاعر والعواطف.
- **القشرة الدماغية:** تدير العمليات المعرفية المعقدة مثل التفكير والتحدث.

وتعمل هذه الأجزاء عبر أربعة إيقاعات دماغية:

- **إيقاع بيتا**: عندما نكون نشطين ذهنياً، مثل أثناء العمل أو الدراسة، يكون نشاط الدماغ على ذروته، حيث تتراوح الدورات بين 14 و 21 دورة في الثانية. في حالات النشاط المكثف، قد يصل إلى 21 دورة في الثانية.

- **إيقاع ألفا**: عندما نغلق أعيننا أو نستريح، يتباطأ نشاط الدماغ إلى معدل يتراوح بين 7 و 14 دورة في الثانية.

- **إيقاع ثيتا**: يظهر عندما يتباطأ النشاط الدماغي إلى 4-7 دورات في الثانية، وهو يرتبط بالنوم الخفيف. كلما تعمقنا في هذا الإيقاع، يصبح النوم أعمق.

- **إيقاع دلتا**: يعكس حالة النوم العميق أو اللاوعي، حيث يكون النشاط الدماغي أقل من ربع دورة في الثانية، ويظهر تخطيط الدماغ كخط مستقيم مما يشير إلى عدم وجود نشاط، وهو مؤشر على الموت الجسدي.

\***علاقة الاسترخاء بإيقاع ألفا**: يساعد الاسترخاء على تحويل نشاط الدماغ من إيقاع بيتا النشط

إلى إيقاع ألفا، مما يمنع الإفراط في الإثارة. عندما يعمل الدماغ بنمط ألفا، يمكن لنصفي الكرة المخية العمل بتناغم، مما يتيح:

• تحسين التركيز والذاكرة.

- إدارة حالات الضعف النفسي والانفعالات.
- استعادة القدرة على التحكم في الوعي واستجابات الجسم الفيزيولوجية.
- استعادة القدرة على تغيير العادات، خاصةً تلك التي نسعى لتعديلها.

#### 4.1 تصنيف تقنيات الاسترخاء:

اقترح "بوزنقن" تصنيف تقنيات الاسترخاء إلى نوعين رئيسيين:

- **التقنيات التحليلية:** تركز على الاسترخاء التدريجي كعنصر أساسي. تقوم هذه التقنية على ممارسة متكررة للشد والارتخاء العضلي، مما يساعد في تحقيق الشعور بالاسترخاء العضلي بمرور الوقت.
- **التقنيات الكلية:** تشمل تقنيات مثل الاسترخاء الذاتي لشولتز، التي تعتمد على نهج نفسي علاجي. في هذه التقنية، يتم استهداف الجوانب الفكرية والنشاط الذهني من خلال استخدام التصور الذهني للوصول إلى حالة الاسترخاء. يتم التركيز على تصور الاسترخاء وتفسير الجانب العضلي والانفعالي للشخصية.

**\*ملاحظة:** من الضروري ملاحظة التكامل بين التقنيات التحليلية والتقنيات الكلية في تطبيق الاسترخاء. الهدف هو تحسين فعالية الاسترخاء وتقليل استهلاك الطاقة العصبية والفيزيولوجية في الأنشطة المختلفة. (آمنة، 2011، ص68).

يعتقد الباحث أن تدريب تقنيات الاسترخاء يعد من أفضل الطرق للتخفيف من التوتر والضغط النفسي لدى الرياضيين، حيث يعتبر عنصراً أساسياً ومهماً في البرامج التدريبية من الناحية النفسية، وخصوصاً منذ مرحلة الإعداد الأولية. يساعد استخدام تقنيات الاسترخاء في تحقيق نتائج إيجابية بتقليل المشاكل النفسية التي قد يواجهها الرياضي، من خلال تقديم تمارين تساعد في حل معظم الصراعات الداخلية التي قد تتجم عن الاستجابة للمؤثرات الخارجية أثناء التدريبات والمشاركة في المنافسات.

تظهر آثار التوتر بوضوح على الرياضي من النواحي الفسيولوجية والسلوكية، وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن الاهتمام بتقنيات الاسترخاء بأنواعها المختلفة يعد من الإجراءات الأساسية لتحضير المتنافس بشكل شامل، من حيث الجوانب البدنية والتقنية والتكتيكية وغيرها.

## 1. 5 أنواع الاسترخاء وشروطه:

تتباين درجات الاسترخاء ولها علاقة وثيقة ببعضها البعض، حيث يؤثر الاستثارة في أحدها على مستوى الاستثارة في الآخرين، مما يؤدي إلى تحقيق الاسترخاء الجسدي، الانفعالي، والعقلي. تتضمن تقنيات الاسترخاء مجموعة من الأساليب، من بينها:

## 1.5.1 تقنيات التأمل والتفكير:

\*اليوغا: تعود أصول اليوغا إلى عصور قديمة في الهند ودول شرقية أخرى، حيث قام معلمو اليوغا بتنظيم دروس مستمرة تهدف إلى تحسين الرفاهية الروحية والصحية والعقلية للبشرية. تطورت اليوغا لتصبح علمًا يُدرس في المدارس القديمة في الهند، وقد أنشئت معاهد متخصصة لها، حيث يتلقى الطلاب تعليمًا من معلمين متخصصين. تنقسم اليوغا إلى عدة فروع، بدءًا من الاهتمام بالجسم والسيطرة عليه، وصولاً إلى مسارات المعرفة الروحية، ولكل منها أساليب وممارسات مختلفة تعكس توجهات ومعتقدات متنوعة. (المسيري، بدون سنة، ص ص 25-26)

\* الزن: كلمة "زن" أصلها صيني، وهي مشتقة من كلمة "Dhyana" السنسكريتية، التي تحولت في اللغة اليابانية إلى "Zen". تعني الكلمة التأمل والتفكير بدون هدف محدد، من خلال التركيز الكامل على اللحظة الحالية. لا يمكن تحديد "الزن" أو حصره في مفهوم معين، حيث يركز على تجربة الحاضر بوضوح في كل حركة أو عمل في الحياة اليومية.

\*التنويم المغناطيسي: في النصف الثاني من القرن الثامن عشر، اكتشف القس الفرنسي "لينوبل" طريقة لمعالجة بعض الأمراض باستخدام تدليك الأجزاء المصابة بقطعة معدنية ممغنطة، وقد ثبتت فعالية هذه الطريقة في شفاء العديد من الحالات. بعد ذلك، جاء "مسمر"، طبيب ألماني من مواليد 1734 م وتوفي عام 1815م، الذي استبدل المعدن المغناطيسي بأصابعه ومررها

فوق مناطق الألم، وأسس نظرية "المغناطيسية الحيوانية"، التي تعرف أيضاً باسم "المسمرية".  
(غالي، 1997، ص13) .

التنويم المغناطيسي هو ظاهرة طبيعية وحالة عادية يمكن استخدامها لتوجيه وتعليم العقل الباطن واستغلال قدراته وموارده الواسعة. من خلال التنويم المغناطيسي، يمكن شحذ المهارات بشكل ممتاز، مما يسمح بالتحكم في تقليل حالات التوتر العصبي، والتحكم في الألم، والتخلص من المخاوف القديمة، وتحقيق التميز، وتغيير العادات غير المرغوب فيها. (إيسون، 2010، ص13).

تشمل أهداف التنويم المغناطيسي ما يلي:

- تعزيز القدرة على التركيز ومقاومة الخوف والقلق.
- مساعدة الفرد في استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية.
- تمكين الفرد من العثور على حلول فعّالة للمشكلات والاضطرابات. (رضوان، 2013، ص40) .

### 2.5.1 البرمجة اللغوية العصبية:

تعنى البرمجة اللغوية العصبية بكيفية تكوين وصياغة تجاربنا الشخصية في أذهاننا، وكيفية تنظيم ما نراه ونسمعه ونشعر به، وكيف نعبر عن تجاربنا بالكلمات ونتصرف بوعي أو بدون

وعي، بهدف تحقيق نتائج معينة. مثل التفكير الإيجابي، لا تعترف البرمجة اللغوية العصبية بمفهوم الفشل، بل تعتبر أن هناك فقط نتائج. إذا لم تكن راضين عن النتائج التي حصلنا عليها، فعلياً اكتشاف الخطأ والبحث عن طرق لتغيير أفكارنا أو معتقداتنا أو مفاهيمنا عن العالم لنحقق النتائج المرغوبة. توفر البرمجة اللغوية العصبية اكتشافات وطرق عديدة يمكننا تعديلها لتناسب احتياجاتنا الشخصية باستخدام مواردنا الذاتية. (بيفر، 2006، ص 143)، يشير "ستيف أندرياس" في كتابه (البرمجة اللغوية العصبية: التكنولوجيا الجديدة للإنجاز) إلى أن البرمجة اللغوية العصبية تعنى بدراسة التفوق البشري، وهي تعني القدرة على تقديم أفضل ما لديك باستمرار. تعتبر هذه التقنية وسيلة قوية وعملية لتحقيق التغيير الشخصي، وتعد التكنولوجيا الجديدة للإنجاز. (الفهي، 2008، ص 14)

### 3.5.1 الاسترخاء الذهني:

يعتبر الاسترخاء الذهني أحد أعمق أنواع الاسترخاء، حيث تتميز كل ثقافة بنمط معين من هذا الاسترخاء. على سبيل المثال، لدى اليابانيين تقنية الزن التي تُعد استرخاءً ذهنياً، بينما يمارس الصينيون رياضة التو التي تحقق نفس الغرض. كما أن الصوفية قديماً كانوا يمارسون أساليب مشابهة تُصنّف ضمن الاسترخاء الذهني. (رسلان، 2013، ص 151).

يمكن استخدام الاسترخاء الذهني بذكر الله تعالى، فهو يُعتبر نوعاً من الاسترخاء. وأبرز ما يميز هذا النوع من الاسترخاء هو الانفصال الذهني عن العالم الخارجي والتركيز على صورة

معينة أو كلمة محددة وتكرارها في الذهن بتركيز دون الانشغال بأي شيء آخر، لمدة لا تقل عن 15 دقيقة.

### \*شروط الاسترخاء الذهني:

- اتخاذ وضعية مريحة سواء كان ذلك جلوساً، استلقاء، أو حتى وقوفاً.
- يجب أن يتم الاسترخاء في مكان هادئ تماماً.
- استخدام التنفس العميق وتنظيمه لتعزيز حالة الاسترخاء.
- التركيز على موضوع معين طوال فترة التأمل الذهني. (عبد الرحمن، 2012، ص147).

### 4.5.1 الرفلكسولوجي:

الرفلكسولوجي، كأحد الفروع الرئيسية للطب البديل، يدرس في العديد من الجامعات حول العالم، بما في ذلك الولايات المتحدة وأوروبا ولندن والصين واليابان والسويد وألمانيا، وغيرها من الدول المتقدمة. (عمر، 2004، ص 11)

كما انه يعتبر ممارسة تقليدية تعتمد على تطبيق الضغط على نقاط معينة في باطن القدم وجوانبها، التي تؤثر بشكل منعكس على أعضاء الجسم المختلفة وتساعد على أداء وظائفها الطبيعية. يعتبر الرفلكسولوجي وسيلة لتوازن الجسم، وإجراء جلسات بانتظام يساهم في الحفاظ على الصحة ومنع حدوث أي اختلالات. الأشخاص الأصحاء الذين لا يعانون من أي أمراض

أو اضطرابات يحتاجون إلى أربع جلسات سنوياً للحفاظ على صحتهم الجيدة وتجنب العدوى من الجراثيم والفيروسات، وتعزيز النشاط العام للعقل والجسم (عمر، 2004 ص 13).

## 6.1 أنواع الاسترخاء:

الاسترخاء يمكن أن يُقسم إلى أنواع متعددة:

- **الاسترخاء العميق والاسترخاء الموجز**: حددت "روزماري" الفرق بين الطرق التي تؤدي إلى الاسترخاء العميق وتلك التي تحدث الاسترخاء الموجز. الاسترخاء العميق يشير إلى الإجراءات والوسائل التي تُحدث تأثيراً عميقاً ويمكن الحصول عليها في بيئة هادئة عند استلقاء الفرد، مثل الاسترخاء التدريجي. في المقابل، يشير الاسترخاء الموجز إلى التقنيات والأساليب التي تُحدث تأثيراً سريعاً ويمكن استخدامها للتعامل مع المواقف العصبية والانفعالية.
- **الاسترخاء التدريجي**: يتطلب أن تكون الغرفة هادئة ومجهزة بمكان مناسب للاستلقاء. وقد لاحظ "جاكسون" الفروق في مستوى التوتر اللازم لأداء الأنشطة المختلفة، حيث حدد العضلات التي تحتاج إلى أدنى معدل من التوتر لأداء المهمة وتلك التي يمكن أن تسترخي تماماً.

- **السيطرة المتولدة ذاتيًا:** طور "جاكسون" وسيلة جديدة للاسترخاء تُعرف بالتحكم والسيطرة الذاتية، حيث يمكن للفرد التحكم في توتر عضلاته من خلال مراقبة إحساسات التوتر وتقليل حدة التوتر بواسطة العمليات الفكرية.

- **الاسترخاء العصبي العضلي التفاعلي:** هذه التقنية تشبه التدريب الذاتي وتفترض وجود ارتباط بين التوتر في العضلات والتوتر في الدماغ. عندما يتم التخلص من التوتر في العضلات، يقل الشعور بالقلق والانفعال. تتطلب هذه الطريقة التركيز على مجموعة من العضلات في وقت واحد لتحقيق التأثير المطلوب (الحويلة، 2010، ص 86-85).

يمكن استخدام هذه الأساليب لتقليل مستويات القلق وتحقيق مستويات عميقة من الاسترخاء، حيث يزداد تأثير الاسترخاء كلما زادت ممارسته.

- **الاسترخاء المتباين:** يركز على التحكم ومراقبة مستويات توتر العضلات أثناء أداء الأنشطة. على الرغم من أن بعض التوتر ضروري لأداء المهام، إلا أن المستوى المطلوب غالبًا ما يكون أعلى من اللازم. وهذا ينطبق على العضلات المشاركة بشكل مباشر وغير مباشر في النشاط. معرفة التوتر في مستويات مختلفة ضرورية لتطوير وتحسين هذه التقنية، ويُحسن الاسترخاء المتباين بعد التدريب على الاسترخاء التدريجي.

- **الاسترخاء السريع:** يُستخدم لتقليل الوقت اللازم للوصول إلى حالة الاسترخاء، حيث تبدأ العملية بتهيئة بيئة المتدرب. الأدوات المستخدمة بانتظام تعمل كمنبهات للاستجابة السريعة للاسترخاء.

- **الاسترخاء المصغر:** يشمل أي نشاط يستخدم مجموعات عضلية معينة، بحيث يمكن للعضلات غير المشاركة أن تسترخي. على سبيل المثال، يمكن لليدين أن تسترخي أثناء الكلام، وكذلك الفم والحلق عند العمل بشكل فردي. يُعتبر الاسترخاء المصغر نوعاً من الاسترخاء المتباين، ويمكن تطبيقه أثناء العمل. (الحويلة، 2010 ص 88-87)

يوجد أيضاً أسلوب يعرف بالاسترخاء التفاضلي (Differential Relaxation) ، والذي يمكن فهمه واستخدامه بسهولة بعد تدريب قصير. النقطة الأساسية في هذا الأسلوب هي أن مجموعات عضلية تكون في حالة استرخاء بينما تكون أخرى مشدودة أثناء الجلوس، الوقوف، المشي، أو الجري. نحن غالباً ما نقوم بشد عضلات متعددة خلال اليوم، وذلك بسبب انشغالنا الكامل بما نقوم به، وأحياناً قد نبالغ في ذلك. ومن الواضح أن بعض العضلات تكون في حالة استرخاء عندما نكون جالسين، ولكن حتى أثناء المشي أو الجري، يمكن تحقيق الاسترخاء في عضلات الذراعين، والكتفين، والظهر، والوجه. (سي بوجين، 2001 ص 154).

عندما يواجه الفرد الضغوط، يمكنه القيام بعدة خطوات للتخفيف من هذه المشاكل. فهو لا يستسلم بطبعه، بل يسعى دائماً للمقاومة ويحتاج إلى تعلم استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط. يمكن تصنيف أساليب المواجهة إلى:

- **المواجهة العاطفية:** حيث يسعى الفرد للتحكم في مشاعره السلبية مثل الغضب والإحباط.
- **المواجهة الموجهة نحو المشكلة:** حيث يحاول الفرد وضع استراتيجيات عملية للتعامل مع المواقف التي تسبب له الضغوط. (عبد القادر، 2020، ص 33)

يعتبر الباحث أن الاسترخاء يعد مهارة نفسية وعقلية أساسية للرياضيين، تمكنهم من التحكم في قدراتهم النفسية عبر إدارة التوتر والضغط النفسي. تتنوع أساليب الاسترخاء من حيث طرق التطبيق والممارسة، لكنها تتقارب في تحقيق الأهداف المشتركة، ومن بين هذه الأساليب يأتي الاسترخاء العضلي.

-**الاسترخاء العضلي:** وفقاً لـ "هوفمان"، فإن الاسترخاء العضلي هو تقنية ضمن نطاق أوسع من تقنيات الاسترخاء. صُممت هذه الطريقة لمساعدة الأفراد في تحقيق استرخاء شامل للعضلات والعقل. يشرح "هوفمان" أن الهدف الأساسي من هذه التقنية هو تعليم الأفراد كيفية التمييز بين حالات التوتر والاسترخاء من خلال تنفيذ سلسلة من الحركات التي تتضمن توتراً ثم استرخاءً، مما يساهم في الوصول إلى حالة الاسترخاء الكامل. كما يضيف أن تحقيق الاسترخاء الكامل

ممكن من خلال إرخاء العضلات حتى في الظروف التي قد تؤدي إلى توتر (الحويلة، 2010، ص77).

يعتبر الاسترخاء من الأساليب الرئيسية لمواجهة التوتر والقلق. عرفت معظم الثقافات العديد من تقنيات الاسترخاء منذ زمن بعيد، وتستند الأساليب الحديثة في الاسترخاء إلى مجموعة من التمارين البسيطة التي تهدف إلى تهدئة الجسم والعقل. يتم ذلك من خلال تقنيات التنفس العميق وتدريبات عامة تهدف إلى تخفيف الشد العضلي وتعزيز الاسترخاء الكامل.

تتعدد طرق وأساليب الاسترخاء العضلي والنفسي، ورغم تنوعها، فإنها تشترك في تحقيق نتائج إيجابية وتأثيرات مفيدة. بالإضافة إلى ذلك، هناك أجهزة حديثة تعرف بالأجهزة العاكسة للوظائف الحيوية، التي تقوم بقياس وتحليل وظائف الجسم مثل درجة الشد والتوتر العضلي في مناطق مختلفة مثل الجبهة، الأكتاف، الظهر، والأذرع. كما تقيس هذه الأجهزة أيضاً درجة حرارة الأصابع، التي تنخفض في حالات التوتر وترتفع أثناء الاسترخاء، فضلاً عن قياس دقات القلب، ضغط الدم، والتعرق. (توني، 2010، ص82).

ويحتاج الجسم إلى فترة استرخاء تتراوح بين 10 إلى 20 دقيقة بشكل متوسط كل يومين للحفاظ على صحته البدنية والعقلية. تساعد بعض التقنيات مثل التخيل، التأمل، الاسترخاء العضلي، والتنفس العميق في تحقيق هذا الاسترخاء. الهدف الأساسي هو تقليل سرعة ضربات القلب وخفض ضغط الدم من خلال تخفيف التوتر العضلي. (السيد عبيد، 2008، ص214).

عندما تنقبض العضلات، تتولد شحنات كهربائية تؤدي إلى ظهور الألم، وهذه الشحنات تنتقل إلى منطقة معينة في الدماغ. نتيجة لذلك، تنقل الأجهزة الفسيولوجية هذه الشحنات إلى الهايبوثالاموس، مما يسبب توترًا شديدًا. أي تغيير جديد في حياة الإنسان يمكن أن يكون مصدرا للضغوط، وتعمل تقنيات الاسترخاء على تقليل هذه الشحنات الكهربائية المتكررة من خلال إعادة الجسم والهايبوثالاموس إلى حالة من التوازن. لذا، يلجأ الإنسان إلى الاسترخاء بعد مواجهة ضغوط الحياة بأنواعها المختلفة. (رسلان، 2013، ص138) وتعد حالة الاسترخاء العميق التي يمكن تحقيقها من خلال التأمل أو التنويم المغناطيسي الذاتي تعتبر أكثر راحة من النوم من الناحية الفسيولوجية. يُفضل تعلم هذه التقنيات عبر دورات تعليمية رسمية تُقدم في أماكن مختلفة. في حال عدم توفر هذه الدورات أو تجاوزها للميزانية، يمكن الاستفادة من الكتب وأشرطة الاسترخاء المسجلة كبديل. في الأيام التي لا يتسنى فيها ممارسة التمارين، تُعد تقنيات الاسترخاء وسيلة ممتازة لتقليل مستويات التوتر في الجسم. بينما تساهم التمارين في تصريف طاقة التوتر، فإن تقنيات الاسترخاء تعمل على تهدئة الجسم وإزالة التوتر. تخصيص 20 دقيقة يوميًا أو حتى مرتين في اليوم لممارسة الاسترخاء يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير. (شيخاني، 2003، ص68).

والاسترخاء العضلي هو عملية تقليل التوتر في العضلات إلى مستوى يقترب من الراحة التامة، ويحقق ذلك من خلال التمييز بين انقباض العضلات واسترخائها، والتركيز على عملية

الزفير في التنفس للوصول إلى درجة مائة من الاسترخاء. تشمل تقنيات الاسترخاء العضلي أنواعاً متعددة تشترك جميعها في تحقيق الهدف نفسه، لكنها تختلف في الأساليب المستخدمة لتحقيق تلك الحالة. (شمعون، 1995، ص66). نذكر من هذه التقنيات:

• الاسترخاء الذاتي.

• الاسترخاء التدريجي.

• الاسترخاء التخيلي.

عندما يحدث الاسترخاء في أي عضلة، يعني ذلك زوال تام لجميع الانقباضات، حيث لا تظهر العضلة أي مقاومة للشد وتظل ساكنة ومسترخية. الاسترخاء العام يعني غياب كامل لجميع الحركات، بما في ذلك عدم وجود أي جزء من الجسم صلب أو مشدود. في حالة الاسترخاء التام للعضلات، لا تحمل الأعصاب المتصلة بها أو القادمة منها أي رسائل حركية أو حسية، مما يعني أن العضلات تكون في حالة سكون كامل، وينعدم النشاط الكهربائي فيها. (عثمان، 1993، ص81).

عندما يركز الاسترخاء على مجموعة محددة من العضلات أو منطقة معينة من الجسم مثل الساق أو الذراع، يُعرف بالاسترخاء الموضعي. بينما يشمل الاسترخاء العام الجسم بأسره.

تسمى تقنية الاسترخاء بـ "المتدرج" لثلاثة أسباب:

• يقوم الشخص بإرخاء عضلات معينة تدريجيًا، مثل إرخاء العضلات التي تثني الذراع الأيمن بشكل متسلسل كل دقيقة.

• يتعلم الفرد كيفية إرخاء مجموعات عضلية رئيسية واحدة بعد الأخرى، وعند تعلم إرخاء مجموعة جديدة، يستمر في إرخاء الأجزاء التي سبق له إرخاؤها.

• مع الاستمرار في ممارسة الاسترخاء، يتجه الشخص تدريجيًا نحو حالة من الهدوء المستمر، حيث يصبح الاسترخاء أكثر طبيعية وتلقائية. ( عثمان، 1993، ص88).

في الثلاثينيات من القرن الماضي، نشر "كافل" كتابًا بعنوان "الاسترخاء المتدرج"، الذي يتناول تقنيات فعالة في تخفيف التوتر العضلي المتبقي لدى الأفراد الذين يؤثر هذا التوتر سلبيًا على أدائهم الطبيعي. يعتمد الأسلوب على وضع الشخص في وضع مريح، ثم مساعدته على أن يصبح واعيًا لدرجة التوتر العضلي في مختلف مناطق الجسم، وخاصة في الذراعين والرقبة.

يبدأ المريض، على سبيل المثال، بشد جميع عضلاته بأقصى قوة ممكنة، ثم يتبع ذلك بإرخاء عضلاته مع تقليص القوة إلى نصف القوة السابقة، ثم إلى ربع القوة، وهكذا حتى يصل إلى درجة الإرخاء المرغوبة. تتضمن الإجراءات أيضًا مطالبة الفرد بتقليص عضلات معينة بدرجات مختلفة في مناطق محددة من الجسم، مما يساعد على التحكم في التوتر العضلي بشكل دقيق. (عبد المجيد، العازوي، 2005، ص168).

يظهر تأثير مباشر للنظام العضلي على الحالة العاطفية؛ فعندما يتم التحكم بشكل فعال في العضلات الهيكلية الخارجية، تكون الحالة الداخلية للفرد تحت سيطرة أفضل. وقد استخدم هذا الأسلوب لسنوات من قبل معالجين طبيعيين وعلماء نفس ونفسيين تحليليين، في البداية لعلاج الأفراد الذين يعانون من اضطرابات عاطفية وارتفاع في التوتر العضلي، ومن ثم للأشخاص العاديين أيضاً.

تعتمد الأساليب المنظمة على منهجيات محددة، تشمل:

- توعية الأفراد بوجود التوتر العضلي المتبقي في أجسامهم.
- مساعدتهم في تحديد مقدار التوتر وتنظيم مستويات التوتر العضلي.
- دعم الأفراد في تقليل مستويات التوتر العضلي الزائد أثناء الأنشطة اليومية.

تفترض هذه الأساليب أن مستويات التوتر في العضلات الهيكلية والتغيرات المرتبطة بها ترتبط بالحالة العاطفية الداخلية والإثارة الداخلية، وهي فرضية مرتبطة بالنظرية المركزية للتوتر العضلي. ومع ذلك، يرى البعض أن النظرية المحيطة، التي تفترض أن التغيرات في التوتر العضلي قد لا تكون مرتبطة بقوة بالحالات الذهنية والعاطفية الداخلية، قد تكون أكثر قبولاً. بعض الرياضيين، على سبيل المثال، قد يهدؤون عند تلقي تدريب الاسترخاء، بينما قد لا يختبر الآخرون نفس التأثير.

لذلك، يجب أن يتم تدريب الاسترخاء بشكل فردي، مع التركيز على تحديد المجموعات العضلية التي تشهد غالباً توتراً زائداً، والعمل على تنظيم مستويات التوتر في تلك العضلات أو المجموعات العضلية المحددة. بالنظر إلى أن التوتر النفسي والعضلي قد يكونان مرتبطين أحياناً، فإن أسلوب الاسترخاء يستخدم أحياناً بجانب طرق ذهنية لتحقيق تحسينات إيجابية في مستويات الأداء. (عبد المجيد، العازوي، 2005 ، ص169- 171)

لضمان فعالية التدريب على الاسترخاء وتحقيق فوائده، من الأفضل تعليم كل عضو كيفية الاسترخاء عبر تمارين الشد والاسترخاء المحددة لكل عضلة. يهدف هذا إلى مساعدة الأفراد الذين يعانون من القلق في التعرف على المشاعر المرتبطة بكل من الشد والاسترخاء. ينصح بأن تكون تركيزات الشخص على جسمه فقط، وتجنب التفكير في أمور أخرى أثناء جلسات الاسترخاء. لتعزيز فعالية الاسترخاء، يفضل دمج مع تخیلات هادئة. رغم أن التدريب الأولي قد يستغرق من 20 إلى 40 دقيقة لتعلمه بشكل كامل، فإن الممارسة المستمرة تساعد الشخص على الدخول في حالة استرخاء عميق بسرعة بمجرد ترديد عبارة "أنا الآن مسترخي". بالإضافة إلى تأثيره المهدئ العام، يمكن استخدام الاسترخاء لدعم أساليب العلاج التدريجي، مما يساعد على التعامل مع المواقف التي تسبب القلق أو التوتر. كما يمكن أن يكون الاسترخاء أداة فعالة لتغيير المعتقدات الخاطئة التي قد تكون سبباً رئيسياً في إثارة القلق، مما يساعد الشخص على التفكير بشكل هادئ وعقلاني. (إبراهيم، 2002 ، ص87-86) .

يعتبر الباحث أن الاسترخاء العضلي هو من الأساليب الأكثر شيوعاً في البرامج التدريبية للتحضير النفسي الرياضي. يتم استخدام أنواع متعددة من الاسترخاء، مثل الاسترخاء الذاتي والتدريجي والتخيلي، ضمن التدريبات التي يمارسها المتنافسون لتقليل التوتر والضغط النفسي الناتج عن الأحمال التدريبية. هذا الأسلوب ذو أهمية خاصة في عدة فعاليات خاصة التي تعتمد على ركض المسافات النصف طويلة، حيث تتطلب جهداً بدنياً عالياً وتحديات كبيرة لتحقيق أوقات قياسية. تدرب الاسترخاء العضلي يعزز القدرة على تقليل النشاط العضلي الزائد ويزيد من التحكم في الاستثارة العضلية، مما يساهم في الشعور بالراحة النفسية والهدوء.

**الاسترخاء الذاتي:** هو تقنية تركز على الاسترخاء الذاتي المنظم، حيث يتم استخدام مجموعة من التمارين المتكاملة لتأثير الجسم من خلال التركيز على عبارات محددة. تُعزز هذه التقنية الأحاسيس الجسدية خلال الاسترخاء، حيث يتم ربطها بعبارات مثل "الذراعان ثقيلان". يمكن ممارسة الاسترخاء الذاتي بشكل فردي أو ضمن مجموعة. (غراوه، دوناتي، ترجمة رضوان، 1999، ص204).

يشبه التدريب الذاتي (Autogenic Training) التدريب الاسترخائي التدريجي، لكن هناك فرق رئيسي بينهما. بينما يركز التدريب الاسترخائي التدريجي على تحقيق الاسترخاء العضلي، يرتبط التدريب الذاتي بالمشاعر التي تنشأ أثناء حالة الاسترخاء، مثل الشعور بدفء وثقل العضلات. يتطلب التدريب الذاتي بعض تقنيات الإيحاء الذاتي، مما يسمح للفرد بأداء عملية

الاسترخاء والانقباض بشكل مستقل دون الحاجة لمساعدة من الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب.

تعود جذور التدريب الذاتي إلى الطبيب النفسي الألماني شولتز (Schultz) الذي قدم هذا المصطلح في عام 1929 تحت اسم "Selbstentspannung" (استرخاء ذاتي). يعتمد هذا الأسلوب على الإيحاء الذاتي والتصورات الفردية، مما يعزز الشعور بالدفء وثقل العضلات ويتيح للفرد التحكم في أجزاء مختلفة من الجسم للوصول إلى حالة من التوازن النفسي. (علاوي، 2002، ص235)

تعود جذور تقنية الاسترخاء الذاتي إلى بداية القرن العشرين، حيث نشر شولتز أعماله المتعلقة بهذه التقنية في عام 1932. وفي عام 1971، قام الطبيب السوفيتي أودا سكي (Odessky) بنشر نموذج تمارين يومية موجهة للتحكم في الاسترخاء الذاتي، والتي أثبتت فعاليتها لدى العديد من الرياضيين، خاصة في مجالات مثل الرقص الكلاسيكي والشطرنج التي كانت شائعة في ذلك الوقت. (Schroeder & Ostrander, 1982)

يعتبر الاسترخاء الذاتي نوعاً من الاسترخاء التعاقبي، إذ يعتمد بشكل أساسي على قدرة اللاعب على التعرف على مناطق التوتر في العضلات، ثم استخدام تقنيات التنفس البطيء والمريح. خلال هذه العملية، يتخيل اللاعب إزالة التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميق. (ارتب، 2000، ص278) نقلا عن (بن رقية، قنذر، 2019، ص42)

## 7.1 فوائد الاسترخاء:

تعددت فوائد الاسترخاء من جوانب مختلف وهي كالتالي:

### 1.7.1 الفوائد الفسيولوجية:

- تحسين عمق وبطء التنفس.
- تقليل الحاجة إلى الأكسجين واستخدامه.
- تقليل معدل ضربات القلب.
- تحقيق استرخاء في العضلات.
- خفض مستويات حمض اللاكتيك في الدم.
- تحسين التوافق بين موجات الدماغ.

### 2.7.1 الفوائد البدنية:

- الحفاظ على ضغط دم طبيعي.
- وزن الجسم ضمن المعدل الطبيعي.
- التخفيف من الأرق.
- تأخير ظهور التعب.

○ الكشف المبكر عن التوتر العضلي والقدرة على الاسترخاء.

○ تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

### 3.7.1 الفوائد النفسية:

○ تعزيز الشعور بالهدوء.

○ تطوير الثقة بالنفس وتقدير الذات.

○ تحسين الصحة العقلية.

○ تحقيق التوافق بين العقل والجسم.

○ تقليل الاستجابة للمؤثرات السلبية.

○ تحسين إدراك القدرة الدافعية.

○ تعزيز الانتباه والتركيز والذاكرة.

○ تقليل القلق والتوتر والسلوك السلبي (عبد العزيز، 2005 ، ص113- 114).

يعتبر الباحث أن تدريب الرياضيين على تقنيات الاسترخاء يقدم فوائد متعددة. من الناحية

البدنية، يساعد في تأخير ظهور التعب والتخلص من الأرق، بينما من الناحية الفسيولوجية، يسهم

في تعزيز عمق وبطء التنفس وتقليل معدل ضربات القلب. أما من الناحية النفسية، فإنه يعزز الشعور بالهدوء ويطور الثقة بالنفس والتركيز.

#### 4.7.1 فوائد الاسترخاء للرياضيين:

○ يتفاعل الرياضيون مع الضغوط النفسية بزيادة النشاط العضلي وتغيرات في مناطق محددة مثل الجبهة والرقبة، وكذلك في مفاصل الذراعين والركبتين والعضلات الأخرى بما في ذلك الأعضاء الداخلية مثل المعدة والقفص الصدري. عند تعرض الرياضيين لمؤثرات انفعالية قوية، يزداد النشاط غير الإرادي في اليدين والذراعين، مما قد يؤدي إلى ضعف التنسيق والأداء والكفاءة العقلية.

○ في حالات التوتر والقلق، تتخفف قدرة الرياضي على الاستمرار في الأداء الجسمي والعقلي بشكل فعال بسبب عدم قدرة العضلات على العمل بكفاءة. بالتالي، يساهم الاسترخاء في القضاء على التقلصات العضلية المرتبطة بالتوتر ويعمل على تصحيح المعتقدات الفكرية الخاطئة التي قد تسهم في زيادة الضغوط النفسية، مما يعزز من قدرة الرياضي على التعامل مع المواقف الصعبة بشكل منطقي وهادئ.)

رسلان، 2013، ص91)

## 8.1 أهمية الاسترخاء في المنافسات الرياضية:

- تسهم تقنيات الاسترخاء في تحقيق العديد من الفوائد الرياضية الهامة:

- **تخفيف التوتر**: يساعد الاسترخاء على تقليل مستويات التوتر العالي، مما يمكن الرياضي من السيطرة على مشاعره بشكل إيجابي قبل وأثناء المنافسات.
- **زيادة الوعي الحركي**: يعزز من فهم الرياضي لجسمه وحركاته بشكل أفضل.
- **التغلب على القلق**: يساهم في تخفيف حالات القلق والتوتر التي قد تؤثر على الأداء.
- **تحسين النوم**: يساعد الرياضيين في الحصول على نوم هادئ قبل أيام من المنافسات.
- **استغلال فوائد الاسترخاء**: يمكن استخدام الاسترخاء في فترات التدريب أو المنافسة حسب الظروف، لتحقيق أقصى استفادة.
- **استرجاع الاستراتيجيات**: يوفر الاسترخاء وسيلة فعالة لاسترجاع استراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور الإيجابي.

هذه الفوائد تجعل الاسترخاء أداة قوية في تحسين الأداء الرياضي والتعامل مع الضغوط

النفسية بشكل فعال. (عبد العزيز، 2005، ص 113 )

## 10.1 كيفية الاسترخاء:

تهدف تقنيات السيطرة على التوتر إلى مساعدة الأفراد على الانتقال من حالة القلق المستمرة في الحياة الحديثة إلى حالة استرخاء ملحوظ خلال دقائق قليلة، ثم تكرر هذه الحالة بشكل منتظم حتى تصبح الاستجابة للاسترخاء طبيعية. يستغرق البرنامج التدريبي وقتاً يتراوح من بضعة أسابيع إلى عدة شهور، أو حتى سنوات، للوصول إلى الإتقان الكامل. لا يمكن توقع تحقيق نتائج سريعة في اكتساب عادة الاسترخاء والتخلص من التوتر. العديد من الأشخاص اعتادوا على إجهاد أنفسهم بشكل دائم، لدرجة أنهم يظلون مشدودين حتى أثناء محاولاتهم للاسترخاء. هذه المشكلة تعرف بـ "خطأ المحاولة"، حيث يعقد الأفراد الأمور بدلاً من تبسيطها. (عثمان، 1993، ص91).

الأنسب هو الاستلقاء على الظهر، حيث أن الاستلقاء على الصدر أو البطن، أو الانبطاح على أحد الجانبين، قد يسبب توتراً لبعض أجزاء الجسم. ينبغي أن تكون الذراعان ممدودتين بشكل مستقيم على الأرض، مع ترك مسافة بينهما وساقَي الشخص. يجب أن تكون اليدين ممدودتين بشكل مريح وتجنب وضع الساقين فوق بعضهما البعض، بحيث يكون كل جزء من الجسم ملامساً للأرض بشكل مريح. على الرغم من أن هذه الإرشادات مفيدة للمبتدئين، فإن الاسترخاء يمكن تحقيقه في أي وضع مريح. كما يمكن للأشخاص الذين يتعلمون الاسترخاء أثناء الاستلقاء على

الظهر أن يعتادوا على الاسترخاء في أوضاع مختلفة تتناسب مع راحتهم الشخصية .(عثمان، 1993، ص91).

#### - الهدف من تمارين الاسترخاء:

الاسترخاء يهدف إلى تحقيق الاطمئنان النفسي من خلال التحكم في الأعصاب والتخفيف من القلق والتوتر. أصبح تعلم تقنيات الاسترخاء ضرورياً لمواجهة ضغوط الحياة والتغلب على مشكلاتها. إذا لم يتمكن اللاعب من التعامل مع الضغوط المختلفة (سواء في الحياة اليومية أو في الملعب أو في المنزل أو النادي)، فإن التوتر النفسي سيؤثر عليه، مما يجعله غير قادر على التفكير أو الأداء بشكل سليم، ويؤدي إلى تأثيرات سلبية على صحته النفسية والجسدية. التعرض المستمر للتوتر يمكن أن يتسبب في اضطرابات في الجهاز الهضمي، مشاكل نفسية مثل الاكتئاب، وفقدان الرغبة في العمل نتيجة لزيادة إفراز بعض الهرمونات، مما قد يؤدي إلى ضعف الدورة الدموية في الأعضاء الحيوية مثل القلب والدماغ، وزيادة خطر حدوث الجلطات.

يمكن التغلب على التوتر من خلال الاسترخاء، الذي يساعد في التخلص من مشاعر الضغط. كما أن الاسترخاء يساهم في إعادة تأهيل الجهاز العصبي لتحسين الأداء بعد التعرض لضغوط النشاط الرياضي. يعتبر الاسترخاء أيضاً إحدى طرق العلاج النفسي للتوتر والقلق، ويساعد في تحقيق الطمأنينة. الهدف من تمارين الاسترخاء هو تعزيز الإدراك الحسي، وهو أمر قد يكون صعباً في البداية بسبب غموض المشاعر والأحاسيس. ومع الممارسة المستمرة، تصبح

هذه الإحساسات أكثر وضوحًا وتحديداً. يجب أن يتم تنفيذ التمارين بطريقة هادئة وبطيئة، بحيث يظل العقل منتبهاً ومركّزاً، دون محاولة التسرع أو الاندفاع. (رسلان، 2013، ص 100-99).

يعتقد الباحث أن استخدام تمارين الاسترخاء يلعب دوراً حيوياً في تحقيق الاطمئنان النفسي للرياضيين، من خلال تحسين قدرتهم على التحكم في الأعصاب وإزالة التوتر والقلق. هذه التمارين تساعد اللاعب على العودة إلى الأداء الأمثل بعد التعرض لضغوط التدريب والتنافس، مما يساهم في التخفيف من المشاكل النفسية المرتبطة بعمليات التدريب. لذا من الضروري تقييم مدى قدرة اللاعب على الاسترخاء لتحقيق الأهداف المرجوة.

#### -تقييم قدرة الرياضيين على الاسترخاء:

يحتاج المدربون إلى فهم تأثير الأساليب النفسية، وخاصة تقنيات الاسترخاء الجسدي والمعرفي، على تقليل التوتر لدى الرياضيين. قد يستغرق الأمر من أربعة إلى ستة أسابيع من التدريب المركّز حتى يتم ملاحظة تحسن ملحوظ في الأداء. لذا، من المهم استخدام وسائل تقييم مناسبة لقياس التقدم المحرز في الأداء الرياضي. (راتب، 2007، ص 304).

## خلاصة:

يعتبر الباحث أن تدريب الرياضي على الاسترخاء العضلي هو مهارة نفسية هامة يجب دمجها مع جوانب التحضير الأخرى في البرامج التدريبية للموسم الرياضي. هذا النوع من التدريب يلعب دوراً كبيراً في تقليل التوتر والضغط النفسي عن طريق تقليص الشد العضلي في مجموعات عضلية محددة، ويعزز إدراك العداء للفروقات الأساسية بين الشد والاسترخاء العضلي. بالإضافة إلى ذلك، يساعد الاسترخاء العضلي اللاعب على تجاوز المواقف الضاغطة والتوترات من خلال استخدام تقنيات مثل التخيل، مما يساهم في تعزيز القدرة النفسية على التعامل مع المشاكل المرتبطة بالنشاط الرياضي، مثل التوتر والضغط النفسي.

# الفصل الثاني

الضغوط النفسية

والمنافسة الرياضية

## تمهيد:

الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي تؤثر على الإنسان بشكل مستمر، حيث يعتقد أن هذه الضغوط بدأت منذ بدء خلق الإنسان، وتُعتبر جزءًا لا يتجزأ من الحياة. مع تقدم الحضارة والتطور، ازدادت المشاكل والضغوط التي يواجهها الأفراد، مما جعل التعامل معها تحديًا يوميًا. تصبح هذه المشكلة أكثر تعقيدًا عندما لا يكون هناك علاج فعال أو دواء شافٍ، كما هو الحال في العديد من الأمراض العضوية.

تشير الدراسات العلمية إلى أن الضغوط النفسية تشكل سببًا رئيسيًا لأكثر من 50% من الحالات التي تصل إلى عيادات الأطباء، مثل آلام الرأس والظهر، والتهابات المعدة والأمعاء، والقرحة، وأزمات التنفس، والحساسية، والحمى المرتفعة. كما ترتبط الضغوط النفسية بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرابين، حيث تؤكد الجمعية الأمريكية للقلب أن أحد الأسباب الرئيسية للجلطة الدموية هو الضغوط النفسية. وقد دعمت وجهة النظر هذه العديد من العلماء والباحثين مثل Gold و Roth، الذين يرون أن التعرض المطول للضغوط دون دعم مناسب يمكن أن يؤدي إلى مشكلات صحية. سنتعرف في هذا الفصل على ماهية هذه الضغوط وأنواعها وطريقة مجاراتها.

## 2- ماهية الضغوط النفسية:

### 1.2 مفهوم الضغوط النفسية:

يعتبر القرن العشرون والقرن الحالي عصر الضغوط النفسية، رغم التقدم والرفاهية التي حققها الإنسان. تختلف مصادر الضغوط باختلاف ظروف حياة الفرد، فمثلاً، الطلاب الذين ينتقلون من الحياة المدرسية إلى الجامعية قد يواجهون ضغوطاً أكبر، خاصة في التخصصات التي تتطلب جهداً أكاديمياً وبدنياً مزدوجاً. الطلاب الرياضيون، خاصة في كليات التربية الرياضية، يعانون من ضغوط إضافية نتيجة لمطالبهم الأكاديمية والرياضية المتزامنة. (مرجع الكتروني).

رغم الإقرار بأن النشاط البدني يعد من العوامل الأساسية التي تساهم في تحسين الصحة البدنية والنفسية، تشير الأدلة إلى أن الرياضيين المحترفين يمارسون الرياضة بشكل رئيسي لتحقيق مستويات أداء عالية بدلاً من السعي نحو الصحة المثلى. يستخدم الرياضيون مصطلحات مثل "الضغط النفسي"، و"القلق"، و"الاستثارة" للتعبير عن مشاعر متقاربة من التوتر، رغم وجود اختلافات نظرية بين هذه المصطلحات. في الواقع، غالباً ما يستخدم الرياضيون هذه الكلمات لتصوير تجاربهم في مواجهة الضغوط ومواجهة التحديات النفسية لتحقيق الأداء الأمثل.

تعتبر الضغوط من العوامل الرئيسية التي تسهم في الإجهاد والانفعال الزائد، وهي موجودة بدرجات متفاوتة لدى كل فرد. التعرض المستمر للضغوط يمكن أن يؤثر سلباً على حياة الفرد، مما يؤدي إلى ظهور أعراض جسدية ونفسية. في المجال الرياضي، يواجه اللاعبون العديد من الضغوط نتيجة لتنوع المطالب التي يجب عليهم تلبيةها، مثل تحقيق إنجازات عالية، واكتساب المهارات الحركية، وتطوير القدرات الخطئية، والاستعداد البدني والنفسي للمنافسات، فضلاً عن إدارة الانفعالات والتفاعل الجيد مع الآخرين. كل هذه العوامل، بما في ذلك الخوف من الفشل، والهزيمة، والإصابة، والقلق، والتوتر، تسهم في زيادة مستوى الضغوط على الرياضي. " (وفاء درويش، 2014، ص 42-43)

تتعدد تعريفات الضغوط النفسية وفقاً للخبراء والباحثين، ومن أبرز هذه التعريفات:

❖ **تعريف مكجراث:** يشير مكجراث إلى أن الضغوط النفسية تنشأ عندما يكون هناك عدم توازن بين المتطلبات البدنية أو النفسية وقدرة الفرد على الاستجابة لهذه المتطلبات. يحدث الضغط عندما يواجه الفرد صعوبة في تلبية هذه المتطلبات تحت ظروف معينة، مما يسبب له شعوراً بالضغوط.

❖ **تعريف سيلبي:** يعرف سيلبي، أحد أبرز العلماء في هذا المجال، الضغوط النفسية بأنها الاستجابة غير النوعية للجسم لأي طلب دافع. وفقاً له، فإن الضغط هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد بكل استعداداته لمواجهة التحديات (مرجع الكتروني).

عرف بعض العلماء الضغوط النفسية بأنها حالة من التوتر الشديد التي تتجم عن عوامل خارجية تؤثر على الفرد، مما يخلق اختلالاً في توازنه ويؤدي إلى اضطراب في سلوكه.

<http://www.iasj.net/iasj?func=fulltext&ald=75001>

كما قد عرف الضغط النفسي على انه حادثة تولد أزمة عند الفرد الذي ليس لديه الاستعداد الكامل للتعامل معها، أو قد تكون درجة هذا الاستعداد قليلة (الحمداي ، ثامر ذنون ص 23)

## 2.2 مراحل الضغوط النفسية:

"ماك جراتش " صنف الضغوط النفسية على مراحل : (الغريبي و مؤيد عبد الرزاق حسو،

ص 24 )

- **المثيرات الخارجية:** تتضمن القوى البيئية أو المواقف التي تسبب الضغط النفسي للفرد.
- **عملية الاستيعاب:** تشير إلى الإجراءات المعرفية والإدراكية التي يقوم بها الفرد لفهم وتفسير تلك المثيرات.
- **التفاعل والاستجابة:** تشمل استيعاب مواقف الضغط النفسي والاستجابة لها من خلال أعراض فسيولوجية وسلوكيات وردود فعل نفسية.
- **تقييم النتائج:** يتمكن الفرد من فهم آثار استجاباته على نفسه وعلى البيئة المحيطة به.

## 3.2 مظاهر الضغوط النفسية:

### 1.2.3 المظاهر الفسيولوجية:

يمكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى تغيرات فسيولوجية سلبية مثل انخفاض الكفاءة البدنية، وزيادة الشعور بالتعب، وارتفاع معدل النبض في وقت الراحة، وصعوبة في التنفس، وآلام في المفاصل والعضلات، والتعب العضلي المزمن، وتقلصات في المعدة.

### 2.2.3 المظاهر الانفعالية للضغوط:

يؤدي الموقف الضاغط إلى المظاهر الانفعالية ومنها، الشعور بالعدوان الانفعالات غير السارة، الدرجات الأولى من الاكتئاب، القلق الغضب، الشعور بالضيق، وعدم التحكم في الانفعالات.

### 3.2.3 المظاهر السلوكية للضغوط:

قد يحاول اللاعب تجنب الهزيمة أو مصادر الضغط من خلال الامتناع عن التدريب وعدم المشاركة في المنافسات، مما يؤدي إلى نقص حماسه وزيادة مستوى التوتر لديه، وقد يميل أيضاً إلى الشجار والمشاحنات. (جمال عبد الناصر محمد السيد، ص23).

## 4.2 أنواع الضغوط:

-النوع الأول: التوترات الناشئة عن الحياة نتيجة لمشكلات يواجهها الفرد وعدم قدرته على إشباع حاجاته بشكل مناسب.

-النوع الثاني: الضغوط المرتبطة بمراحل النمو، مما يتطلب من الفرد تغيير عاداته وأسلوب حياته عند مواجهته لمواقف ضاغطة.

-النوع الثالث: الأزمات والصدمات الحياتية، وهي ضغوط قوية تستمر لفترة قصيرة، مثل الأمراض أو التغيرات في البيئة الاجتماعية، والتي يصعب تجنبها، مثل وفاة شخص عزيز أو فقدان العمل، وأحياناً تكون هذه الأحداث سعيدة مثل ولادة طفل جديد طال انتظاره. (عبد الجليل الزوبعي واخرون، ص 178)

## 5.2 مصادر الضغوط النفسية:

تعددت مصادر الضغوط النفسية الى مصدرين وهما:

❖ مصادر داخلية: تتبع من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف الشخصية.

❖ مصادر خارجية: تأتي من البيئة المحيطة مثل الضوضاء، الزلازل، الأعاصير، وضغوط

القيم والمعتقدات والصراعات بين العادات والتقاليد.

هناك تصنيفات أخرى تشمل:

- مصادر اجتماعية: تتضمن الفقر، سوء التغذية، المستوى التعليمي، ومكان الإقامة.
- مصادر شخصية: تتعلق بالأفراد الذين يعتبرون بعض المواقف هامة للغاية، مع قلة الثقة في نتائجها، مما يسبب لهم القلق أكثر من الآخرين.
- مصادر منزلية: تشمل الأمور العائلية والواجبات المنزلية التي تفوق طاقة الفرد.
- مصادر ذاتية: تنبع من الطموح والدافعية العالية أو الرغبة في التفوق على الآخرين.
- مصادر مادية: تتعلق بتوفير احتياجات الأسرة مثل المسكن، تعليم الأطفال، ونفقات المعيشة. (فرماوي، حمدي ورضا عبد الله ، ص 194)

## 6.2 الضغوط النفسية في المجال الرياضي:

واختلفت الضغوط النفسية في المجال الرياضي وتعددت وكانت كالاتي:

- **العبء التدريبي:** عندما يحاول المدرب زيادة حمل التدريب الرياضي إلى أقصى قدرة اللاعب بشكل متكرر خلال أسبوع أو خلال فترات الإعداد المختلفة دون الالتزام بمبدأ الحمل التموجي، يؤدي ذلك إلى عدم قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط الناتجة عن الحمل التدريبي الزائد، مما قد يدفعه للتخلي عن الرياضة.

- **بيئة التدريب:** توفير المستلزمات والوسائل المطلوبة للتدريب والمنافسة يساعد اللاعب في تحقيق النتائج والإنجازات التي يسعى إليها.
- **الغموض في أهداف التدريب والمنافسات:** استمرار اللاعب في التدريب يعتمد على اقتناعه بأن التدريب يمثل نوعاً من المكافأة لجهده. لذا، يجب تحديد أهداف واضحة ومحددة لكل جلسة تدريبية، بحيث يكون تحقيق هذه الأهداف مكافأة للاعب.
- **رد الفعل العدائي:** استجابة اللاعب للمطالب الواقعة عليه تتأثر بإدراكه لهذه المطالب. إذا شعر اللاعب بأن هذه المطالب تهدده، قد يتأثر أدائه سلباً. على العكس، إذا لم يرها تهديداً، قد يحسن أدائه. بعض الباحثين يرون أن إدراك اللاعب للتهديد يمكن أن يعزز قوته بشكل إيجابي، وهذا يعتمد على العوامل الشخصية المميزة للاعب.
- **الضغوط العائلية:** دعم العائلة والكلمات التشجيعية من الوالدين تؤثر بشكل كبير على أداء اللاعب. الدراسات تشير إلى أن غياب الدعم العائلي يجعل اللاعب أكثر تأثراً بالضغوط، في حين أن الدعم العائلي يقلل من تأثير الضغوط عليه.
- **لوم الذات:** عندما يدرك اللاعب أنه السبب في مشكلة معينة، قد يلجأ إلى لوم نفسه كوسيلة للتعامل مع الضغط الناتج عن هذه المشكلة. (محمد حسن علاوي ، ص 23).

## 7.2 توقعات الضغوط النفسية:

للضغوط النفسية أوقات مختلفة تتنوع في تأثيرها وشدتها، وهي كما يلي:

- **ضغوط طويلة الأمد:** تبدأ هذه الضغوط عند معرفة موعد المنافسة، حيث يرتفع مستوى الاستثارة بشكل تدريجي، ويكون الدافع لدى الرياضي في أعلى مستوياته.
- **ضغوط ما قبل المنافسة:** تظهر هذه الضغوط قبل المنافسة الرياضية بيوم أو يومين، حيث يرتفع مستوى الاستثارة ويصاحبه مجهود بدني بسيط.
- **ضغوط بداية المنافسة:** تحدث هذه الضغوط عند بدء المنافسة، أثناء التواجد في مكان المنافسة وخلال اللحظات التي تسبقها مباشرة.
- **ضغوط أثناء المنافسة:** تظهر في بداية المنافسة وتستمر طوال فترة المنافسة، وتتغير بتغير أحداث المنافسة.
- **ضغوط ما بعد المنافسة:** تعتمد هذه الضغوط على نتائج المنافسة، وقد تكون طويلة الأمد في حالة الفشل في تحقيق الفوز، وتستمر حتى موعد المنافسة التالية. قد تتكرر هذه الضغوط في كل مرة تتكرر فيها نفس الظروف، لتصبح ضغوطاً مرتبطة بالمنافسة معينة. (عبد العزيز عبد المجيد محمد، ص 128)

### 3. المنافسة الرياضية:

#### تمهيد:

تعتبر المنافسة الرياضية اختباراً حقيقياً لقدرات وإمكانات الرياضي، الذي يكون قد خضع لتحضيرات شاملة تشمل الجوانب البدنية والنفسية والتكتيكية. يسعى الرياضي من خلال هذه المنافسة لتحقيق أفضل أداء ممكن، مما ينعكس بشكل كبير على النتائج النهائية. المنافسات الرياضية تقدم مواقف نفسية معقدة، حيث يكون أداء الرياضي وتصرفاته قابلة للتفسير والتأويل. يواجه الرياضيون، وخاصة الناشئون منهم، ضغوطاً نفسية نتيجة لمواقف مثل الهزيمة، حيث قد تكون الضغوط ناتجة عن مصادر داخلية أو خارجية. في هذا الفصل، سنستعرض بشكل عام مفهوم المنافسة الرياضية وتأثير الضغط النفسي على الرياضيين.

### 1.3 تعريف المنافسة الرياضية:

تعد المنافسة الرياضية عنصراً أساسياً في أي نشاط رياضي، سواء كان ذلك من خلال التنافس مع الذات، مواجهة الظروف الطبيعية، أو التفاعل المباشر مع منافسين آخرين. كما يعرفها حسن علي، المنافسة الرياضية هي: "موقف أو حدث رياضي يتم تحديده بقوانين وأنظمة معترف بها، حيث يسعى الرياضي أو الفريق لإظهار أقصى ما لديهم من قدرات ومهارات نتيجة لعملية التدريب المنظمة، بهدف تحقيق النجاح أو التفوق على المنافسين أو للوصول إلى مستوى أداء معين". (محمد حسن عالوي، ص 28)

#### • تعريفات متنوعة للمنافسة الرياضية:

❖ رايبر مارتنز (1994): يعرف المنافسة الرياضية على أنها العملية التي تشمل مقارنة أداء الرياضي بناءً على مستويات محددة بحضور شخص آخر على الأقل، والذي يكون واعياً بعملية المقارنة وقادراً على تقييمها.

❖ حمود عنان (1976): يرى أن المنافسة الرياضية هي اختبار يتسم بشدة عالية يظهر فيه كافة الخبرات والمهارات التي اكتسبها اللاعب أو الفريق خلال فترة التدريب، بهدف التفوق على المنافسين وفقاً لقواعد محلية أو دولية.

❖ **فلسفة المنافسة:** تعتبر المنافسة الرياضية هدفاً وسيطاً وليست غاية نهائية. فهي وسيلة لتحقيق هدف أسمى يتمثل في تطوير إمكانيات الفرد وقدراته الكامنة، وبالتالي الوصول إلى شخصية رياضية متكاملة تستطيع التكيف بنجاح مع الحياة العامة، وتكون فاعلة في المجتمع . (محمود عبد الفتاح عنان، 1995، ص 425)

### 2.3 طبيعة المنافسة الرياضية للناشئين:

فيما يتعلق بالمنافسة الرياضية للناشئين، فإنها تُعتبر فرصة لتقييم قدرات اللاعب، سواء كانت المنافسة ودية أو رسمية. تتميز هذه المنافسات بدرجة عالية من الشدة، حيث يدرك الناشئ أن قيمته وتقديره من قبل الآخرين يتوقفان على مدى تحقيق الفوز أو النجاح في المنافسة. ومع أن المنافسة ونتائجها ليست مضمونة دائماً، وأن الفوز غالباً ما يكون نصيب القلة، فإن هذه التجارب قد تشكل فرصة للفشل وتجعل من المنافسة مصدراً ضاعطاً بشكل سلبي على الناشئين، مما يزيد من الضغوط النفسية المرتبطة بها. (Benjamine James, David Colins ، 1997، 35)

المنافسة الرياضية لا تعتبر مجرد اختبار لقدرات الفرد، بل تلعب أيضاً دوراً تربوياً هاماً. إنها تساهم بشكل كبير في تعزيز وتطوير المهارات والقدرات الشخصية، وتساهم في تشكيل سمات الفرد الخلقية والإرادية. من خلال المنافسة، يتعلم الأفراد كيفية التعامل مع التحديات

والضغوط، مما يسهم في بناء شخصيتهم وتنمية قدراتهم بشكل شامل. (محمد حسن عالوي

،2013، ص 31)

يمكن القول إن المنافسة الرياضية للناشئين تُعد اختباراً يقيس قدراتهم وإمكاناتهم. تأثير النتائج على نفسية الناشئ يمكن أن يكون كبيراً، ومع ذلك، فإن هذه المنافسات ضرورية لتحضيرهم لمستقبلهم الرياضي وتطويرهم بشكل شامل.

### 3.3 خصائص المنافسة الرياضية:

- **تقييم العمليات التدريبية والإعدادية:** تعد المنافسة اختباراً لتقييم مدى فعالية التدريب والإعداد، حيث يُتوقع من المدربين توجيه اللاعبين لتحقيق أفضل النتائج من خلال تحسين الجهود البدنية، المهارية، الخططية، والنفسية. التدريب وحده لا يكفي، بل يجب أن يتكامل مع الجوانب الأخرى لتحقيق الأداء الأمثل في المنافسات (أمّني أنور الخلوي، ص 204).
- **جانب تربوي مهم:** تعتبر المنافسة الرياضية وسيلة تربوية هامة، حيث يسعى المدربون من خلالها لتعزيز مهارات اللاعبين وتنمية سماتهم الخلقية والإرادية، مثل المنافسة الشريفة، اللعب النظيف، واحترام المنافسين والحكام.

- **دوافع ذاتية واجتماعية:** تعتمد المنافسة على دوافع شخصية مثل تحقيق الذات والحصول على المكافآت الشخصية، بالإضافة إلى دوافع اجتماعية مثل تعزيز سمعة الفريق أو تمثيل الوطن على مستوى دولي.
- **تطوير الأجهزة الحيوية:** المشاركة في المنافسات الرياضية تتطلب تعزيز مستوى جميع الأجهزة الحيوية للاعب، مثل الجهاز العضلي، الدوري، والعصبي، مما يسهم في تحسين الأداء البدني والحركي والعقلي والنفسي (محمد حسن علاوي، 2018، ص 32).
- **الاهتمام والاعتراف:** تحظى المنافسات الرياضية، خاصة على المستويات القومية والدولية، بقدر كبير من الاهتمام والتقدير. غالباً ما يتابع قادة الدولة هذه المنافسات ويعربون عن تقديرهم للنتائج، مما يعكس أهمية الرياضة في المجتمع.
- **وجود جمهور واسع:** تقام المنافسات الرياضية بحضور جماهيري كبير، وهو ما يميزها عن العديد من الأنشطة الأخرى. في بعض الرياضات ذات الشعبية الكبيرة مثل كرة القدم، قد يشاهد المباراة مئات الآلاف من الناس. يؤثر الجمهور على اللاعبين بشكل إيجابي أو سلبي بناءً على عدة عوامل، ويأخذ اللاعبون والمدربون بعين الاعتبار تأثير الجماهير على الأداء (رمضان ياسين، ص 119).

• **الالتزام بالقوانين:** يجب على اللاعبين والفرق الرياضية الالتزام بالقوانين واللوائح المعترف بها التي تحدد الأسس والقواعد الفنية والتنظيمية، مما يضمن التنافس الشريف والمساواة بين المستويات الرياضية.

• **البث التلفزيوني:** تحظى المنافسات الرياضية بأهمية خاصة في البث التلفزيوني، حيث تسعى المحطات للحصول على حقوق بث الأحداث الرياضية الهامة. هذا يتيح لملايين المشاهدين متابعة المنافسات مباشرة ويعزز من الفائدة الاقتصادية المرتبطة بالبث التلفزيوني. (أمي أنور الخلوي ص 204)

### 4.3 المنافسات الرياضية كمصدر للضغط النفسي:

تعتبر المنافسات الرياضية مصدرًا رئيسيًا للضغط النفسي، ويتطلب فهم هذه الظاهرة تحليلها عبر طبيعة النشاط الرياضي نفسه. يتميز كل نوع من الأنشطة الرياضية بصفات معينة تتعلق بشكله وطريقة أدائه والوسائل المستخدمة لتحقيقه، بالإضافة إلى تأثيراته الانفعالية ومميزاته المكانية والزمنية، وآلياته الفسيولوجية.

يشير "بوني" (1984) إلى الطبيعة الفريدة للنشاط الرياضي التنافسي، حيث تخلق المواقف غير العادية التي تميز الرياضة الحديثة درجات عالية من الصراع في سبيل تحقيق الفوز على

المنافسين. هذا الصراع يعزز من حدة الضغط النفسي الذي يواجهه الرياضيون خلال المنافسات، خاصة عندما يكون هناك توازن في مستوى الأداء بين المتنافسين.

تعتبر المنافسات الرياضية من أبرز الأنشطة التي تشهد مستويات مرتفعة من الضغط النفسي. هذا الضغط يكون مستمرًا ومتصاعدًا، ويصاحب الرياضيين خلال المنافسات، مما يستدعي تعبئة قصوى للقوى البدنية والنفسية.

كما يضيف "محمد لطفي طه" أن هذا الضغط يرتبط بالطبيعة غير العادية للتحديات التي تواجه الرياضيين، مما يستدعي تكييفًا مستمرًا مع هذه الضغوط. (محمد لطفي طه، 2010، ص64)

التحديات المرتبطة بالمنافسة تشمل ضرورة أداء المهارات الأساسية، الالتزام بقواعد اللعب، وتطبيق الاستراتيجيات التي يضعها الجهاز الفني، بالإضافة إلى التغلب على التعب والتوتر والقلق. في حين أن الرياضيين المتفوقين قد لا يرون هذه التحديات كعائق كبير، فإن عدم اليقين بشأن الفوز والأخطاء المتوقعة يمثل مصدر ضغط إضافي.

علاوة على ذلك، يشكل المنافس نفسه مصدرًا آخر للضغط النفسي. فالتحدي لا يقتصر على تقديم أفضل أداء، بل يتضمن أيضًا محاولة المنافس لإحباط جهود اللاعب ومنعه من تحقيق أفضل ما لديه (محمد العريبي مشعون، 2008، ص194).

## خلاصة:

يتعرض الرياضي لمستويات كبيرة من الضغط النفسي على مختلف الجوانب النفسية و الفيزيولوجية والسلوكية. فالضغوط النفسية تسبب أعراض سلبية على الجوانب النفسية و الفيزيولوجية و السلوكية و وبالتالي انخفاض تدريجي في القدرة على الأداء المهاري للرياضي، لهذا الجانب النفسي هو العامل الأول في ظهور أعراض الضغط النفسي عند أي رياضي ثم يليه الجانب الفيزيولوجي و السلوكي.

هناك العديد من المصادر المختلفة التي تسبب الضغط النفسي لدى الرياضي كالجماهير الرياضي وكثافة المنافسة الرياضية و صعوبتها... الخ. فمجاراة الضغوط النفسية والتحكم فيها أثناء المنافسة هي الحل الأنجع للحصول على أفضل النتائج.

# الباب الثاني

## الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

## الدراسة الاستطلاعية

## ومنهجية البحث

## 1. الإجراءات المنهجية للدراسة:

### 1.1 الدراسة الاستطلاعية:

من اعتبار ان الدراسة الإستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله ، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي ، اذا من خلالها يمكن للبحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها .(بركان،1995،صفحة54)

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التحقق من ملائمة بيئة الدراسة للأبحاث ومدى صلاحية الأدوات المستخدمة في دراسة موضوع البحث. لهذا الغرض، قمنا بزيارة الفريق الرياضي لكرة القدم المتعلق بالدراسة للتعرف على جوانب المشكلة ومعالجة الأدوات المناسبة.

### 2.1 المنهج المستخدم:

اعتمدنا على منهج وصفي، والذي يُعرف بكونه بحثاً متعمقاً لحالة محددة بهدف الوصول إلى نتائج يمكن تعميمها على حالات مشابهة.

نظراً لطبيعة موضوع البحث وسعيًا من الباحث إلى إيجاد دخل علمي لمشكلة البحث المطروحة في الدراسة " نختار المشكلة المراد دراستها من منهج علمي معني يكون مرافقا لطبيعتها وتحليل أبعادها( رضا1991 ص 29).

لذا اعتمادنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي كمنهج ملائم لموضوع الدراسة الذي يعرف بأنه "استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية، قصد تشخيصها وكشف جوانبها و تطويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقنعة عن مشكلة البحث وتصنيفها وتحليلها و إخضاعها لدراسة دقيقة (علاوي 2003. ص. 122)

كما يرى محمد زيان "إن البحوث الوصفية تقوم على تقرير وتحليل الحقائق تحليلًا دقيقًا وهي تتميز بكونها تنصب على الوقت الحاضر أي أنها تتناول أشياء موجودة بالفعل وقت إجراء الدراسة. (علاوي 1983. ص. 188) .

وبشاطره هويتني " الذي يعتبرها دراسة للحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو موقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة من الأوضاع. (منير. 2002. ص. 78) .

### 3.1 عينة البحث وكيفية اختيارها:

تُعرّف العينة بأنها مجموعة مختارة من أفراد المجتمع تُستخدم لجمع البيانات الميدانية، وتهدف إلى تمثيل المجتمع الأصلي للدراسة. استخدمنا طريقة العينة العشوائية، حيث تم اختيار 60 لاعباً و 10 مدربين من الفريق الرياضي لكرة القدم في مدينة غليزان لضمان منح كل فرد فرصة متساوية للاختيار.

### 4.1 ضبط متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: هو "تدريب مهارة الاسترخاء"، الذي يُعتقد أنه يؤثر في المتغيرات الأخرى دون أن يتأثر بها.
- المتغير التابع: هو "الضغوط النفسية"، والذي يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل.

### 2. أدوات البحث:

تم إعداد استبيان يتكون من 12 سؤالاً موجهاً للاعبين وللمدربين. يُعرّف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة تُنظم بطريقة منهجية حول موضوع معين، تُرسل إلى الأشخاص المعنيين للحصول على إجاباتهم.

## 1.2 الشروط العلمية للأداة:

- صدق الأداة :يعني التأكد من أن الاستبيان يقيس ما صُمم لقياسه. للتحقق من صدق الأداة، استخدمنا صدق المحكمين، حيث تم توزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة، وبناءً على ملاحظاتهم وتوجيهاتهم، قمنا بتعديل أسئلة الاستبيان.

## 3.2 أداة الإحصاء المستخدمة:

- بعد جمع البيانات، تم تحليل النتائج باستخدام النسب المئوية، حيث تم حساب النسبة المئوية بناءً على عدد الإجابات وعدد أفراد العينة.

## 4.2 إجراءات التطبيق الميداني:

- بعد إتمام الصياغة النهائية للاستبيان وضبطه، بدأنا في توزيعه. تم استرجاع آخر استمارة بتاريخ 16 أبريل 2024، وبعد ثلاثة أيام من ذلك، قمنا بتفريغ البيانات وتحليلها.

## 5.2 مجالات البحث:

- المجال المكاني : تم توزيع الاستبيان على مدربين ولاعبين كرة القدم ببعض الأندية بولاية

غليزان

• **المجال الزمني :** لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر فيفري 2024 عن طريق الجانب

النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على المدربين والاعبين

في 15 مارس 2024.

### خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها أن تتوفر منهجية علمية معينة ومناسبة لدى أي باحث يقوم بالدراسة، بحيث تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، كما يجب أن يتم اختيار أدوات البحث بدقة كالعينة والمتغيرات والاستبيان وغيرها... ويجب أن تكون المنهجية المتبعة وكل الأدوات المستعملة واضحة وخالية من الغموض والتناقضات بحيث تخدم الهدف من الدراسة المقامة وتسمح بالوصول الى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع.

وعليه العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت

والوصول الى نتائج مؤكدة.

# الفصل الثاني

مناقشة النتائج

وتحليلها

المبحث أو المطلب: المعالجة الإحصائية لنتائج الاستبيان وتحليلها.

جدول رقم (01): يوضح مقياس الإجابة المتبع في الاستبيان.

المقياس	دائما	أحيانا	أبدا
الوزن المرجح	1	2	3

المصدر: من إعداد الطالب.

- فقد تم إعطاء ثلاث خيارات للإجابة، وتم ترميزها من ( 1 إلى 3 ) وقد تم استخدام مقياس ليكرت الثلاثي بالنسبة للاستبانة الموجهة للمدربين واللاعبين.

جدول رقم (02): توزيع الاستبانة بالنسبة للأسئلة الموجهة للمدربين واللاعبين.

البيانات	عدد الإستمارات الموزعة	عدد الإستمارات المسترجعة	عدد الإستمارات الغير مسترجعة	عدد الإستمارات الملغاة	عدد الإستمارات الصالحة للدراسة
العدد	120	120	00	00	120
النسبة	100%	100%	00%	00%	100%

المصدر: من إعداد الطالب.

يتضح من الجدول السابق أنه إجمالي نسبة الإستمارات المسترجعة والصالحة للمعالجة الإحصائية بلغت نسبة 100% من إجمالي الإستمارات الموزعة على المدربين واللاعبين، وهي نسبة نعتبرها كافية من أجل القيام بدراستنا.

الفرع الأول: المعالجة الإحصائية لنتائج الإستبيان الموزع على المدربين واللاعبين.

### 1- اختبار الاتساق الداخلي لفقرات كل المحور والمحور بحد ذاته كأول درجة.

يعبر عن مدى انتماء الفقرات أو العبارات فعليا إلى البعد أو المتغير التي الذي تم وضعها ضمنه وهنا الحديث عن محور "مهارة الاسترخاء" الموجه للاعبين والذي يضم 13 فقرة، ومحور الضغوط النفسية الموجه للمدربين والذي يضم 13 فقرة تم الإجابة عليها بمقياس ليكرت الثلاثي، ومن أجل ذلك تم الاعتماد على معامل الارتباط pearson لقياس مدى ارتباط كل فقرة مع المحور الذي وضع فيه أو التابع له، عند مستوى الدلالة 0.05 وهو ما تعتبر عنه النتائج الموضحة في الجدول التالي.

تم إضافة متغيرين إثنين:

**M1 : محور مهارة الاسترخاء M2 : محور الضغوط النفسية**

الجدول رقم (03): اختبار استساق محوري الاستبيان والفقرات التابعة لهما.

المحور الأول	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	المحور الثاني	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
M1	01	0.05	M2	01	0.05
الفقرة 01	0.629**	0.05	الفقرة 01	0.532**	0.05
الفقرة 02	0.599*	0.05	الفقرة 02	0.491**	0.05
الفقرة 03	0.636**	0.05	الفقرة 03	0.473**	0.05
الفقرة 04	0.481**	0.05	الفقرة 04	0.905*	0.05
الفقرة 05	0.463**	0.05	الفقرة 05	0.754*	0.05
الفقرة 06	0.368**	0.05	الفقرة 06	0.935	0.05
الفقرة 07	0.365*	0.05	الفقرة 07	0.524**	0.05

0.05	0.235*	الفقرة 08	0.05	0.516**	الفقرة 08
0.05	0.354*	الفقرة 09	0.05	0.566**	الفقرة 09
0.05	0.635**	الفقرة 10	0.05	0.140	الفقرة 10
0.05	0.521**	الفقرة 11	0.05	0.482*	الفقرة 11
0.05	0.623**	الفقرة 12	0.05	0.547**	الفقرة 12
0.05	0.536*	الفقرة 13	0.05	0.534*	الفقرة 13

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS.

-من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن معامل الارتباط لمحوري الاستبيان كدرجة أولى قدر بـ "01"، كما نلاحظ أن معامل الارتباط **PEARSON** له قيم عالية جدا بالنسبة لمعظم الفقرات التابعة للمحورين، كما أنها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 لكل فقرة وبالتالي تعتبر فقرات هذا الاستبيان متسقة فيما بينها وصادقة لما وضعت لقياسه.

## 2- اختبار ثبات أداة القياس.

الثبات هو مدى التباينات أو الأخطاء العشوائية في نتائج الدراسة وهو يشير إلى أن تطبيق قياس أو اختبار معين إذا كان أكثر من مرة على الأشخاص أنفسهم أو على الأشياء نفسها فسيعطينا النتائج نفسها في كل مرة.

وقد تم الاعتماد على معامل الثبات ألفا كرونباخ لقياس مدى ثبات الفقرات المستخدمة في الاستبيان، والجدول التالي يوضح معاملات ألفا كرونباخ.

الجدول رقم (04): معاملات ألفا كرونباخ.

المحور	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
مهارة الاسترخاء	13	0.572
الضغوط النفسية	13	0.732

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على نتائج SPSS.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل ألفا كرونباخ إقترب 0.7 بحيث أن معامل ألفا كرونباخ فاق قيمة 0.5 وهي قيمة مقبولة، حيث بلغت قيمته "0.572" بالنسبة لفقرات المحور الأول، وبلغت قيمته "0.732" بالنسبة لفقرات المحور الثاني و هي نسبة عالية جدا تشير إلى أن فقرات محور الاستبيان يتمتع بالثبات الكافي ويمكن الاعتماد عليه لجمع البيانات.

أولاً: تحديد المتغيرات:

المتغير المستقل: مهارة الاسترخاء

المتغير التابع: الضغوط النفسية

ثانياً: ترميز المتغيرات الخاصة بالإستبيان الموزع على المدربين:

1- المعلومات الشخصية:

أ- المدربين

الجدول رقم (05): ترميز المعلومات الشخصية للمدربين

الرمز	الاستمارة
S1	سن المدرب
S2	سنوات الخبرة
S3	ميدان التدريب

S4	المؤهل العلمي
----	---------------

ب- اللاعبين

الجدول رقم (06): ترميز المعلومات الشخصية للاعبين

الرمز	الاستمارة
S5	سن اللاعب
S6	سنوات اللعب

ثالثا: التحليل الوصفي للبيانات الشخصية لأفراد عينة الدراسة.

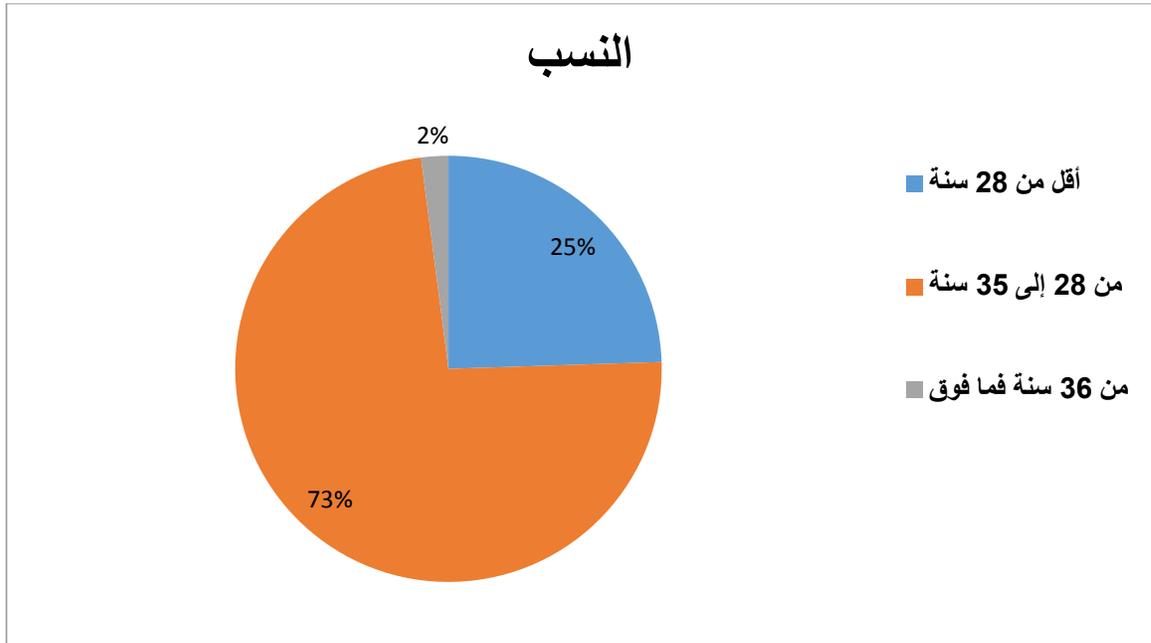
أ- التحليل الوصفي للبيانات الشخصية للمدربين

الجدول رقم (06): توزيع المدربين حسب متغير السن.

النسبة المئوية	التكرار	السن
16.70	10	أقل من 28 سنة
50	30	من 28 إلى 35 سنة
33.30	20	من 36 سنة فما فوق
100%	60	المجموع

المصدر: الطالب بالاعتماد على نتائج spss

الشكل رقم (01): توزيع المدربين حسب متغير السن.



المصدر: الطالب بالاعتماد على نتائج spss

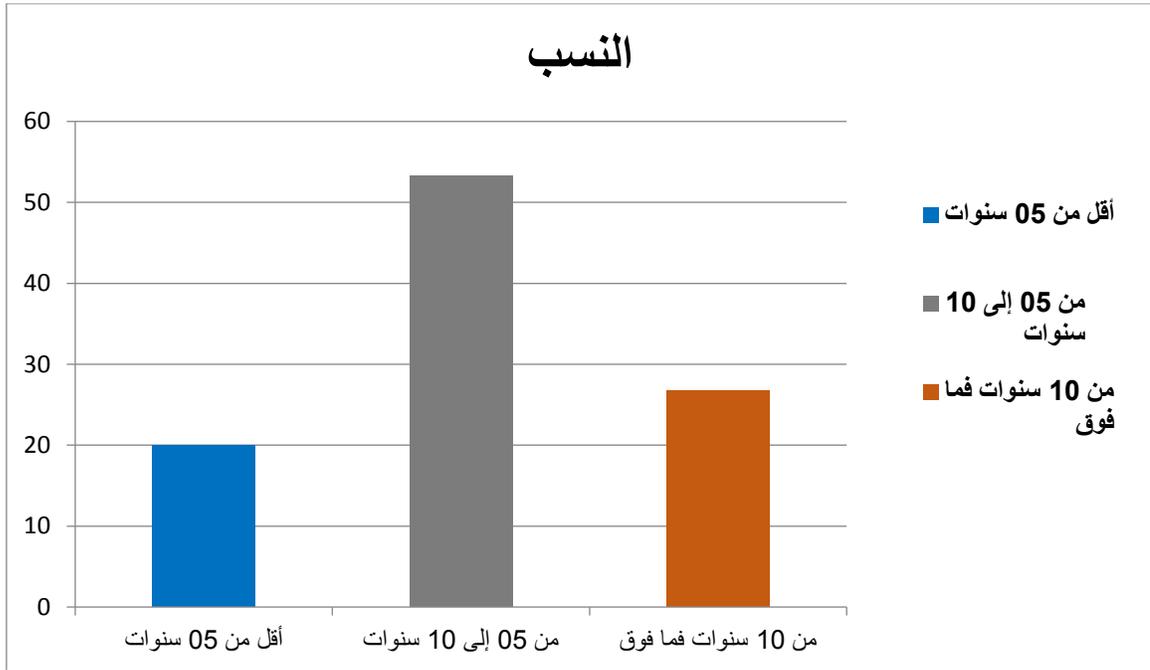
- نلاحظ من خلال الجدول رقم(06) والشكل رقم (01) أن الفئة العمرية أقل من 28 سنة بلغت نسبتها 16.67% بتكرار 10 مدربين وبلغت نسبة الفئة العمرية من 28 إلى 35 سنة 50% بتكرار 30 مدرب، فيما بلغت نسبة الفئة العمرية من 36 سنة فما فوق 33.33% بتكرار 20 مدرب، ومنه نستنتج أن الفئة السائدة هي الفئة العمرية من 28 إلى 35 سنة.

الجدول رقم (07): توزيع المدربين حسب متغير سنوات التدريب.

سنوات الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 05 سنوات	12	20
من 05 إلى 10 سنوات	32	53.3
من 10 فما فوق	16	26.7
المجموع	60	100%

المصدر: الطالب بالاعتماد على نتائج spss

الشكل رقم(02): نسب توزيع المدربين حسب متغير سنوات التدريب.



المصدر: الطالب بالاعتماد على نتائج spss

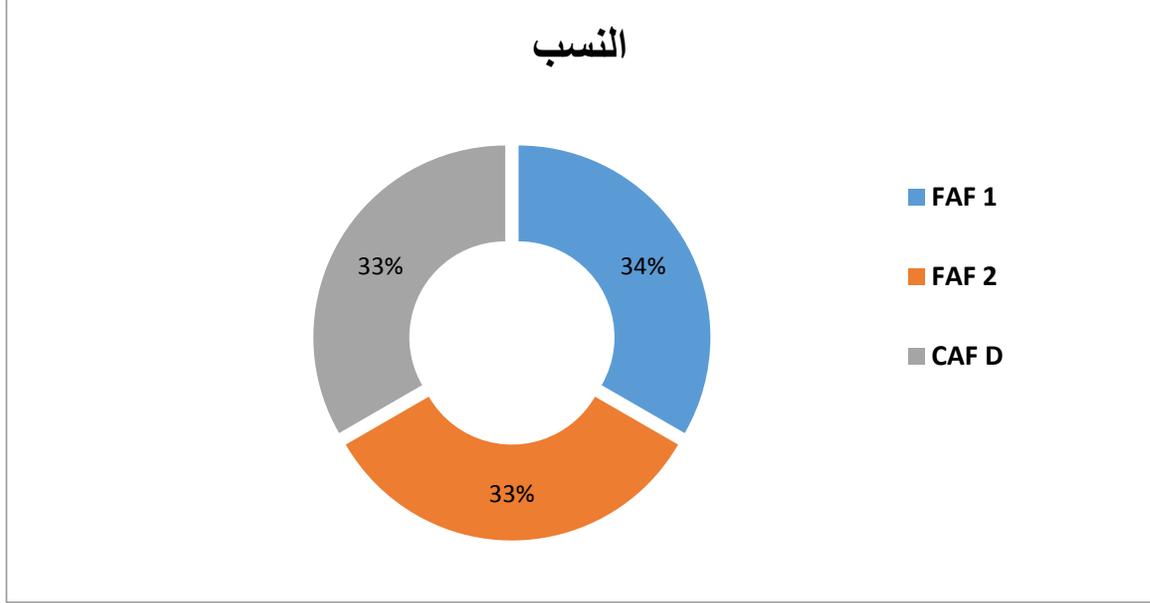
-نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) والشكل رقم (02) أن عدد فئة سنوات التدريب من 05 إلى 10 سنوات بلغ 32 مدرب بسنبة 53.3% من العينة ككل وهي الفئة السائدة في الدراسة، بينما بلغت نسبة فئة أقل من 05 سنوات 20% بتكرار 12 مدرب، وبلغت نسبة فئة أكثر من 10 سنوات 26.7% بتكرار 16 مدرب.

الجدول رقم (08): توزيع المدربين حسب متغير ميدان التدريب.

سنوات الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
FAF 1	20	33.3
FAF 2	20	33.3
CAF D	20	33.3
المجموع	60	100%

المصدر: الطالب بالاعتماد على نتائج spss

الشكل رقم (03): نسب توزيع المدربين حسب متغير ميدان التدريب.



المصدر: الطالب بالاعتماد على نتائج spss

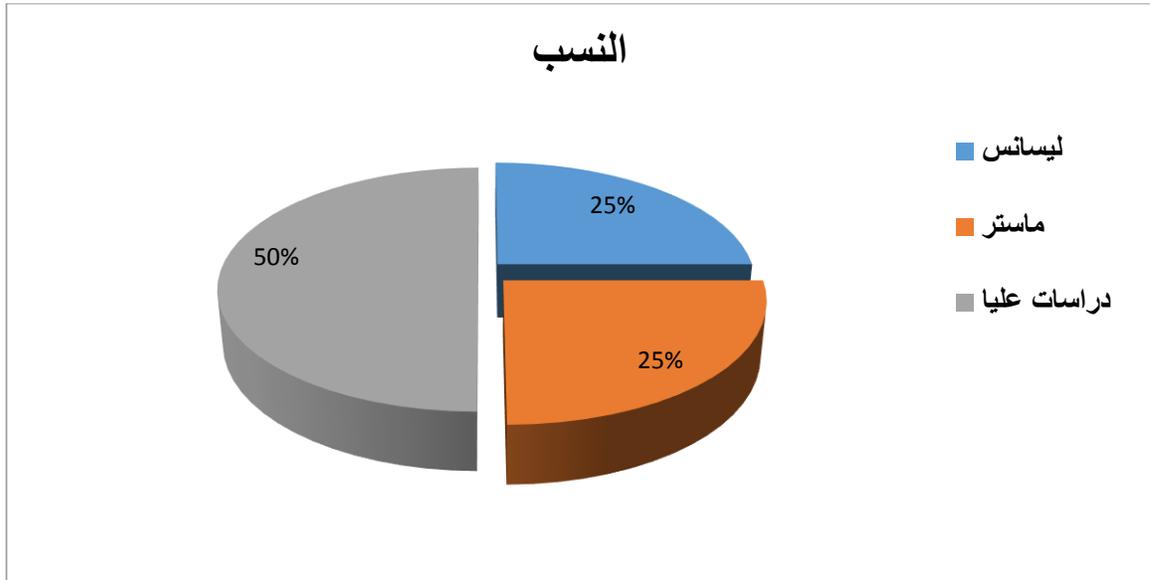
-نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) والشكل رقم (03) أن نسبة فئة ميدان التدريب FAF1 بلغت 33.3% من العينة ككل وهي نفس النسبة بالنسبة للفئات FAF2 و CAF D، وبتكرار 20 مدرب لكل فئة.

الجدول رقم (09): توزيع المدربين حسب متغير المؤهل العلمي.

السن	التكرار	النسبة المئوية
ليسانس	15	25
ماستر	15	25
دراسات عليا	30	50
المجموع	60	100%

المصدر: الطالب بالاعتماد على نتائج spss

الشكل رقم (04): نسب توزيع المدربين حسب متغير المؤهل العلمي.



المصدر: الطالب بالاعتماد على نتائج spss

- من خلال الجدول رقم(09) والشكل رقم (04) نلاحظ أن الفئة السائدة في الدراسة هي فئة المدربين ذوي المؤهل العلمي دراسات عليا التي بلغت نسبتهم 50% بتكرار 30 مدرب، تليها فئتي الليسانس والماستر بنفس النسبة والتي بلغت 25% لكل فئة.

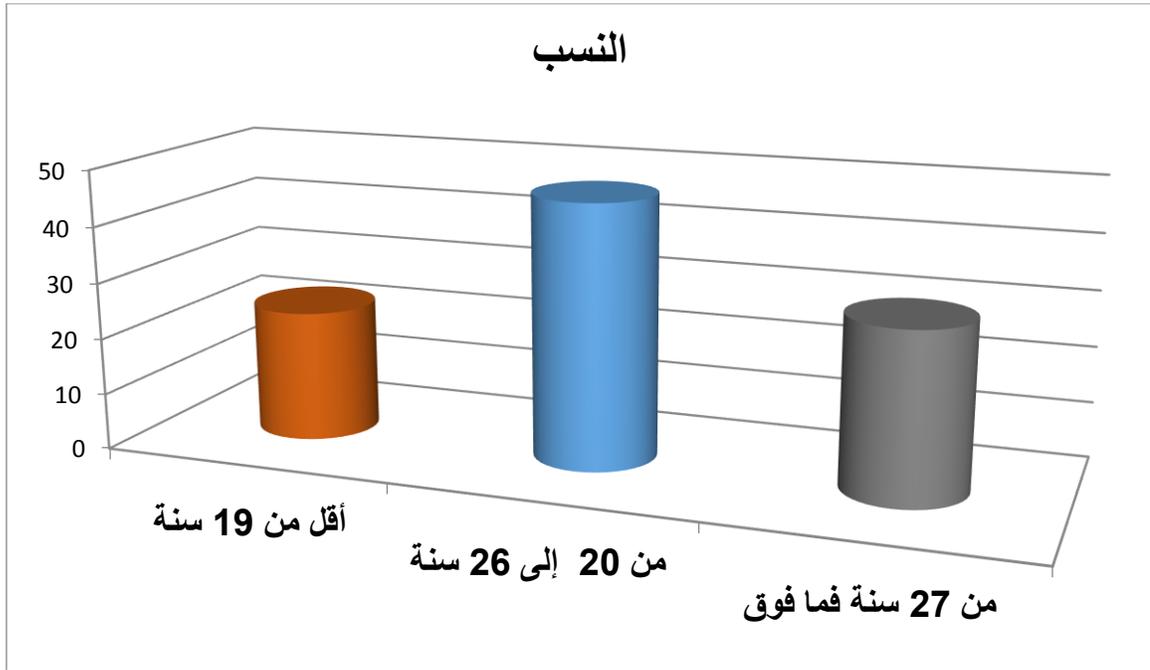
ب- التحليل الوصفي للبيانات الشخصية للاعبين

الجدول رقم (10): توزيع اللاعبين حسب متغير السن.

السن	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 19 سنة	14	23.3
من 20 إلى 26 سنة	28	46.7
من 27 سنة فما فوق	18	30
المجموع	60	100%

المصدر: الطالب بالاعتماد على نتائج spss

الشكل رقم (05): توزيع اللاعبين حسب متغير السن.



المصدر: الطالب بالاعتماد على نتائج spss

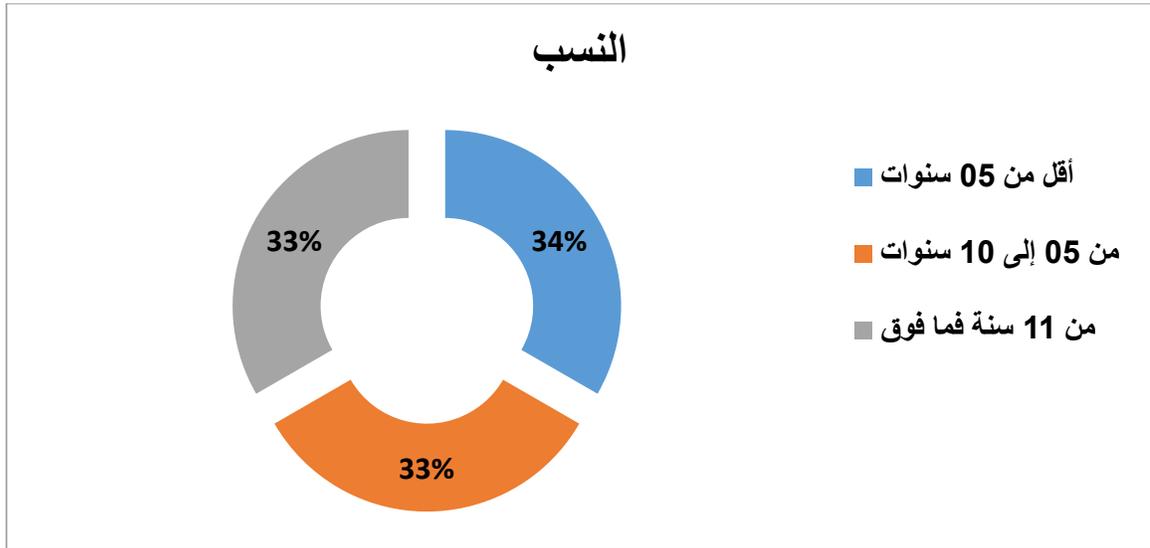
-نلاحظ من خلال الجدول أن الفئة العمرية السائدة هي فئة من 20 إلى 26 سنة حيث بلغت نسبتها 46.7% بنكرار 28 لاعب، تليها الفئة العمرية من 27 سنة فما فوق بنسبة 30%، وفي الأخير الفئة العمرية أقل من 19 سنة بنسبة 23.3%.

الجدول رقم (11): توزيع اللاعبين حسب متغير سنوات اللعب.

سنوات الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 05 سنوات	20	33.3
من 05 إلى 10 سنوات	20	33.3
من 11 سنة فما فوق	20	33.3

المصدر: الطالب بالاعتماد على نتائج spss

الشكل رقم (06): توزيع اللاعبين حسب متغير سنوات اللعب.



المصدر: الطالب بالاعتماد على نتائج spss

-نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) والشكل رقم (06) أن نسب سنوات اللعب متساوية بالنسبة لجميع الفئات حيث بلغت نسبة 33.3% لكل فئة.

رابعاً: التحليل الوصفي لفقرات الاستبيان الموجه للاعبين والمدربين

1- إستجابة اللاعبين حول المحور الأول: مهارة الاسترخاء.

الجدول رقم (12): إستجابة عينة الدراسة حول المحور الأول " مهارة الاسترخاء".

الاختيار العبارة	التكرار والنسب المئوية	دائماً	أحياناً	نادراً	المتوسط الحس ابي	الانحراف المعياري	درجة التبني
الفقرة رقم "01"	ت	25	20	15	1.83	0.806	متوسطة

			25	33.3	41.7	%	
مرتفعة	0.770	1.98	17	25	18	ت	الفقرة رقم "02"
			28.3	41.7	30	%	
مرتفعة	0.901	1.97	23	12	25	ت	الفقرة رقم "03"
			38.3	20	41.7	%	
مرتفعة	0.879	1.80	18	12	30	ت	الفقرة رقم "04"
			30	20	50	%	
متوسطة	0.691	1.78	09	29	22	ت	الفقرة رقم "05"
			15	48.3	36.7	%	
متوسطة	0.752	1.67	10	20	30	ت	الفقرة رقم "06"
			16.7	33.3	50	%	
متوسطة	0.613	1.38	04	15	41	ت	الفقرة رقم "07"
			6.7	25	68.3	%	
مرتفعة	0.861	1.93	20	16	24	ت	الفقرة رقم "08"
			33.3	26.7	40	%	
مرتفعة	0.701	1.82	10	29	21	ت	الفقرة رقم "09"

			16. 7	48.3	35	%	
مرتفعة	0.676	2.02	14	33	13	ت	الفقرة رقم "10"
			23. 3	55	21. 7	%	
متوسطة	0.728	1.75	10	25	25	ت	الفقرة رقم "11"
			16. 7	41.7	41. 7	%	
متوسطة	0.745	1.57	09	16	35	ت	الفقرة رقم "12"
			15	26.7	58. 3	%	
متوسطة	0.812	1.53	12	08	40	ت	الفقرة رقم "13"
			20	13.3	66. 7	%	

المصدر: الطالب بالاعتماد على نتائج spss.

- من خلال الفقرة "هل تساعدك عملية الاسترخاء بالشعور بالراحة العضلية" التي وقعت بمتوسط حسابي 1.83 وانحراف معياري 0.806 وبدرجة تبني متوسطة، نلاحظ أن ما نسبته 41.7% من أفراد العينة يرون بأنه دائما ما تساعدهم عملية الاسترخاء بالشعور بالراحة بتكرار 25 لاعب وهي النسبة الأكبر، وما نسبته 33.3% أجابوا بـ "أحيانا"، وما نسبته 25% يرون عكس ذلك أينادرا ما تساعدهم عملية الاسترخاء بالشعور بالراحة العضلية.

- من خلال الفقرة "هل يساعدك الاسترخاء لي التوصل الى الراحة النفسية؟" التي وقعت بمتوسط حسابي 1.98 وانحراف معياري 0.770 وبدرجة تبني مرتفعة، نلاحظ أن ما نسبته 30% من

أفراد العينة يرون بأنه دائماً ما يساعدهم الاسترخاء للتوصل إلى الراحة النفسية، وما نسبته 41.7% أجابوا بـ "أحياناً"، وما نسبته 28.3% يرون عكس ذلك وأجابوا بـ "نادراً".

- من خلال الفقرة " هل يمكنك الاسترخاء بالشعور بالراحة النفسية والطمأنينة؟" التي وقعت بمتوسط حسابي 1.97 وانحراف معياري 0.901 وبدرجة تبني مرتفعة، نلاحظ أن ما نسبته 41.7% من أفراد العينة يرون بأنه دائماً ما يمكنهم الاسترخاء بالشعور بالراحة النفسية والطمأنينة، وما نسبته 20% أجابوا بـ "أحياناً"، وما نسبته 38.3% يرون عكس ذلك أي نادراً ما يمكنهم الاسترخاء من ذلك.

- من خلال الفقرة " هل يساعدك الاسترخاء بالشعور بالاستقلالية أثناء المنافسة؟" التي وقعت بمتوسط حسابي 1.80 وانحراف معياري 0.879 وبدرجة تبني مرتفعة، نلاحظ أن ما نسبته 50% من أفراد العينة يرون بأنه دائماً ما يساعدهم الاسترخاء بالشعور بالاستقلالية أثناء المنافسة، وما نسبته 20% أجابوا بـ "أحياناً"، وما نسبته 30% يرون عكس ذلك.

- من خلال الفقرة " هل يمكن للاسترخاء ان يساعد اللاعب على تنمية اتجاهات إيجابية نحو المنافسة؟" التي وقعت بمتوسط حسابي 1.78 وانحراف معياري 0.691 وبدرجة تبني متوسطة، نلاحظ أن ما نسبته 36.7% من أفراد العينة يرون بأنه دائماً ما يساعد الاسترخاء للاعب على تنمية اتجاهات إيجابية نحو المنافسة، وما نسبته 48.3% أجابوا بـ "أحياناً"، وما نسبته 15% يرون عكس ذلك.

- من خلال الفقرة " هل يساعد الاسترخاء على التحكم في الأفكار التي تسبق المنافسة (الخوف ، الشك)؟" التي وقعت بمتوسط حسابي 1.78 وانحراف معياري 0.691 وبدرجة تبني متوسطة، نلاحظ أن ما نسبته 50% من أفراد العينة يرون بأنه دائماً ما يساعد الاسترخاء للاعب على التحكم في الأفكار التي تسبق المنافسة، وما نسبته 33.3% أجابوا بـ "أحياناً"، وما نسبته 16.7% يرون عكس ذلك.

- من خلال الفقرة " هل يمكنك الإيحاء الذاتي من تنمية الثقة بالنفس والتقدير الذاتي ؟ " التي وقعت بمتوسط حسابي 1.38 وانحراف معياري 0.613 وبدرجة تبني متوسطة، نلاحظ أن ما نسبته 68.3% من أفراد العينة يرون بأنه دائما ما يمكنهم الإيحاء الذاتي من تنمية الثقة بالنفس والتقدير الذاتي، وما نسبته 25% أجابوا بـ "أحيانا"، وما نسبته 6.7% يرون عكس ذلك.

- من خلال الفقرة " هل يوفر لك الاسترخاء الشعور بالمتعة أثناء المنافسة؟" التي وقعت بمتوسط حسابي 1.93 وانحراف معياري 0.861 وبدرجة تبني مرتفعة، نلاحظ أن ما نسبته 40% من أفراد العينة يرون بأن الاسترخاء يوفر لهم دائما الشعور بالمتعة أثناء المنافسة، وما نسبته 26.7% أجابوا بـ "أحيانا"، وما نسبته 33.3% يرون عكس ذلك وأجابوا بـ "نادرا".

- من خلال الفقرة " هل تشعر أن الاسترخاء يحسن من ديناميكية الفريق؟" التي وقعت بمتوسط حسابي 1.82 وانحراف معياري 0.701 وبدرجة تبني مرتفعة، نلاحظ أن ما نسبته 35% من أفراد العينة يرون بأن عملية الاسترخاء دائما ما تحسن من ديناميكية الفريق، وما نسبته 48.3% أجابوا بـ "أحيانا"، وما نسبته 16.7% يرون عكس ذلك.

- من خلال الفقرة " هل تشعر ان التدريب على الاسترخاء ينمي قدرات نفسية إيجابية عند الرياضي؟" التي وقعت بمتوسط حسابي 2.02 وانحراف معياري 0.676 وبدرجة تبني مرتفعة، نلاحظ أن ما نسبته 21.7% من أفراد العينة يرون بأن التدريب على الاسترخاء ينمي قدرات إيجابية عند الرياضي دائما، وما نسبته 55% أجابوا بـ "أحيانا"، وما نسبته 23.3% يرون عكس ذلك.

- من خلال الفقرة " هل تشعر ان التدريب على الاسترخاء يساعدك على تنمية التركيز والانتباه خلال المنافسة؟" التي وقعت بمتوسط حسابي 1.75 وانحراف معياري 0.728 وبدرجة تبني متوسطة، نلاحظ أن ما نسبته 41.7% من أفراد العينة يرون أن الاسترخاء يساعدهم دائما على

تتمية التركيز والانتباه خلال المنافسة، وهي نفس نسبة الافراد الذين أجابوا بـ "أحيانا"، وما نسبته 16.7% يرون عكس ذلك.

- من خلال الفقرة " هل يمكنك التدريب على الاسترخاء من تحسين قدرة التصور العقلي ؟ " التي وقعت بمتوسط حسابي 1.57 وانحراف معياري 0.745 وبدرجة تبني متوسطة، نلاحظ أن ما نسبته 58.3% من أفراد العينة يرون أن التدريب على الاسترخاء يمكنهم من تحسين قدرة التصور العقلي، وما نسبته 26.7% أجابوا بـ "أحيانا"، وما نسبته 15% يرون عكس ذلك.

- من خلال الفقرة " هل يساعدك التدريب على الاسترخاء على تحسين العمل الفكري-الحركي خلال المنافسة ؟" التي وقعت بمتوسط حسابي 1.53 وانحراف معياري 0.812 وبدرجة تبني متوسطة، نلاحظ أن ما نسبته 66.7% من أفراد العينة يرون أن الاسترخاء يساعدهم على تحسين العمل الفكري - الحركي خلال المنافسة، وما نسبته 13.3% أجابوا بـ "أحيانا"، وما نسبته 20% يرون عكس ذلك.

## 2- إستجابة المدربين حول المحور الثاني: الضغوط النفسية.

الجدول رقم (13): إستجابة عينة الدراسة حول المحور الثاني " الضغوط النفسية".

الاختيار العبارة	التكرار والنسب المئوية	دائما	أحيانا	نادرا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التبني
الفقرة رقم "01"	ت	05	22	33	2.47	0.650	مرتفعة
	%	8.3	36.7	55			
الفقرة رقم "02"	ت	16	17	27	2.18	0.833	مرتفعة
	%	26.7	28.3	45			

مرتفعة	0.645	2.42	30	25	05	ت	الفقرة رقم "03"
			50	41.7	8.3	%	
مرتفعة	0.813	1.98	19	21	20	ت	الفقرة رقم "04"
			31. 7	35	33. 3	%	
مرتفعة	0.785	2.40	35	14	11	ت	الفقرة رقم "05"
			58. 3	23.3	18. 3	%	
متوسطة	0.712	1.97	14	30	16	ت	الفقرة رقم "06"
			23. 3	50	26. 7	%	
مرتفعة	0.777	2.35	32	17	11	ت	الفقرة رقم "07"
			53. 3	28.3	18. 3	%	
مرتفعة	0.629	2.67	45	10	05	ت	الفقرة رقم "08"
			75	16.7	8.3	%	
مرتفعة	0.795	2.25	28	19	13	ت	الفقرة رقم "09"
			46. 7	31.7	21. 7	%	
مرتفعة	0.802	2.03	20	22	18	ت	الفقرة رقم "10"
			33. 3	36.7	30	%	
مرتفعة	0.752	2.33	30	20	10	ت	الفقرة رقم "11"

			50	33.3	16.7	%	
مرتفعة	0.795	2.25	28	19	13	ت	الفقرة رقم "12"
			46.7	31.7	21.7	%	
مرتفعة	0.739	2.28	27	23	10	ت	الفقرة رقم "13"
			45	38.3	16.7	%	

المصدر: الطالب بالاعتماد على نتائج spss

- من خلال الفقرة " أشعر أنني متعب نفسياً" التي وقعت بمتوسط حسابي 2.47 وانحراف معياري 0.650 وبدرجة تبني مرتفعة، نلاحظ أن ما نسبته 55% من أفراد العينة يرون أنهم غير متعبون نفسياً ، وما نسبته 36.7% أجابوا بـ "أحياناً"، وما نسبته 8.3% فقط يرون عكس ذلك.

- من خلال الفقرة " أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين" التي وقعت بمتوسط حسابي 2.18 وانحراف معياري 0.833 وبدرجة تبني مرتفعة، نلاحظ أن ما نسبته 45% من أفراد العينة أجابوا بـ "غالبا" أي أنهم لا يشعرون بنقص المكانة والاحترام، وما نسبته 28.3% أجابوا بـ "أحياناً"، وما نسبته 26.7% أجابوا بـ "دائماً".

- من خلال الفقرة " أعاني من كثرة خفقان القلب" التي وقعت بمتوسط حسابي 2.42 وانحراف معياري 0.645 وبدرجة تبني مرتفعة، نلاحظ أن ما نسبته 50% من أفراد العينة لا يعانون من كثرة خفقان القلب، وما نسبته 41.7% أجابوا بـ "أحياناً"، وما نسبته 8.3% أجابوا بـ "دائماً".

- من خلال الفقرة " أعاني من كثرة النسيان " التي وقعت بمتوسط حسابي 1.98 وانحراف معياري 0.813 وبدرجة تبني مرتفعة، نلاحظ أن ما نسبته 31.7% من أفراد العينة لا يعانون من كثرة النسيان، وما نسبته 35% أجابوا بـ "أحيانا"، وما نسبته 33.3% أجابوا بـ "دائما" أي أنهم دائما ما يعانون من كثرة النسيان.

- من خلال الفقرة " أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري " التي وقعت بمتوسط حسابي 2.40 وانحراف معياري 0.785 وبدرجة تبني مرتفعة، نلاحظ أن ما نسبته 58.3% من أفراد العينة لا يواجهون صعوبة في التعبير مشاعري ومصارحة الآخرين، وما نسبته 23.3% أجابوا بـ "أحيانا"، وما نسبته 18.3% يرون عكس ذلك أجابوا بـ "دائما".

- من خلال الفقرة " أفضل الانسحاب عن الآخرين " التي وقعت بمتوسط حسابي 1.97 وانحراف معياري 0.712 وبدرجة تبني مرتفعة، نلاحظ أن ما نسبته 26.7% من أفراد العينة يفضلون الانسحاب عن الآخرين، وما نسبته 50% أجابوا بـ "أحيانا"، وما نسبته 23.3% أجابوا بـ "نادرا".

- من خلال الفقرة " أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف " التي وقعت بمتوسط حسابي 2.35 وانحراف معياري 0.777 وبدرجة تبني مرتفعة، نلاحظ أن ما نسبته 53.3% من أفراد العينة لا يشعرون بالملل من جدول التوقيت، وما نسبته 28.3% أجابوا بـ "أحيانا"، وما نسبته 18.3% أجابوا بـ "دائما".

- من خلال الفقرة " أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها " التي وقعت بمتوسط حسابي 2.67 وانحراف معياري 0.629 وبدرجة تبني مرتفعة، نلاحظ أن ما نسبته 75% من أفراد العينة لا يشعرون بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي يخلمون بها، وما نسبته 16.7% أجابوا بـ "أحيانا"، وما نسبته 8.3% أجابوا بـ "دائما".

- من خلال الفقرة " أشعر بالقلق من أبسط شيء يحدث لي " التي وقعت بمتوسط حسابي 2.25 وانحراف معياري 0.795 وبدرجة تبني مرتفعة، نلاحظ أن ما نسبته 46.7% من أفراد العينة لا يشعرون بالقلق مهم واجهتهم الأشياء، وما نسبته 32.7% أجابوا بـ "أحيانا"، وما نسبته 21.7% أجابوا بـ "دائماً".

- من خلال الفقرة " أعاني من صعوبة في النوم " التي وقعت بمتوسط حسابي 2.03 وانحراف معياري 0.802 وبدرجة تبني مرتفعة، نلاحظ أن ما نسبته 33.3% من أفراد العينة لا يواجهون صعوبات في النوم، وما نسبته 36.7% أجابوا بـ "أحيانا"، وما نسبته 30% أجابوا بـ "دائماً" أي أنهم يواجهون صعوبة في النوم، وهي نسب متقاربة جداً.

- من خلال الفقرة " أشعر أنني مهموم دائماً " التي وقعت بمتوسط حسابي 2.33 وانحراف معياري 0.752 وبدرجة تبني مرتفعة، نلاحظ أن ما نسبته 50% من أفراد العينة لا يشعرون بالهموم أبداً، وما نسبته 33.3% أجابوا بـ "أحيانا"، وما نسبته 16.7% أجابوا بـ "دائماً" أي أنهم يشعرون بالهموم دائماً.

- من خلال الفقرة " أشعر بالتعب الجسدي دون سبب " التي وقعت بمتوسط حسابي 2.25 وانحراف معياري 0.795 وبدرجة تبني مرتفعة، نلاحظ أن ما نسبته 46.7% من أفراد العينة لا يشعرون بالتعب الجسدي، وما نسبته 31.7% أجابوا بـ "أحيانا"، وما نسبته 21.7% أجابوا بـ "دائماً" أي أنهم يشعرون بالهموم دائماً.

- من خلال الفقرة " أعاني من التشتت وعدم التركيز أثناء المنافسة " التي وقعت بمتوسط حسابي 2.28 وانحراف معياري 0.739 وبدرجة تبني مرتفعة، نلاحظ أن ما نسبته 45% من أفراد العينة لا يعانون من ذلك، وما نسبته 38.3% أجابوا بـ "أحيانا"، وما نسبته 16.7% أجابوا بـ "دائماً" أي أنهم يعانون من التشتت وعدم التركيز أثناء المنافسة.

**الفرع الثاني: إختبار الفرضيات ومناقشة نتائجها**

أولاً: إختبار الفرضية الأولى:

يوجد أثر لمهارة الاسترخاء في التخفيف من الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة.

**H0:** لا يوجد أثر بين مهارة الاسترخاء في التخفيف من الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة.

**H1:** يوجد أثر بين مهارة الاسترخاء في التخفيف من الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة.

الجدول رقم (14): إختبار العلاقة بين محوري الدراسة.

معامل الارتباط R	معامل التحديد R-deux	قيمة F	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
0.112	0.13	0.609	0.05	قبول

المصدر: الطالب بالاعتماد على مخرجات spss.

-نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الارتباط R بين المتغيرين يقدر ب 0.112 وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط طردية بين عملية الاسترخاء والضغوط النفسية ولكن هذا العلاقة موجودة بالرغم من "ضعفها".

ويشير معامل R-deux الذي قدر ب 0.13 على وجود تأثير موجب (بالنظر لإشارة هذا المعامل) عملية الاسترخاء والضغوط النفسية للمدربين.

وعليه يتم رفض الفرضية الصفرية H0 وقبول الفرضية H1 ومنه نستنتج :

"يوجد تأثير دال إحصائياً لمهارة الاسترخاء في التخفيف من الضغوط النفسية".

2- إختبار الفرضية الثانية:

''' يوجد ضرورة لمهارة الاسترخاء من أجل التخفيف من الضغوط النفسية'''

من أجل اختبار هذه الفرضية يجي أولاً قياس مستوى عملية الاسترخاء والضغط النفسية لدى المدربين.

**1- قياس مستوى إدراك اللاعبين عملية الاسترخاء.**

مستوى ادراك عملية الاسترخاء لدى اللاعبين مرتفع.

**H0:** مستوى إدراك الاسترخاء لدى اللاعبين متوسط عند مستوى الدلالة 0.05.

**H1:** مستوى إدراك الاسترخاء لدى اللاعبين مرتفع عند مستوى الدلالة 0.05.

مجال الثقة		فروق المتوسطات	مستوى الدلالة	قيمة T
القيمة الدنيا	القيمة العليا			
2.581	3.304	0.000	0.05	16.377

**المصدر: الطالب بالاعتماد على مخرجات spss.**

من خلال جدول إختبار T للعينة أعلاه يمكن ملاحظة أن قيمة T المحسوبة بلغت 16.377 وهي أكبر من قيمة T الجدولية،

كما أن مستوى الدلالة أصغر من 0.05 وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية التي تنص على: مستوى إدراك الاسترخاء لدى المدربين متوسط.

وقبول الفرضية **H1** أي أنه:

" مستوى إدراك الاسترخاء لدى اللاعبين مرتفع عند مستوى الدلالة 0.05".

**2- قياس مستوى إدراك المدربين للضغط النفسية:**

مستوى السلوك العدوانى لدى مدمني المخدرات مرتفع.

**H0:** مستوى إدراك المدربين للضغط النفسية متوسط عند مستوى الدلالة 0.05.

H1: مستوى إدراك المدربين للضغوط النفسية مرتفع عند مستوى الدلالة 0.05.

مجال الثقة		فروق المتوسطات	مستوى الدلالة	قيمة T
القيمة الدنيا	القيمة العليا			
1.354	2.584	0.000	0.05	14.565

المصدر: الطالب بالاعتماد على مخرجات spss.

من خلال جدول إختبار T للعينة أعلاه يمكن ملاحظة أن قيمة T المحسوبة بلغت 16.377 وهي أكبر من قيمة T الجدولية،

كما أن مستوى الدلالة أصغر من 0.05 وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية التي تنص على: مستوى إدراك المدربين للضغوط النفسية متوسط

وقبول الفرضية H1 أي أنه:

" مستوى إدراك المدربين للضغوط النفسية مرتفع عند مستوى الدلالة 0.05".

النتيجة: من خلال قياس مستوى إدراك المدربين لعملية الاسترخاء وكذا الضغوط النفسية تم قبول فرضية البحث التي تقول:

" يوجد ضرورة لمهارة الاسترخاء من أجل التخفيف من الضغوط النفسية"

الاقتراحات والتوصيات:

في حدود ما توصلنا من نتائج وكذا حدود البحث الموضوع نقترح مايلي :

- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين خاصة عند الفئات الصغرى في

مختلف الرياضات وخاصة في كرة القدم.

- ادراج التدريب على الاسترخاء ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب، يساعد اللاعب على تنمية التحكم من اجل الارتقاء في مستوى الأداء.
- بناء برامج للتحضري النفسي نسبة لشخصية اللاعب كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.
- التخطيط لتحضري و الإعداد النفسي الرياضي بالتوازي مع تحضريه من الناحية البدنية الفني و الخططي .
- تشجيع و تحفيز اللاعبين لرفع من منتوجه و في المنافسات و إعادة الثقة في النفس . ضرورة إدخال اللاعبين في دورات تأهيلية خاصة.
- يجب معرفة مصادر الضغوط المختلفة المسبب لضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم و معرفة مختلف الطرق و الوسائل الكفيلة لموجهتها.
- التعرف على مختلف أعراض الضغط النفسي التي تتم بمختلف درجات الضغط النفسي وضرورة تدبر الحلول الملائمة لحماية اللاعب من الإنهاك النفسي و البدني.
- ضرورة وضع معايير ومقاييس يجب توفرها عند المدربين كالمستوى التعليمي والشهادات التأهيلية.

- مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل دخول المنافسة من خلال مقاييس نفسية خاصة.

#### خلاصة:

على ضوء الدراسة المقامة قدمنا مجموعة من التوصيات والاقتراحات للاستفادة منها على أرض الواقع والأخذ بها في المجال الرياضي نظريا وتطبيقيا حتى تكون كداعم ومصدر معلومات يعتمد عليه في الدراسات المستقبلية، متمنين ان تساهم في تطوير الممارسة الرياضية.

المصادر

والمراجع

## المصادر والمراجع باللغة العربية:

- ❖ أحمد مختار عمر: معجم اللغة العربية المعاصر، عالم الكتب، ط1، القاهرة 2008
- ❖ حسن محمد الحسين: طرق التدريب، دار مجدلاوي، ط2، عمان، الأردن 32004 .
- ❖ محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر 1999 .
- ❖ محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر 2001 .
- ❖ محمد عبيدات، محمد ابو نصار، عقلة مبيضين: منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2: دار وائل للنشر عمان، الأردن 1999 .
- ❖ مروان عبد ايد إبراهيم: النمو البدني الحركي، الدار العالمية الدولية، ط1، عمان، الأردن 2002 .
- ❖ منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر 1990.
- ❖ يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي " بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب"، المركز العربي للنشر، ط1، 2002.
- ❖ رضوان. (2000). علم الاجتماع والمنهج العلمي. الإسكندرية: دار المعارف الجامعية.
- ❖ محيريق، م. ع. (2012). دراسات في المعلومات والبحث العلمي والتأهيل والتكوين. مؤسسة الثقافة الجامعية.
- ❖ كيت كينان: السيطرة على الضغوط النفسية، الدار للعلوم القاهرة، 1999.
- ❖ -أمني أحمد فوزي: علم النفس الرياضي، الفنية للطباعة والنشر الإسكندرية، 1995.

❖ حمد حسن علاوي . (1992) . سيكولوجية التدريب والمنافسات. بيروت: ط7 ،دار

المعارف .

❖ محمد حسن علاوي. (1994) . علم النفس الرياضي، ط1 دار المعارف .

❖ محمد حسن علاوي. (1994) . علم النفس الرياضي، ط9 ،دار المعارف، القاهرة .

❖ محمد رمضان القذافي. (1994) .سيكولوجية الإعاقات، منشورات الجامعة المفتوحة،

طرابلس،

❖ أسامة كامل راتب ( 1997): علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر

العربي القاهرة،



المصادر والمراجع بالأجنبية:

PERROT – PIERRE: Sophrologie et performance sportif, Ed Amphora, Paris,  
1997.

THOMAS R: Préparation psychologique du sportif .Ed vigot. Paris, 1991

WEINBERG et GOULD : Psychologie du sport et de l'activité physique, Ed Vigot,  
Paris, 1997

(<http://www.iasj.net/iasj?func=fulltext&ald=75001>)

# الملاحق

## الاستبيان :

في إطار القيام بدراسة حول ( تدريب ) ، وأثرها على التخفيف من الضغوط النفسية

المرتبطة بالمنافسة ) نرجو منكم قراءة كل عبارة بعناية والإجابة عنها بوضع علامة ( × ) بما يتناسب مع

حالتكم الشخصية وما تشعر به فعلا .

ليس هناك أي عبارة خاطئة وأخرى صحيحة لأن كل لاعب يختلف عن الآخر بما يشعر به تجاه

المواقف الرياضية والمهم ان يعبر اختبارك عما تشعر به فعلا، الرجاء عدم ترك أي عبارة بدون إجابة مع

وضع علامة (×) واحدة أمام كل عبارة تتناسب مع رأيك الشخصي.

مع جزيل الشكر لصادق تعاونكم واهتمامكم.

المعلومات الشخصية : (لاعبين//مدربين)

سنوات الخبرة :

المؤهل العلمي :

السن (لاعب/مدرب):

سنوات اللعب :

ميدان التدريب:

مهارة الاسترخاء :

السؤال	دائما	أحيانا	نادرا
1-هل تساعدك عملية الاسترخاء بالشعور بالراحة العضلية؟			
2-هل يساعدك الاسترخاء لي التوصل الى الراحة النفسية؟			
3-هل يمكنك الاسترخاء بالشعور بالراحة النفسية والطمأنينة ؟			
4-هل يساعدك الاسترخاء بالشعور بالاستقلالية اثناء المنافسة ؟			
5-هل يمكن للاسترخاء ان يساعد اللاعب على تنمية اتجاهات إيجابية نحو المنافسة ؟			
6-هل يساعد الاسترخاء على التحكم في الأفكار التي تسبق المنافسة (الخوف , الشك) ؟			
7-هل يمكنك الإيحاء الذاتي من تنمية الثقة بالنفس والتقدير الذاتي ؟			
8- هل يوفر لك الاسترخاء الشعور بالمتعة اثناء المنافسة ؟			
9-هل تشعر ان الاسترخاء يحسن من ديناميكية الفريق ؟			
10- هل تشعر ان التدريب على الاسترخاء ينمي قدرات نفسية إيجابية عند الرياضي ؟			
11-هل تشعر ان التدريب على الاسترخاء يساعدك على تنمية التركيز والانتباه خلال المنافسة ؟			
12- هل يمكنك التدريب على الاسترخاء من تحسين قدرة التصور العقلي ؟			
13--هل يساعدك التدريب على الاسترخاء على تحسين العمل الفكري-الحركي خلال المنافسة ؟			

## الضغوط النفسية

السؤال	غالباً	أحياناً	نادراً
1. أشعر اني متعب نفسياً .			
2. أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين.			
3. أعاني من كثرة خفقان القلب .			
4. أعاني من كثرة النسيان .			
5. أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري .			
6. أفضل الانسحاب عن الآخرين.			
7. أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف.			
8. أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي احلم بها .			
9. أشعر بالقلق من ايسط موقف يحدث معي .			
10. أعاني صعوبة في النوم .			
11. أشعر اني مهموم دائماً .			
12. اشعر بالتعب الجسدي دون سبب .			
13. اعاني من التشتت وعدم التركيز أثناء المنافسة .			