تأثير تمرينات الاسترخاء (الذاتي – التخيلي) في الاستثارة الانفعالية وبعض المتغيرات الكينماتيكية من البدء إلى اجتياز الحاجز الأول في عدو ١١٠ م حواجز

م.د محمد حسين حميدي

أ.م.د محسن علي السعداوي أ.د صريح عبد الكريم

التعريف بالبحث

المقدمة وأهمية البحث

لقد اصبحت التربية الرياضية في عالمنا المعاصر ذات طبيعة علمية خالصة تعتمد على الدراسات والبحوث واستغلال التداخل بين العلوم مستخدما" المزيد من النظريات والمعلومات التي تهدف في النهاية إلى تطوير المستويات والإنجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية.

ولعل علم النفس الرياضي احد 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.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 إثناء المنافسة كالجمهور 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 إن الفعاليات التي تتميز بالسرعة تقع ضمن الفعاليات التي تزيد من درجة الاستثارة لان أي خسارة ي الوقت ولو لازاء قليلة من الثانية يصعب تعويضها وخصوصا" ي سباق عدو ١١٠م حواجز التي تقع واحدة من أسرع فعاليات ألعاب القوى التي تلهب الحماس والاستثارة والتشويق للاعبين والجمهور على حد سواء إذ يؤثر بها البدء والخطوات الاخرى من السباق تأثيرا" كبيرا" يزيد من حيث درجة الأهمية مقارنة بفعاليات الألعاب الاخرى وهذا التأثير قد يكون سلبا" إذ ستطلب المسابقة قدرا" كبيرا" من التركيز والانتباه.

من هنا جاءت أهمية البحث حيث يتضح أن تدريبات الاسترخاء تعد وسيلة للإعداد للرياضيين كونها أسلوب سهل الممارسة إذ بالا مكان ممارسته في خفض الضغوط النفسية التي تواجه العدائين قبل المنافسة الرياضية والتي من خلالها يتم إزالة التوترات والقلق والاستثارة التي تودي في النتيجة إلى تحسين مستوى الإنجاز من خلال إمكانية اللاعب في تحقيق المتطلبات الميكانيكية للأداء الحركي لهذه الفعالية بما ينسجم والواجب الحركي المطلوب.

مشكلة البحث

تعد عملية الإعداد النفسي في المجال الرياضي استثمارا"اقتصاديا" في الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج وذلك من خلال كونه يرتبط بمجمل المكونات الجسمية والبدنية والوظيفية وهناك عدة أساليب للتدريب والإعداد النفسي إذ يختلف كل أسلوب عن الأخر في كيفية تطبيقه ولكنها تتفق في الحد من التقليل من الضغوط ألنفسيه التي تواجه الرياضيين وخاصة رياضة ألعاب القوى والتي تتميز بدرجة مرتفعة من الاستثارة والتشويق.

ومن خلال الإطلاع على البحوث والدراسات التي تتناول الجانب النفسي لم يلاحظ الباحثون أي دراسة تناولت الجانب التطبيقي لهذا الموضوع وعلاقته بالجانب الميكانيكي لفعالية ١١٠م حواجز, مما دفع الباحثون إلى خوض هذه المشكلة و التعرف على أي من أسلوب الاسترخاء (الذاتي – التخيلي) أكثر تأثيرا"في خفض الاستثارة الانفعالية لعدائي ١١٠م حواجز للرجال وبعض المتغيرات الكينماتيكية باعتبار هذا المتغير مؤشر للتكامل لتطبيق الأداء الحركي لهذه الفعالية ويمكن إن تحكم على اللاعب انه قد حقق المثالية في الأداء من خلالها.

أهداف البحث

١- التعرف على تأثير تمرينات الاسترخاء (الذاتي_ التخيلي)في الاستثارة الانفعالية لدى عدائي ١١٠م حواجز

٢-

٢-التعرف على بعض المتغيرات الكينماتيكية لعدو ١١٠م حواجز للرجال للاختبارات القبلية والبعدية لمجموعات الدراسة وكالاتي:-

- متغير الزمن من البداية إلى لاجتياز الحاجز الأول
- التعرف على زمن خطوة الحاجز
- التعرف على المسافة قبل الحاجز الاول
- التعرف على المسافة بعد الحاجز الاول

مجالات البحث

المجال البشري:مجموعة من العدائين المشاركين في بطولة العراق للمتقدمين في عدو ١١٠م حواجز

المجال الزماني: المدة من ٢٠٠٣/٨/١ ولغاية ٢٠٠٤/١٠/١٣

المجال المكاني: ملاعب كلية التربية الرياضية –جامعة بغداد/ الجادرية

تحديد المصطلحات

* **الاسترخاء**: " توقف كامل لكل الانقباضات والمتقلصات العضلية للتوتر " (١)
* **الاسترخاء الذاتي:** " تعرف الرياضيين على مواضع التوتر للمجاميع العضلية في الجسم ثم استخدام التنفس البطيء السهل وإثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق الزفير. (٢)
* **الاسترخاء التخيلي:** " تخيل المكان الذي يرتبط بمصاحبة الشعور بالاسترخاء أو الراحة. (٣)
* **الاستثارة**: " هي القوة التي تطلقها الطاقة الكامنة المخزونة في أنسجة جسم الكائن الحي التي تبد في صورة النشاط للاستجابة. (٤)
* **الانفعال**: "حالة وجدانية عنيفة تصحبها اضطرابات فسيولوجية داخلية وتغييرات حركية " (٥)
* **الاستثارة الانفعالية:**" هي استجابة الفرد للبيئة وتكون مرتبطة ارتباطا" وثيقا" بشدة السلوك. (٦) .

الدراسات النظرية

الاسترخاء

عرفه الخولي (١٩٧٦) في الموسوعة المختصرة لعلم النفس " الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال توترها مع تمدد الجسم أو استلقائه وهو انبساط العضلات ونقص توترها أو زواله وهو عكس الانقباض وفي الأحوال العادية لا يكون الاسترخاء كاملا" إذ تحتفظ العضلات الهيكلية في إثناء انبساطها بدرجة بسيطة من التوتر". (٧) وعرفه السويفي وراتب (١٩٨١) "بأنه مقدرتك على السيطرة والتحكم لأعضاء جسمك امنع أو التخفيف من حدوث التوتر".(٨) وعرفه بترو فسكي انه " حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسمي شاق (٩) ويمثل الاسترخاء احد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعدادات للمنافسات حيث يسهم في خفض التوتر والاستثارة غير المطلوبة الذي يمكنه أن ينشأ في مثل هذه الظروف وهناك العديد من المدارس والآراء التي تؤكد أهمية الاسترخاء قبل المنافسة, لكن أهم ما يوصي به هو التوقيت الذي يتناسب وبداية الأداء إذ إن المدة الطويلة من الاسترخاء قد تسهم بطريقة عكسية فبدلا" من يساعد على الأداء الجيد فقد يؤدي إلى زيادة الاستثارة والتأثير السلبي على الأداء.

١-محمد العربي شمعون: **التدريب العقلي في المجال الرياضي**, ط ١, القاهرة, دار الفكر العربي, ١٩٩٦.ص ١٦٨

٢- أسامة كامل راتب: **علم النفس الرياضي, المفاهيم التطبيقات**, ط١, القاهرة, دار الفكر العربي ١٩٩٧.ص٢٨١

٣-محمد العربي شمعون: **المصدر السابق**, ١٩٩٦, ص ١٨٢

٤- محمد عبد الفتاح: **سايكلوجية التربية البدنيةو الرياضية**, ط١, القاهرة, دار الفكر العربي, ١٩٩٠.ص ٢٦٤

٥- قاسم حسن حسين: **علم النفس الرياضي**, بغداد, مطبعة التعليم العالي, ١٩٩٠.ص٤٢

٦-أسامة كامل راتب: **المصدر السابق**, ص٢٧٢

٧-وليم الخولي: **الموسوعة المختصرة في علم النفس الطب القلبي**, ط١, القاهرة, دار المعارف, ١٩٧٦.ص ٣٧٢ .

٨-احمد مصطفى السويفي و أسامة كامل راتب: **ليافتك البد نية والمحافظة على وزنك**, ط١, القاهرة, دار الفكر العربي, ١٩٨١, ص ١٥٠.

٩-رو فسكي:**معجم علم النفس المعاصر**, ترجمة محمد عبد الجواد وعبد السلام إخوان, ط١, القاهرة, دار السلام, ١٩٨٥.ص١٣٦.

" وله أهمية في تقليل وتفادي الاضطرابات النفسية الناتجة عن ضغوط المنافسات الرياضية بالإضافة إلى الإقلال من التوتر الذي يجعل الاستجابة أكثر فعالية وسهولة ومن ثم تحقق الأهداف الموضوعة ".(١)

أهمية الاسترخاء في المجال الرياضي

للاسترخاء أهمية كبيرة في المجال الرياضي وتبرز أهميته في جعل الفعالية الرياضة اقل عرضة للاستثارة ولن تكون لديه مقدرة للتحكم والسيطرة على انفعالاته ومواجهة المواقف الصعبة والهدوء كما يؤخر من ظهور علامات التعب

وتظهر أهمية الاسترخاء في الحالات آلاتية:- (٢)

١-خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة ايجابية قبل المنافسة مباشرة كذلك بعد المنافسة.

٢- تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.

٣- الدخول في النوم في الأيام الاخيرةعلى الاشتراك في المنافسات الهامة.

٤- استخدام الاسترخاء في الفترات التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك.

٥- غزالة التوتر في مجموعات عضلية محدودة إثناء المنافسة.

الاسترخاء الذاتي

"يعد الاسترخاء الذاتي صورة مختصرة لتدريب الاسترخاء التدريجي وهو أسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعلمه ويعتمد هذا الأسلوب بدرجة أساسية على تعرف الرياضي على مواضع التوتر للمجموعة العضلية بالجسم, ثم استخدام التنفس البطيء السهل وإثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميقين "(٣)

" ويهدف الاسترخاء الذاتي إلى إنقاص الفترة الزمنية المطلوبة للوصول إلى الاسترخاء الكامل لجميع أجزاء الجسم, وتهيئة المجموعات العضلية حتى يمكن الوصول إلى استرخاء كامل لجميع أجزاء الجسم في فترة وجيزة " (٤) .

١- سليمان الريحاني: **اثر الاسترخاء في خفض قلق الامتحان,** المجلة العربية للبحوث التربوية, العدد١, تونس, المنظمة العربية للثقافة والعلوم, ١٩٨٢.ص١٧٢ .

٢- احمد مصطفى السويفي وأسامة كامل راتب: مصدر سبق ذكرة, ص١٥١.

٣- أسامة كامل راتب:مصدر سبق ذكره, ص ٢٨١.

٤- محمد العربي شمعون: **علم النفس الرياضي والقياس النفسي**, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, ١٩٩٩.ص٢٧٤.

الاسترخاء التخيلي

أن الأساس المنطقي الذي يعتمد علية هذا الأسلوب مفاده كان من المعتذر على الرياضي تغيير البيئة الواقعيـة فأنة يستطيع أن يغير من البيئة من خلال التصور الذهني وبعض الرياضيين لا يعتقدون بجدوى تدريب المهـارات النفسية ومن ثم لا يقدمون على هذا النوع من التدريب بجدية ورغبة صادقة والبعض الآخر يعتقـدون فـي آمـال وتوقعات غير واقعية ظنا" منهم أن دقائق قليلة من التدريب يجبان تودي إلى تغيير سحري في مهاراتهم النفسية لكن الصحيح أن الثقة في أهمية هذا التدريب النفسي والاقتناع بان ذلك يتحقق من خـلال التـدريب المـنظم والوقـت اللازمين,

وان استخدام العبارات الايجابية بشكل منظم كجزء من برنامج تدريب الاسترخاء التخيلي يعد احد افصل الطرائـق لإضعاف قوة الخيال السلبي وفي هذا الحال لا تعتبر الاقتراحات الايجابية كأوامر والتماسات لفظية(١).

ويهدف الاسترخاء التخيلي إلى تغيير المكان داخل عقل اللاعب إذا لم يكن قادرا"على تغيير الجو المحيط بـة واستخدام القدرة على التخيل التي تمثل إحدى ميزات العقل البشري التي يفضل استخدامها(٢).

الاستثارة الانفعالية

أن تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية أكسبته علاقات معينة بالنسبة للأشياء والظواهر والأحداث مما جعل الفرد يمتلىء بالانفعالات المختلفة من فرح وسرور ومن رهب وخوف وغضب وكراهية وتنشأ الانفعالات من خلال تفاعل الفرد مع الخبرات التي يتعرض لها, إذ لا يمكن صدها أو كفها على الرغم من أنها قد تسبب في شعور الفرد عدم قدرته على السيطرة على السلوك والتحكم به والانفعالات جانب شعوري يشير إلـى إحـساس وتـأثير الفـرد بالانفعالات وجانب سلوكي يشير إلى الحركات التعبيرية كتغيرات الوجه والأطراف والتغيرات العضلية المـصاحبة للانفعالات كسرعة دقات القلب وسرعة التنفس.(٣)

والرياضة ذات أهمية خاصة في تطوير الانفعالات وان تعبيرات الرياضيين في المباريات تختلف في مستواها ونوعيتها عن الانفعالات في الحياة اليومية وغالبا" ما تمتلك طابعا" حيويا" متميزا" لكونها تزيد من النـشاط الحيـوي للأجهزة العضوية.

فقد عرفها المليجي (١٩٧٢):" حالة اضطرا بات وتغيرات مصحوبة بإثارة وجدانية تتميز بمشاعر وانـدفاع نحو السلوك " (٤) .

أما ثامر محسن فعرفة (١٩٩٠): "اضطرا بات حادة تشمل الفرد كله وتؤثر في سـلوكه وخبرتـه الـشعورية وظيفته الحيوية تنشأ من مصدر نفسي (٥) .

١-محمد العربي شمعون: مصدر سبق ذكره,١٩٩٩, ص ١٨٧.

٢- المصدر السابق:ص ١٩٠.

٣- احمد عزت راجح:**أصول علم النفس**, ط١, القاهرة, دار المعارف, ١٩٧٩.ص١٥٣

٤- حلمي المليجي: **علم النفس المعاصر**, ط٢, بيروت, دار النهضة العربية, ١٩٧٢.ص ١٤٩

٥- ثامر محسن:**الإعداد النفسي لكرة القدم**, الموصل, مطابع التعليم العالي, ١٩٩٠.ص ٣٠

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧

www.iraqacad.com

إضافة إلى ما سبق يعد الأداء الرياضي احد أنواع الأداء الذي يمارسه الإنسان والذي تكون للانفعـالات النفسية دور مهم فيه سوى إثناء ممارسة التدريب أو في حالات المنافسة ويكون لها تـأثير سـلبي أو ايجـابي فـي العمليات الوظيفية من جهة وفي السلوك الخاص بالفرد الرياضي من جهة أخرى, وبصورة ادق فانه لايمكن التعرف أو الجزم بان هذا الانفعال سلبي أو ايجابي إلا بعد أن تتم مقارنته مع نتيجة الأداء أو الإنجاز وهذا يتوقف على طبيعة الأداء ونوع الرياضة الممارسة ومستوى الرياضيين من حيث الخبرة والتجربة والمرحلة العمرية ومستوى الإنجاز.

وفي المجال الرياضي نلاحظ استخدام الكثير من العبارات التي تعبر عن مستوى التوتر والاستثارة للاعب في المواقف الرياضية المختلفة أو قد تعبر عن درجة نشاط بعض أجهزة الجسم مثل ظهور بعض الأعراض الفسيولوجية بدرجة واضحة على اللاعب كسرعة دقات القلب أو سرعة التنفس أو التوتر العضلي أو كثير من التعرق وغير ذلك من الأعراض.

وقد اهتم الباحثون في مجال علم النفس بدراسة ظاهرة الاستثارة وحاولوا مفهومها وعلاقتها بالنشاط الرياضي.

فقد ترى زينب نقلا" عن كوكس إلى إن مفهوم الاستثارة " يتطلب معرفة التحولات الأساسية التي تحدث فـي الجسم عند استشارة اللاعب ويصف الاستثارة بأنها درجة التنشيط للأعضاء التي تكون تحت سيطرة الجهاز العصبي المستقل " (١) .

التحليل البايوميكانيكي لعدو ١١٠م حواجز

يهدف التحليل البايوميكانيكي في المجال الرياضي إلى التعرف على مستوى الأداء عنـد تطبيـق الحركـات والمهارات الرياضية وكذلك التعرف على المسار الحركي على وفق الهدف من الحركة والتعرف على نواحي القـوة والضعف في مستوى الأداء وتقويته بصورة علمية وموضوعية لذا فان هذا التحليل يشكل الفروض والمقدمات الأولية الخاصة بوضع الأساس العلمي لترشيد عملية التعليم للحركات الرياضية(٢) .

وتعد فعالية ١١٠م حواجز من الفعاليات التي تتميز بصعوبة الأداء الحركي وإتقانه والتوافق العقلي العصبي إذ تتطلب ضرورة التبادل بين خطوات الركض السريع والاجتياز الحاجز مع الاحتفاظ بالسرعة العاليـة مـن مـسافة السباق الكلـية قدر الامكان إذ تعد هذه الفعالية من فعاليات الركض السريع ويتكون الأداء الحركي لهذه الفعالية من الركض وهو حركة متكررة تبادلية واجتياز المانع وهو حركة ثلاثية وحيدة (٣) .

إن العداء في هذه الحالة يخطو خطوات تقريبية لاجتياز الحاجز وبعد الهبوط يؤخذ نفس الخطـوات لاجتيـاز الآخر وتتحرك الرجلان والجذع والذراعان حركات دائرية حول المحور العرضي الذي يعتبر في هذه الحالة مفصل الكتف ومفصل الحوض ومفصل الفخذ(٤) .

١-زينب حسن الجبوري: **الاستثارة الانفعالية والسمات الشخصية لدى اللاعبين الشباب والمتقدمين فـي الـساحة والميدان**, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة بابل, كلية التربية الرياضية, ٢٠٠٠.ص ٩

٢-جمال علاء الدين: **دراسة معلمية في بايوميكانيك الحركات الأرضية**, ط٢, القاهرة, ١٩٨٦.ص ١٢.

٣- لؤي الصميدعي:**البايوميكانيك والرياضة**, جامعة الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, ١٩٨٧. ص ٤٧.

٤-زكي درويش وآخرون: **ألعاب القوى الحواجز و المولنج**, مصر, دار المعارف, ١٩٧٧. ص٣٤-٣٥

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧

www.iraqacad.com

وهذه النواحي كلها تتطلب من المدربين مراعاة النواحي الفنية والبد نية التي يجب إن يتميز بها لاعبو الحواجز إذ إن المطلوب منهم هو أداء الحركات بالسرعة المطلوبة والمناسبة لتحقيق الهدف من الأداء وهو قطع المسافة بأقل زمن ممكن لذا لابد من دراسة النواحي الحركية وما يصاحبها من متغيرات فنية عند أداء هذه الفعالية إذ تتولد العديد من المتغيرات عند اجتياز الحاجز وعند الركض بين الحواجز.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمة مشكلة البحث.

عينة البحث

تكونت العينة من العدائين المشاركين في بطولة العراق للمتقدمين في عدو ١١٠م حواجز ومن المسجلين بسجلات اتحاد العاب القوى العراقي المركزي للموسم الرياضي ٢٠٠٣م وعددهم (١٢) عداءا"وشكلوا نسبة ٨٠%من المجتمع الأصلي.

وقام الباحثون بتقسيم أفراد العينة إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة تتكون من أربعة عدائين وبالطريقة العشوائية, المجموعة الأولى تتدرب على تمرينات الاسترخاء التخيلي والمجموعة الثانية تتدرب على تمرينات الاسترخاء الذاتي والمجموعة الثالثة تتدرب على وفق برنامجهم التدريبي المعد لهم.

أدوات البحث

هي الوسائل التي يستطيع الباحثون من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة وتحقيق لهداف البحث وكانت الأدوات المستخدمة على الشكل الأتي:-

١- المصادر العلمية والدراسات السابقة.

٢-استمارة استبيانا لاستطلاع آراء الخبراء* حول صلاحيات فقرات مقياس الاستثارة الانفعالية

مقياس درجة الاستثارة الانفعالية

وهو مقياس أعده في الأصل كل من (ورفي هارين) و(بيتل-هارين) وقام بأعداده إلى الصورة العربية (راتب), ويتكون المقياس من (٥٠) فقرة وسيجيب الرياضي على كل عبارة في ضوء مقياس مدرج من خلال نقاط هي (غالبا" – أحيانا" – نادرا") ويتراوح مدى الدرجات من (٥٠ – ١٥٠)درجة وارتفاع الدرجة على المقياس يعكس زيادة شدة التوتر.(ملحق رقم٢).

الأجهزة المستخدمة

١- ساعة توقيت الكترونية نوع	**(pacincselect)**
٢-حاسبة يدوية	**(seeder)**
٣-جهاز كمبيوتر	**(Pentium)**
٤- طابعة	**(canon)**
٥-كاميرة فيديو عدد ٢	**(Panasonic nation)**
٦-شريط فيديو	**(1.25 – an tonal nr)**

* انظر ملحق رقم (١)

الإجراءات العملية قبل تنفيذ التمرينات

قبل البدء بتنفيذ التمرينات لتخذ الباحثون جملة من الإجراءات أهمها:-

١- الإطلاع على ما توفر للباحثين من المصادر والدراسات التي تناولت تقنيات الاسترخاء فضلا"عن سماع ومشاهدة العديد من الأشرطة السمعية والمرئية المتعلقة باستخدام بعض تقنيات الاسترخاء والاستفادة منها في تطبيق محتويات التمرينات .

٢- أجراء مقابلات مع الخبراء والمختصين في مجال علم النفس والتربية الرياضية حول تدريب المهارات الذهنية وتطبيق تمرينات الاسترخاء المستخدم في هذه الدراسة, وتم عرض التمرينات على الخبراء لغرض التأكد من سلامة مفردات التمرينات وإمكانية تطبيقها على أفراد عينة البحث

٣- قام الباحثون بتوضيح مفهوم الاسترخاء على افراد عينة البحث وأهميتة كيفية ممارسته وفوائده على الصعيدين الفريب والبعيد في خفض الضغوط النفسية التي تواجه اللاعب أثناء السباق وكذلك في تحسين المتغيرات الكينماتيكية في عدو ١١٠م حواجز وكذلك فائدته في الحياة العامة بعيدا"عن الرياضة وشرح الهدف من تدريب مهارة الاسترخاء لأفراد العينة حتى يسهم ذلك في مزيد من الواقعية لاستخدام هذا الأسلوب وللإقناع بدور الاسترخاء في تطوير مستوى الأداء في المسابقات.

تمرينات الاسترخاء الذاتي (١)

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

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

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

١- إسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره ,ص ٢٨٣

تذكر الاحتفاظ بعضلات الوجه مسترخية... والاحتفاظ بعضلات اليدين والـذراعين مـسترخيتين والاحتفـاظ بعضلات الرقبة وعلى الرأس مسترخيين احتفظ بجميع هذه العضلات مسترخية شهيق عميق... زفير بطيء... اشعر باسترخاء في جميع هذه العضلات اشعر باسترخاء عميق... أعمق... أعمق.

ألان اشعر بالتوتر في عضلات أسفل الظهر والمعدة ركز كل اهتمامك على هذه العضلات ثم اجعلها في وضع الاسترخاء الكامل تشعر أن التوتر يخرج من جسمك بشهيق عميق... زفير بطيء... اشعر بالاسـترخاء فـي عضلات أسفل الظهر والبطن استرخاء... (توقف). شهيق عميق... زفير بطيء (توقف) اسـترخاء عميـق... أعمق ...أعمق.

ألان اشعر بأي توتر في أعلى الرجلين من الإمام والخلف ركز كل اهتمامك على هذه العضلات ثم اجعلها فـي وضع الاسترخاء الكامل لهذه العضلات. اشعر إن التوتر يخرج من جسمك.شهيق عميق... زفير بطيء. اشعر بالاسترخاء في أعلى الرجلين استرخاء... توقـف شـهيق عميـق... زفيـر بطـيء...(توقـف) اسـترخاء عميق...أعمق.أعمق. تذكر الاحتفاظ بعضلات أسفل الرجلين مسترخية.الاحتفـاظ بجميـع هـذه العـضلات مسترخية. شهيق عميق... زفير بطيء. اشعر بالاسترخاء في جميع هذه العضلات اشعر بالاسترخاء عميق... أعمق... أعمق.لان اشعر بتوتر بأسفل الرجلين والقدمين ركز كل اهتمامك على هذه العضلات ثم اجعلها فـي وضع الاسترخاء. الاسترخاء الكامل في هذه العضلات اشعر أن التوتر يخرج من جسمك. شـهيق عميـق... زفير بطيء. اشعر باسترخاء في أسفل الرجلين والقدمين. استرخاء... (توقف) شهيق عميق... زفيرا بطـيء (توقف). استرخاء عميق... أعمق...أعمق.

ألان استرخاء كل الجسم استرخاء كامل اشعر إن جميع التوتر يخـرج مـن عـضلات الوجـه... الـذراعين والرجلين... الرقبة وأعلى الظهر... أسفل الظهر والبطن... أعلى الرجلين أسفل الـرجلين والقـدمين. شـهيق عميق... زفير بطيء.اشعر بالاسترخاء في جميع جسمك استرخاء... (توقف) شهيق عميـق... زفيـر عميـق (توقف) استرخاء عميق...عميق...عميق.

تمرينات الاسترخاء التخيلي (١)

- اتخذ وضعا مريحا وأغلق عينك بلطف.
- خذ شهيقا مرتين مع خروج الزفير ببطيء.
- في كل مرة زفير يصبح الجسم أكثر استرخاء هادئا"... ثقيلا".
- اشعر باسترخاء الوجه, الرقبة, الكتفين... الذراعين..الصدر...البطن... الرجلين, القدمين.
- الإحساس يخرج التوتر من جميع أجزاء الجسم.
- تخيل نفسك في المكان الذي تود أن تكون فيه مكان امن.
- تخيل هذا المكان استمتع بوجودك في هذا المكان.. راحة.. موسيقى. ش
- ألان ارجع بهدوء إلى هذا المكان الجميل.
- تحرك فيه قليلا.
- خذ شهيقا عميقا.
- عندما تكون مستعدا ابتسم قليلا".
- افتح عينك وانتبه.

١- **محمد العربي شمعون: مصدر سبق ذكره, ١٩٩٩,ص ١٨٥**

التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية يوم الجمعة الموافق ٢٠٠٣/٨/٧ لغرض الوقوف على الايجابيـات والسلبيات كافة التي من الممكن أن تصادف الباحث في إثناء القيام بالتجربة الرئيسية وكذلك لتعريف فريق العمل المساعد على مهامهم والتأكد من صلاحية عمل كاميرات التصوير وعمل ساعات التوقيت الالكترونية المستخدمة في البحث وضبط الفترة الزمنية اللازمة واستخراج الشروط العلمية للاختبارات المستخدمة فـي البحـث وقـد أجريت هذه التجربة على عينة قوامها (٨) عدائين من عدائي عدو ١١٠م حواجز من هم خارج عينة البحث.

مؤشرات صدق وثبات المقياس

الصدق

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

" وقد استخلص الصدق من خلال الجذر ألتربيعي لمعامل ثبات الاختبار " (١)

الثبات

استخرج الباحثون ثبات الاختبار بطريقة إعادة الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية بعد فترة زمنيـة أمدها أسبوع وعولجت البيانات إحصائيا" وبلغ معامل الارتباط بين الاختبارين ٩٦% وهو معامل يـسمح لنـا بالاعتماد عليه في ثبات الاختبار.

جدول (١)

يوضح معامل الثبات والصدق لمقياس الاستثارة الانفعالية

الاختبارات	معامل الصدق	معامل الثبات
درجة الاستثارة	٠,٩٧	٠,٩٦

التصوير بالفديو

استخدم الباحثون آلة تصوير عـدد ٢ 3500m Panasonic national صـنع ياباني ذات تـردد ٢٥ صورة/ثا واستخدم الباحثون أيضا" أفلام فيديو نوع An tonal nr مع حامل ثلاثي Tripod خـلال التجربـة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية وقد تم وضع آلة التصوير الأولى على بعد (١٢،١٠)من مسافة الحـاجز إلـى الجانب وبارتفاع (١،٣٠)م عن الأرض وكانت عدسة الكاميرا عمودية على نقطة منتصف المسار الحركي والتي تصور البدء والمسافة قبل الحاجز.

١-محمد حسن علاوي ومحمد نصر: **القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**, القـاهرة, مؤسـسة روز اليوسف, ١٩٧٩, ص ٣١٦.

أما الكاميرة الثانية التي تصور المسافة قبل الحاجز وبعد الحاجز فقد كانت عمودية على نقطة منتصف المسار الحركي وبارتفاع (١،٣٥)م عن الأرض وتبعد عن الحاجز إلى الجانب (١٤،٩)م .

الاختبار القبلي

أجريت التجربة الميدانية (الاختبار القبلي)في بطولة القطر المقامة في الفترة ٢٠٠٣/٨/١٣ الساعة السادسة مساءا وعلى ملعب كلية التربية الرياضية /الجادرية وقبل عملية الإحماء للسباق بنصف ساعة قام الباحثون بتوزيع استمارة الاستبيان الخاصة بقياس درجة الاستثارة الانفعالية على اللاعبين ثم التوجة إلى مضمار السباق لتصوير السباق لجميع أفراد العينة إضافة إلى قياس زمن السباق الكلي لعدو١١٠م حواجز.

واحتسبت المتغيرات الكينماتيكية آلاتية:-

* الزمن من البدء إلى الحاجز الاول, قياسه من لحظة الانطلاق إلى وضع القدم الدافعة قبل الحاجز.
* زمن خطوة الحاجز ويقاس من لحظة ترك مشط الارتقاء الأرض ارتكاز أمامي قبل الحاجز الى أول مس لمشط رجل الهبوط بعد الحاجز.
* المسافة قبل الحاجز وتقاس من مشط رجل الارتقاء في أول تماس مع الأرض قبل الحاجز إلى مركز الحاجز.
* المسافة بعد الحاجز وتقاس من مركز الحاجز إلى مشط رجل القائدة بعد الحاجز.

مدة تطبيق التمرينات

مدة تطبيق تمرينات الاسترخاء ثمانية أسابيع بواقع وحدتين أسبوعيا" إضافة إلى برنامجهم المعد وكان زمن تطبيق تمرينات الاسترخاء في الوحدة من (٢٠-٣٠) دقيقة وأصبح عدد الوحدات التدريبية ١٦ وحدة وتدربت المجموعة الضابطة وفق برنامجهم المعد.

الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار ألبعدي يوم ١٠٠٣/١٠/١٤ الساعة السادسة مساءا" وعلى ملعب كلية التربية الرياضية /الجادرية وقد استخدمت كافة الأجهزة والأدوات وبالظروف نفسها في الاختبار القبلي.

الوسائل الإحصائية

استعان الباحثون بالوسائل الإحصائية آلاتية(١)

١- الوسط الحسابي
٢- الانحراف المعياري
٣- اختبار T للعينات المتساوية
٤- اختبار F طريقة تحليل التباين
٥- اختبار اقل فرق معنوي (L. S .D)

١- احمد سليمان عودة وخليل يوسف الخليلي:**الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية**, دار الفكر للنشر والتوزيع, عمان, سوق البتراء, ١٩٨٨.ص ٩١, ٣٨٤ .

عرض ومناقشة النتائج

جمعت البيانات المتعلقة بالاختبارات القبلية والبعدية و درجة الاستثارة الانفعالية والمتغيرات الكينماتيكية الخاصة بمجموعات الدراسة ومن خلال المعالجات الإحصائية لهذه الاختبارات ظهرت النتائج آلاتية:-

جدول رقم (٢)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت لدرجة الاستثارة الانفعالية لمجموعات الدراسة في الاختبارات القبلية والبعدية

المجموعات	المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	الدلالة
		س	ع	س	ع		
الاسترخاء الذاتي	درجة الاستثارة	١٠١،٥	٠،٣	٩٦،٥	١،٢	٥،٥	دال
الاسترخاء التخيلي	درجة الاستثارة	١٠٢،٥	١،٤	٩٣،٧	٣،٤	٣،٧١	دال
الضابطة	درجة الاستثارة	١٠٣	١،٤	١٠٢	١،٤	١،٥٤	غير دال

قيمة ت الجدوليةعند درجة حرية ٣ وبمستوى دلالة ٠،٠٥ تساوي ٢،٣٥

يتضح من جدول رقم (٢) إن قيمة ت المحتسبة لمجموعة الاسترخاء الذاتي كانت (٥،٥) وهي اكبر من قيمة ت الجد ولية عند درجة حرية (٣) وبمستوى دلالة (٠،٠٥) .وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار أليعدي,وقيمة ت المحتسبة لمجموعة الاسترخاء التخيلي كانت (٣،٧١) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي. وظهر في الجدول نفسه إن قيمة ت المحتسبة للمجموعة الضابطة كانت (١،٥٤) وهي اقل من قيمة ت الجدولية وهذا يدل عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين .وقد لاحظ الباحثون إن درجة الاستثارة الانفعالية في الاختبار القبلي كانت مرتفعة, ويعزو الباحثون ذلك إلى كون أفراد عينة البحث من ذوي المستوى المتقارب مما يؤدي إلى عدم مقدرتهم على مقاومة هذا التحدي فتصدر منهم استجابات للبيئة المحيطة بهم وتكون هذه الاستجابات مرتبطة بمستوى السلوك الذي يمارس .وهذا يتفق ما أشار إليه رافع(١٩٨٨) " إلى إن الرياضيين عموما"يخضعون إلى مؤثرات الحالة النفسية قبل بداية المنافسة وبعد ابتدائهم بوقت قصير "(١) ومن الجدول نفسة وجود فرق معنوي في درجة الاستثارة الانفعالية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي وللمجموعتين التجريبيتين.

ويعزو الباحثون هذا الفرق إلى فعالية تمرينات الاسترخاء(الذاتي-التخيلي) واثر هما في خفض الاستثارة الانفعالية إذ إن التدريب على الاسترخاء يؤدي إلى انخفاض استثارة الجهاز العصبي المركزي, وهذه الاستجابة تحدد أو تقلل من الأعراض المرتبطة بالتوتر كذلك أعطى الاسترخاء الفرصة لإفراد المجموعتين للسيطرة على انفعالاتهم بشكل جيد إذ "يؤدي الاسترخاء إلى الاستقرار النفسي عن طريق حفظ المستوى الفاعدي للاستثارة ويمنع تراكم الضغط العصبي بوساطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر الفاعدي وعند التعود على مهارة الاسترخاء يمكن تحديد بداية لمستوى الاستثارة يمكن الرجوع إليها إذ تصبح مرجعا للتعرف على مستوى الاستثارة وأطلق عليها درجة الصفر".(٢)

١-رافع صالح فتحي: **الأعراض النفس جسمية لدى لاعبي المصارعة في العراق**, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة, بغداد, كلية التربية الرياضية, ١٩٨٨.ص ٤٨

٢ - محمد العربي شمعون:مصدر سبق ذكره,ص ١٩٩٦, ١٧٥.

جدول رقم (٣)

يوضح الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة ت المحتسبة لمتغير الزمن من البدلية إلى اجتياز الحاجز الاول في الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعات الدراسة

المجموعات	المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار ألبعدي		قيمة ت	الدلالة
		س	ع	س	ع		
الاسترخاء الذاتي	الزمن من البدء إلى اجتياز الحاجز الاول	٢،٩٥ثا	٠،٠٤	٢،٩٠ ثا	٠،٠١	١٧	دال
الاسترخاء التخيلي	الزمن من البدء إلى اجتياز الحاجز الاول	٢،٩٦ثا	٠،٠٢	٢،٩١ثا	٠،٠١	٤	دال
الضابطة	الزمن من البدء إلى اجتياز الحاجز الاول	٢،٩٣ثا	٠،٠٣	٢،٩٣ ثا	٠،٠٣	٣،٦٧	دال

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٣ وبمستوى دلالة ٠،٠٥ تساوي ٢،٣٥

يتضح من جدول رقم (٣) إن قيمة ت المحتسبة لمجموعة الاسترخاء الذاتي لمتغير الزمن من البدء إلـى اجتياز الحاجز الاول كانت (١٧) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (٣) وبمستوى دلالة (٠،٠٥) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي ,وقيمة ت المحتسبة لمجموعة الاسترخاء التخيلي كانت(٤) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية وهذا يعني وجود فرق معنـوي بـين الاختبـارين ولـصالح الاختبار البعدي ,وتبين بان قيمة ت المحتسبة للمجموعة الضابطة كانت (٣،٦٧) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

ويرى الباحثون السبب في ذلك إن العدائين في هذه المسافة يحاولون جاهدا" اكتساب التعجيل المناسب قدر الامكان من خلال تطبيق قوة الدفع المطلوب وتوافر مستلزمات أداء الخطوات بشكل صحيح من ناحية الارتكاز الخلفي والأمامي والطيران إثناء خطوة الركض وتناسبها مع وضع الجسم وزوليا مختلف أجزاء الجـسم خـلال أداء الركض في هذه المسافة وان تدريبات الاسترخاء والتدريبات الخاصة التي احتوت على بعض التمرينـات التي من خلالها حول الباحثون الارتقاء بمستوى الصفات البد نية مما أدى ذلك إلى زيادة مـستوى الأداء وهـذا بالتأكيد يعد مطابقا" في ضوء الحقية التي تقول ليس هناك نشاط جسمي خالص وليس هناك نشاط نفسي خـالص فكل نشاط جسمي يصاحبه نشاط نفسي ويرتبط ارتباطا" وثيقا وكل نشاط نفسي هو في الوقت نفسه نشاط جسمي وألعاب الحواجز تعد واحدة من الألعاب التي تعتمد على تطوير الصفات النفسية والبد نية وبالتـالي فـان هـذا التطور سوف يساعد في سرعة أداء الحركة المتمثلة في زمن قطع المسافة.وهذا يتفق مع ما ذكره سليمان " إن خفض القلق لدى الرياضيين يساعد على تحسين مستواهم داخل الملعب" (١)

١-سليمان بكر: **اثر الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الـضغط وتغـير ألـذات**, رسـالة ماجستير غير منشورة, كلية الدراسات العليا, ١٩٩٦, ص ١٤٧.

جدول رقم (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحتسبة لزمن خطوة الحاجز بين الاختبارات القبلية والبعدية

المجموعات	المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	الدلالة
		س	ع	س	ع		
الاسترخاء الذاتي	زمن خطوة الحاجز	٠،٥٣ ثا	٠،٠١	٠،٤٩ ثا	٠،٠١	٦	دال
الاسترخاء التخيلي	زمن خطوة الحاجز	٠،٥١ ثا	٠،٠٢	٠،٥٠ ثا	٠،٠٣	٦	دال
الضابطة	زمن خطوة الحاجز	٠،٥١ ثا	٠،٠٢	٠،٤٧ ثا	٠،٠٣	٢	غير دال

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٣ وبمستوى دلالة تساوي ٢،٣٥

يتضح من جدول رقم (٤) إن قيمة ت المحتسبة لمجموعة الاسترخاء الذاتي لمتغير زمن خطـة الحـاجز كانت (٦) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (٣) وبمستوى دلالة (٠،٠٥) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي ,وقيمة ت المحتسبة لمجموعة الاسترخاء التخيلي كانت(٦) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ,وتبين بـان قيمة ت المحتسبة للمجموعة الضابطة كانت (٢) وهي اقل من قيمة ت الجدولية وهذا يعني عدم وجـود فـرق معنوي بين الاختبارين .

ويعزو الباحثون إلى ظهور فروق لمعنوية مجموعة الاسترخاء ومجموعـة الاسـترخاء التخيلـي إلـى التدريبات التي مارسها أفراد المجموعتين التي أثرت في تطور هذا المتغير الميكانيكي إذ إن تدريبات الاسترخاء قد ساهمت في إزالة التوتر في المجاميع العضلية المستخدمة في الأداء الحركي لنعكس بـشكل ايجـابي علـى تحسين زمن خطوة الحاجز وذلك من خلال تقليل أنصاف الأقطار أو التحكم بأجزاء الجسم مـن خـلال زيـادة الشعور العضلي والاقتصاد في عدد المجاميع العضلية المساهمة في الأداء, والتقليل قدر الامكـان مـن زمـن الطيران عند عبور الحاجز وعندما يتم التأكيد على هذه الأمور ينبغي التقليل من الزمن الكلي لأداء الخطوة لـذا فان هذا حتما" سوف يحفز العضلات العاملة في التغلب على المقاومة التي تتعرض لها هذه العضلات ويعمـل على تجنيد الوحدات الحركية وشحذها للعمل بأقصى معدل في زمن قصير نسبيا لكي يمكن إن تنتج العضلة الحد الأقصى من القوة في الظروف الاعتيادية للأداء, إن تكرار تدريبات الاسترخاء سوف يعزز حالة التوازن بـين الانقباض والتقاص بأسرع ما يمكن ويعطي المسار الحقيقي للحركة وبانسيابية عالي مما يقصر زمن الأداء عند الاجتياز, ولم يظهر أي فرق معنوي في نتائج المجموعة الضابطة التي لم تستخدم تدريبات الاسترخاء وهذا يتفق مع ما ذكره (ROBB) الذي إشارة إلى " إن أسلوب تدريب الاسترخاء احد الأساليب التي تساعد بشكل كبير في تطوير وإتقان المهارات الرياضية وخاصة تلك المهارات التي يتطلب إتقانها الدقة والتركيز وذات التكنيـك الخاص " (١)

1-ROBB. O. Mara grate: The organics of motor skill equation (Robb) prentice hill .Engel wood cliffs New Jersey, 1972. p 225

جدول رقم (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحتسبة للمسافة قبل الحاجز بين الاختبارات القبلية والبعدية

المجموعات	المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	الدلالة
		س	ع	س	ع		
الاسترخاء الذاتي	المسافة قبل الحاجز	٢،٠٧ م	٠،٠١	٢،١٩ م	٠،٠١	٨،٥	دال
الاسترخاء التخيلي	المسافة قبل الحاجز	٢،٠٦ م	٠،٠١	٢،١٩ م	٠،٠١	٥،٨٥	دال
الضابطة	المسافة قبل الحاجز	٢،٠٤ م	٠،٠١	٢،١٨ م	٠،٠١	٣	دال

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٣ وبمستوى دلالة تساوي ٢،٣٥

يتضح من جدول رقم (٥) إن قيمة ت المحتسبة لمجموعة الاسترخاء الذاتي لمتغير المسافة قبل الحاجز كانت (٨،٥) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (٣) وبمستوى دلالة (٠،٠٥) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي ,وقيمة ت المحتسبة لمجموعة الاسترخاء التخيلي كانت(٥،٨٥) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ,وتبين بان قيمة ت المحتسبة للمجموعة الضابطة كانت (٣) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

إن للمسافة قبل الحاجز أهمية كبيرة عند تنفيذ خطوة الحاجز ومن خلال قيمة هذه المسافة يمكن إن نتعرف على المسار الحركي قد تم بشكل انسيابي أو لم يتم.

إن تطور هذه المسافة في الاختبارات البعدية وخصوصا" لإفراد المجموعتين التجريبيتين أعطى دليلا عمليا وان أنجاز أفراد هذه المجموعتين كان جيدا قدر الامكان وذلك من خلال تحقيق مسار حركي انسيابي لمركز ثقل الجسم عند الربط بين سرعة الركض وسرعة النهوض وهذا ما ساعد على تحقيق المسافة المطلوبة التي من خلالها يتم فقدان قليل من السرعة وبشكل ملحوظ وقد نتج هذا عن التطور القدرة على تحسين الشعور بالانقباض والانبساط السريع نتيجة استخدام تدريبات الاسترخاء مما عزز الإحساس بالشعور بالسرعة والشعور بالمكان والزمان عند أداء خطوة المسافة.

إذ يعد متغير المسافة قبل الحاجز ونقطة النهوض من المتغيرات الكينماتيكية الصعبة التي تشير إلى تطور الانسيابية العالية والربط الصحيح بين خطوة الركض قبل الاجتياز ولحظة النهوض, وهذا الربط لا يمكن أن تحقق ألا من خلال جهاز عصبي هادي يتميز بايعازات عصبية مناسبة متعلقة بدرجة الاسترخاء الذي يمتلكه اللاعب وهذا ما يتفق مع ما ذكره محمد وماجد " أن تمرينات الاسترخاء مع الأداء المهاري قد ساهم في سهولة الأداء وانسيابيته وكذلك الانتقال من التفكير المجرد على المعايشة للأداء من خلال حواس ومشاعر مختلفة " (١).

١-محمد العربي شمعون و ماجد محمد إسماعيل: **اثر برنامج مقترح بالتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حصان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية بالقاهرة**, مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية, جامعة حلوان, ١٩٨٣.ص ١٠٣

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧

www.iraqacad.com

جدول رقم (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحتسبة للمسافة بعد الحاجز بين الاختبارات القبلية والبعدية

المجموعات	المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	الدلالة
		س	ع	س	ع		
الاسترخاء الذاتي	المسافة بعد الحاجز	١،٤١ م	٠،٠١	١،٣٤ م	٠،٠١	٣،٥	دال
الاسترخاء التخيلي	المسافة بعد الحاجز	١،٤١ م	٠،٠٢	١،٣٣ م	٠،٠١	٤	دال
الضابطة	المسافة بعد الحاجز	١،٤٠	٠،٠١	١،٣٤ م	٠،٠١	٢	غير دال

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٣ وبمستوى دلالة تساوي ٢،٣٥

يتضح من جدول رقم (٦) إن قيمة ت المحتسبة لمجموعة الاسترخاء الذاتي لمتغير المسافة قبل الحاجز كانت (٣،٥) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (٣) وبمستوى دلالة (٠،٠٥) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي ,وقيمة ت المحتسبة لمجموعة الاسترخاء التخيلي كانت(٤) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ,وتبين بان قيمة ت المحتسبة للمجموعة الضابطة كانت (٢) وهي اقل من قيمة ت الجدولية وهذا يعني عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين. إن متغير المسافة بعد الحاجز له أهمية كبيرة في الدلالة على التعبير فيما يترتب من سرعة الهبوط بعد العبور مباشرة" فكلما كانت المسافة قليلة دل ذلك على أفضلية سرعة الرجوع إلى مجال الركض بعد الاجتياز, ولهذا المتغير علاقة في تكامل الحركات التي يؤديها اللاعب إثناء عبوره فوق الحاجز إذ إن فقدان الاتزان الحركي يعد مشكلة حركية يجب إن يتجنبها اللاعب عند الاجتياز والذي يساعد في المحافظة على الاتزان حركات الرجل الخلفية وحركة الذراعين عند المرور فوق نقطة الجذب الأرضي العمودي وهذا ما تميزت به نتائج مجموعتي الاسترخاء الذاتي والتخيلي. ويعزو الباحثون إن استخدام تدريبات الاسترخاء قد ساهم في تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية مما عزز المجال الحركي لكلا الرجلين عند عبور الحاجز, إذ كانت الرجل الفائدة تعود إلى المستوى الأمامي بشكل سريع ليصبح مجال الحركة مائلا" عاليا" إلى الإمام استعدادا" لأداء خطوة الركض ما بعد الحاجز. وان تدريبات الاسترخاء قد ساعدت اللاعبين على إزالة التوترات والذي ساعد في اختفاء الحركات الزائدة وتدعيم الاقتصاد في الحركات بالتركيز على عمل العضلات العاملة بشكل رئيسي والذي ساهم في الاحتفاظ بأعلى توافق عضلي عصبي والحصول على اتزان حركي جيد ومن ثم ساهم في التحكم في المسار الحركي الصحيح أثناء الهبوط بعد الحاجز مما ساعد في زيادة تدوير الرجل وزيادة سرعة الزاوية عند الهبوط وهذا العامل سبب في تقليل المسافة.وكذلك يعزو الباحثون إلى عدم وجود فرق معنوي للمجموعة الضابطة إلى عدم استخدام تدريبات تمارين الاسترخاء, وهذا ما أكده (CORBIN) " إن استخدام تدريبات الاسترخاء تؤدي إلى نتائج أكثر فاعلية من استخدام التدريب ألبدني بمفرده " (١)

1- Corbin C-B metal practice, in W P: Margined Ergonomic aids and muscular perfume ance, New York academic, 1972. p :93

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧

www.iraqacad.com

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

١-إن تدريبات الاسترخاء الذاتي والتخيلي قد أثرت وبشكل واضح في خفض درجة الاستثارة الانفعالية.

٢- هناك تأثير للبرامج التدريبية في تطور الزمن من البداية إلى المانع الاول وللمجاميع التدريبية الثلاث.

٣- كانت النتائج لصالح المجموعتين التجريبيتين فيما يخص زمن خطوة الحاجز مما دل على فعالية المنهجين المستخدمين في تطوير الشروط الفنية والميكانيكية لأداء خطوة الحاجز.

٤-ظهر أن منهجي الاسترخاء الذاتي والتخيلي قد اثر في تقليل المسافة قبل الحاجز.

٥-وجود تطور في الاختبارات البعدية للمسافة بعد الحاجز للمجموعتين التجريبيتين.

التوصيات

١- ضرورة استخدام منهجي الاسترخاء الذاتي والتخيلي المستخدم في الدراسة الحالية إثناء الإعداد النفسي لما له تأثير ايجابي على الانفعالات النفسية في مواقف المنافسات الرياضية.

٢- ضرورة الاهتمام بالأعداد النفسي لعدائي ١١٠م حواجز وتطوير استخدام مهاراتهم النفسية ضمن منهاج التدريب اليومي إلى جانب الإعداد البدني والمهاري.

٣- تأهيل المدربين وتمكينهم من استخدام بعض الأساليب النفسية التي تساعد في تقليل الضغوط النفسية التي تواجه العدائين عن طريق فتح دورات تطويرية متخصصة.

٤- أن تكون هناك متابعة للحالة النفسية للاعبين بشكل مستمر في سبيل التعرف على الحالات الانفعالية للاعب.

٥- أجراء العديد من الدراسات والبحوث على فئات عمرية أخرى.

٦- استخدام أساليب أخرى للاسترخاء ومقارنتها بالأسلوبين المستخدمين في هذه الدراسة من اجل تحديد الأسلوب ذو التأثير الأفضل والأسرع في خفض الاستثارة الانفعالية وتطوير الإنجاز.

٧- دراسة تأثير الاسترخاء في المتغيرات النفسية الأخرى كالقلق والعدوانية وأثرها في الأداء والإنجاز

المصادر

١-احمد عزت راجح: **أصول علم النفس**, ط١, مصر, دار المعارف, ١٩٧٩.

٢- احمد مصطفى السويفي وأسامة كامل راتب:**لياقتك البدنية والمحافظة على وزنك**, ط١, القاهرة, دار الفكر العربي, ١٩٨١.

٣-احمد سليمان وخليل يوسف الليلي: **الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية**, دار الفكر العربي, للنشر والتوزيع, عمان, سوق البتراء, ١٩٧٧.

٤- أسامة كامل راتب: **علم النفس الرياضي المفاهيم التطبيقات**, ط١, القاهرة, دار الفكر العربي, ١٩٧٧.

٥- بترو فسكي: **معجم علم النفس المعاصر**, ترجمة محمد عبد الجواد عبد السلام, ط١, القاهرة, دار السلام, ١٩٨٥.

٦- ثامر محسن: **الإعداد النفسي لكرة القدم**, الموصل, مطابع التعليم العالي, ١٩٩٠.

٧-حلمي المليجي: **علم النفس المعاصر**, ط٢, بيروت, دار النهضة العربية, ١٩٧٢.

٨-جمال علاء الدين:**دراسة معلمية في بايوميكانيك الحركات الرياضية**, ط١, جامعة الموصل, دار الكتب الطباعة والنشر, ١٩٨٧.

٩-رافع صالح الكبيسي:**النفس جسمية لدى لاعبي المصارعة في العراق**, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, ١٩٨٨.

١٠-زكي درويش وآخرون:**ألعاب القوى الحواجز والموانع**, مصر, دار المعارف, ١٩٧٧.

١١-زينب حسن الجبوري: **الاستثارة الانفعالية والسمات الشخصية لدى اللاعبين الشباب ومتقدمين في الساحة والميدان**: رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة بابل, كلية التربية الرياضية, ٢٠٠٠.

١٢- سليمان الريحاني:**اثر الاسترخاء في خفض قلق الامتحان**, المجلة العربية للبحوث التربوية, العدد١, تونس, المنظمة العربية للثقافة والعلوم, ١٩٨٢.

١٣-سليمان بكر بكاء: **اثر الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضغط وتقدير الذات**, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية الدراسات العليل, الجامعة الأردنية, ١٩٩٦.

١٤- قاسم حسن حسين:**علم النفس الرياضي**, بغداد, مطبعة التعليم العالي, ١٩٩٠.

١٥- محمد العربي شمعون:**التدريب العقلي في المجال الرياضي**, ط١, القاهرة, دار الفكر العربي, ١٩٩٦.

١٦----------:**علم النفس الرياضي والقياس النفسي**, مصر, مركز الكتاب للنشر, ١٩٩٩.

١٧-محمد العربي شمعون وماجد محمد إسماعيل: **اثر برنامج مقترح بالتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حصان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة**, مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية, جامعة حلوان, ١٩٨٣.

١٨-محمد حسن علاوي و محمد نصر خوان: **القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**, القاهرة, مؤسسة روز اليوسف, ١٩٧٩.

١٩-محمد عبد الفتاح عنان:**سايكلوجية التربية البدنية والرياضة**, ط١, القاهرة, دار الفكر العربي, ١٩٩٥.

٢٠-وليم الخولي: **الموسوعة المختصرة في علم نفس الطب القلبي**, ط١, القاهرة, دار المعارف, ١٩٧٦.

22- Corbin C-B metal practice, in W P: Margined Ergonomic aids and muscular perfume acne, New York academic, 1972.

23-ROBB. O. Mara grate: The organics of motor skill equation (Robb.O.) prentice hill .Engel wood cliffs New Jersey, 1972.

ملحق رقم (١)

استمارة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم مقياس الاستثارة الانفعالية والتمرينات المستخدمة للاسترخاء والمتغيرات الكينماتيكية

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	د.محمد رضا إبراهيم	استاذ	تدريب ساحة وميدان	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
٢	د.محمد عبد الحسن	استاذ	تدريب ساحة وميدان	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
٣	د.محمد رضا إبراهيم	استاذ	تدريب ساحة وميدان	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
٤	د.طالب فيصل	استاذ	تدريب ساحة وميدان	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
5	د.نجاح مهدي شلش	استاذ	بايوميكانيك وميدان	جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية
٦	د.مجيد حاسب	استاذ	فسلجة تدريب	جامعة ميسان/كلية التربية الرياضية
٧	د. ياسين طه	استاذ	فسلجة تدريب	جامعة الموصل/كلية التربية الرياضية
٨	د.عزيز نايف	استاذ	بايوميكانيك	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
٩	د.حسين مردان	استاذ	بايوميكانيك	جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية
١٠	د.مهدي كاظم	استاذ	بايوميكانيك	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
١١	د. سلمان علي	استاذ	علم النفس التربوي	جامعة بغداد/كلية التربية للبنات
١٢	د. ماجد شندي	استاذ مساعد	فسلجة تدريب	جامعة ميسان/كلية التربية الرياضية
١٣	د.ماجد علي موسى	استاذ مساعد	فسلجة تدريب	جامعة البصرة/كلية التربية الرياضية
١٤	د. ياسين علوان	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
١٥	د.يعرب عبد الباقي	استاذ مساعد	بايوميكانيك	جامعة البصرة/كلية التربية الرياضية
١٦	د. ثناء التكريتي	استاذ مساعد	علم النفس التربوي	جامعة بغداد/كلية التربية ابن رشد
١٧	د. ذو الفقار صالح	استاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة البصرة/كلية التربية الرياضية
١٨	د.عبد الكاظم جليل	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة/كلية التربية الرياضية

ملحق رقم (٢)

استمارة استبان مقياس درجة الاستثارة الانفعالية (مقياس سلوك المنافسة)

ت	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادرا
١	أدائي إثناء التدريب أفضل كثيرا من المنافسة			
٢	يضايقني إن يشاهد أدائي أشخاص مهمون			
٣	اشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة			
٤	يقلقني تفكيرالاخرين في مستوى أدائي			
٥	يصعب علي استعادة تركيز انتباهي إذا ارتكبت أخطاء إثناء المنافسة			
٦	يتشتت انتباهي إثناء المنافسة			
٧	اتبع نظاما معينا عندما استعد للمنافسة			
٨	ارتكب المزيد من الأخطاء عندما تزداد المنافسة			
٩	اشعر بالخوف الشديد عندما ارتكب أخطاء إثناء المنافسة			
١٠	أعاقب نفسي عندما ارتكب خطأ بسيط			
١١	نقد المدرب أو الزملاء لي يعوق مقدرتي على تركيز الانتباه في المباريات			
١٢	أعاني بعض لضطرا بات المعدة إثناء التدريب وتزداد إثناء المباريات			
١٣	اشعر بالخوف من عدم أداء ما في استطاعتي في المنافسات الهامة			
١٤	يهمني جدا الأداء بأقصى طاقتي			
١٥	أنا لاعب متمكن في مواقف المنافسة الشديدة			
١٦	أستطيع التركيز بشكل ايجابي في المنافسات القادمة			
١٧	احتفظ في ذهني بخطة المباراة تفصيليا			
١٨	أكون عصبيا ومهموما قبل المنافسة الهامة			
١٩	افقد السيطرة على أفكاري قبل المنافسة			
٢٠	يسهل ارتباكي وإثارتي قبل المنافسة			
٢١	احتاج بعض الوقت قبل المنافسة بغرض الإعداد الذهني			
٢٢	احقق أفضل أداء عندما اعرف بالتحديد المطلوب أداؤه			
٢٣	يتحسن أدائي كلما زادت صعوبة الأداء			
٢٤	احقق أفضل أداء عندما أكون عصبا وقلقا			
٢٥	احقق أفضل أداء عندما أكون مستريحا وهادئا			
٢٦	يمكنني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمنافسة قبل بدايتها			
٢٧	عندما أكون مركزا انتباهي في المباراة لا انتبه إلى تعليمات ونداءات المدرب من خارج الملعب			
٢٨	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على النحو غير المخطط لها			
٢٩	استمتع بالمنافسة أكثر من التدريب			
٣٠	احقق أفضل أداء عندما يشجعني مدربي وزملائي			
٣١	أستطيع تذكر جميع الأشياء التي حدثت في المنافسة			

ت	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادرا
٣٢	أستطيع التصور الذهني للمنافسة(أرى/اشعر) على النحو الذي أحب أن يكون أدائي			
٣٣	أضع أهدافا لأدائي لكل تدريب			
٣٤	أضع أهدافا لأدائي لكل منافسة			
٣٥	اشعر بعد انتهاء المنافسة انه كان في أمكاني الأداء بشكل أفضل			
٣٦	احرص على إثارة منافسي كلما مكني ذلك			
٣٧	أخشى إصابتي إثناء الأداء			
٣٨	أفكر بعد المنافسة في كيف كان أدائي وماذا أستطيع أن افعل لتطويره في الأداء التالي			
٣٩	إذا تعرضت لقرار خاطىء من الحكم أستطيع تركيز الانتباه مرة أخرى			
٤٠	اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسة			
٤١	اشعر بالضعف والوهن قبل المباراة مباشرة			
٤٢	أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لما يسبب لي من عصبية زائدة			
٤٣	اشعر أني لا أستطيع تذكر أي شيء قبل المنافسة مباشرة			
٤٤	استمتع بالممارسة أكثر من المنافسة نظرا لأنها اقل ضغطا للأداء			
٤٥	إذا حدث إن تشتت انتباهي إثناء المنافس فاني سرعان ما أستطيع تركيز انتباهي مرة أخرى			
٤٧	تزداد عصبيتي عن المعتاد إذا حضر احد الأشخاص المهمين لمشاهدة أدائي			
٤٨	أفكر كثيرا في كيفية أدائي والأداء الذي ارغب فيه عندما أكون بعيدا عن ألممارسه والمنافسة			
٤٩	أستطيع أن (أرى/اشعر) بوضوح أداء المهارات التي أريد تصورها ذهنيا			
٥٠	تزداد عصبيتي كلما زاد جمهور المشاهدون			

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧

www.iraqacad.com