

ISSN: 2392-5442, ESSN : 2602-540X	مجلة: المنظومة الرياضية
المجلد: 05 العدد: 14 السنة: 2018	مخبر المنظومة الرياضية - جامعة الجلفة. الجزائر
تاريخ النشر: 2018-09-05	تاريخ الإرسال : 18-04-03 تاريخ القبول: 18-04-21

تقنيات الاسترخاء المستعملة من طرف المدرب التي
تساعد لاعب كرة اليد على تخفيض التوتر النفسي
المرتبط بالمنافسة الرياضية
دراسة حالة فريق وداد عين البيضاء لكرة اليد – صنف أكابر –
القسم الوطني الثاني (ورقلة)

د. عبد الكريم بن عبد الواحد

أستاذ محاضر(ب)

جامعة قاصدي مرباح ورقلة -الجزائر

ملخص:

هدفت الدراسة الى تحديد مدى صلاحية التقنيات الاسترخائية في التحضير النفسي الرياضي المستخدمة من طرف المدربين وإبراز مدى أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام، ومدى مساعدة تلك التقنيات على خفض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد، وذلك باستخدام منهج دراسة الحالة على عينة مكونة من 16 لاعب ومدرب فريق وداد عين البيضاء، حيث قمنا بتطبيق أداة الاستبان لجمع البيانات وقد توصلنا الى النتائج التالية:

أن التدريب على التقنيات الاسترخائية يسمح للاعب كرة اليد بتنمية اتجاهات نفسية بالنسبة للتدريب والمنافسة الشيء الذي يحفز أكثر على العمل و المثابرة، كما تسمح له أيضا بالتعامل الايجابي مع الوضعيات التنافسية ومختلف التغيرات الانفعالية التي تنجر عنها من خلال إدراكها كجزء من أجزاء التحضير للمنافسة و أنها ضرورية للأداء (التنشيط المعرفي الإيجابي) لخفض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة، ومن بين أهم الإقتراحات التي يمكن طرحها نذكر:

تنويه الجهات الوصية على الرياضة المحلية بضرورة تنظيم دورات تكوينية لفائدة المدربين حول مختلف التقنيات الحديثة المتعلقة بتطوير المهارات النفسية والاجتماعية الى جانب المهارات البدنية وكذا تقديم برامج تدريبية على تقنيات الاسترخاء البسيطة الممكن اجراءها من طرف اللاعبين في منازلهم.

Abstract:

The study aimed to determine the validity of relaxation techniques in the psychological preparation used by the trainers and to highlight the importance of the psychological aspect in the general sports preparation, and the extent to which these techniques help reduce the psychological stress associated with sports competition of handball players, using the case study on the sample consists Of the 16 players and coach of Wadad Ain Al-Baida, where we applied the questionnaire tool to collect data and we reached the following results:

The training in relaxation techniques allows handball players to develop psychological trends for training and competition, which motivates them more to work and perseverance. It also allows them to positively deal with the competitive situation and the various emotional changes they are drawn from by recognizing them as part of the preparations for competition. (Cognitive activation) to reduce the psychological stress associated with competition.

Among the most important suggestions that can be put forward are:

The local authorities are advised to organize training sessions for trainers on various modern techniques related to the development of psychological and social skills as well as physical skills as well as providing training programs on the simple relaxation techniques that can be performed by players in their homes.

مقدمة ومشكلة الدراسة:

تشارك الرياضة في التطور الاجتماعي للمجتمعات، فهي تجسد بعض مفاهيم وصور تطور وتحسن حياة الإنسان، فقد أصبحت المتطلبات الاجتماعية الحالية كبيرة، إذ لم يعد الهدف هو حماية ووقاية الإنسان من الأمراض وإنما مساعدته على استعمال أقصى قدراته، لا سيما اللاعبين المشاركين في الرياضات التنافسية فقد أصبح التحضير النفسي للاعبين عاملا أساسيا في الأداء والانجاز الرياضي، الأمر الذي أدى باستحداث وإعداد تقنيات ووسائل جديدة لغرض تحقيق أفضل النتائج الرياضية.

ولعل الإسترخاء في المجال الرياضي بمختلف تقنياته يمثل القاسم المشترك لجميع برامج التدريب الذهني (العقلي)، والعامل الأساسي للإسترجاع النفسي والفيزيولوجي، كما يمثل الإسترخاء أحد التقنيات الأساسية المستعملة في الاستعداد للمنافسة، حيث يساهم في خفض التوتر والقلق المنافسة، فالاسترخاء هو القدرة على الإرتخاء والتغلب على الضغط العصبي والتوتر النفسي والقلق خلال المنافسات ذات المستوى العالي، الشيء الذي يتطلب التدريب الشاق والمتواصل قبل وأثناء المنافسات وفي مواقف الحياة الضاغطة¹، ومن خلال عمليتي التركيز والتنشيط، كما جاء ذكره من طرف "توماس"، "ريفولي" و"ميسوم"² وهذا لغرض تنمية الاتجاهات النفسية للرياضي، وبإيجاد السبل والطرق المناسبة لتحويل الاتجاهات السلبية إلى اتجاهات إيجابية.

كما أن حالة التوتر النفسي بداية المنافسة حالة طبيعية تصاحب كل لاعب رياضي، وتهدف أساسا إلى كيفية إنتقاله من حالة الإنتظار أو الترقب إلى الإشتراك في المنافسة، لذلك فإن تأثير التوتر النفسي على اللاعب كوحدة فاعلة ومؤثرة داخل المنافسة الرياضية يكون إما بالسلب أو بالإيجاب وما ينبغي أن نشير إليه أن هذا التأثير على اللاعب كوحدة يكون على المستويين النفسي و الفيسيولوجي.

فالمنافسة الرياضية هي محصلة كل المجهودات التي تبذل في أي نشاط رياضي، والتي يحاول فيها اللاعب أن يستخدم أقصى أو أعلى مستوى ممكن قصد إحراز الفوز، فهي مرتبطة بكثير من المواقف الإنفعالية المتعددة التي تتميز بقوتها وذلك لعلاقتها الوطيدة بكثير من مواقف الفوز والهزيمة من لحظة إلى أخرى أثناء المنافسة الواحدة، مما يتجلى عنه ظهور حالة من التوتر النفسي لدى اللاعب قبل وأثناء المنافسة.

فالأمر الذي دفعنا للبحث من أجل إظهار التقنيات الإسترخائية المستعملة لخفض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد هو: إهتمام المدربين بالنواحي البدنية، الفنية والتكتيكية أكثر من الاهتمام باستخدام التقنيات النفسية - الفيزيولوجية بصفة عامة

¹ PERROT – PIERRE : Sophrologie et performance sportif.Ed Amphora.Paris.1997.p09
² MISOM G:PSYCOLOGIE DES GROUPES SPORTIFS. ED VIGOT. PARIS. 1983. P262.

والتقنيات الإستراتيجية في ميدان التدريب الرياضي للاعب كرة اليد، وهذا من خلال محاولة الإجابة على التساؤلات الآتية:

التساؤل العام:

- هل يمكن لتقنيات الإسترخاء المستعملة من طرف المدرب أن تساعد لاعبي كرة اليد على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ؟

التساؤلات الفرعية :

- 1- هل تقنيات الإسترخاء العضلي المستعملة من طرف المدرب تساعد على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية للاعب كرة اليد؟
- 1- هل تقنيات الإسترخاء النفسي المستعملة من طرف المدرب تساعد على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية للاعب كرة اليد ؟

(2)- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- يمكن لتقنيات الإسترخاء المستعملة من طرف المدرب أن تساعد لاعب كرة اليد على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية.

الفرضيات الجزئية:

- 2- تساعد تقنيات الإسترخاء العضلي المستعملة من طرف المدرب على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية للاعب كرة اليد.
- 3- تساعد تقنيات الإسترخاء النفسي المستعملة من طرف المدرب على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية للاعب كرة اليد.

(3)- أهداف الدراسة:

- 1- تحديد مدى صلاحية التقنيات الاستراتيجية في التحضير النفسي الرياضي.
- 2- إبراز مدى أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام.
- 3- إعطاء وسائل تسمح بتقوية الرياضي من الناحية النفسية.
- 4- عرض معرفة نظرية حول التوتر النفسي التي تساعد المدرب على فهم سلوك الرياضي في الوضعيات التنافسية الصعبة.

(4)- أهمية الموضوع:

تتمثل أهمية الموضوع في أهمية التحكم في حالات التوتر لدى اللاعبين قبل وأثناء المباراة، وهذا ما ينجر عنه ارتفاع أو انخفاض مردود اللاعبين، لذا يتطلب دراسة يستعان بها من أجل العمل على استغلالها لهذا الجانب لدى اللاعبين في المنافسات الرياضية .

(5)- أسباب اختيار الموضوع:

- قلة الدراسات والبحوث في هذا الموضوع محليا.
- القيمة العلمية لموضوع البحث من خلال أهمية تقنيات الاسترخاء المختلفة في الأداء الرياضي .
- وجود ميول نحو دراسة بعض الإشكاليات المتعلقة بالمهارات الفيزيولوجية والذهنية والنفسية للرياضيين.

(6)- ضبط مفاهيم ومصطلحات البحث:

1-6- الإسترخاء:

- التعريف اللغوي:** إسترخى، يسترخى، استرخ، إسرخاءً، فهو مسترخ. إسترخى الشخص أي إستلقى مرخياً عضلاته، أي لم يشدها.¹
- التعريف الإصطلاحي:** يمثل الاسترخاء تقنية تسمح بالوصول إلى التحكم في القدرات النفسية، عن طريق المرور بالضبط الجسدي.²
- التعريف الإجرائي:** تحضير رياضي للمنافسة وتجاوز الحالات الانفعالية السلبية التي تنجز عنها.
- ##### 2-6- التوتر النفسي:

- التعريف اللغوي:** توتر، يتوتر، توترأً، فهو متوتر
- توتر العصب و العرق اشتد وتشنج. متوتر الأعصاب: مضطرب، قلق، سريع الإنفعال.³
- التعريف الإصطلاحي:** حسب " وينبرق " و " فولد " و " ماك فراث " : أن التوتر النفسي عبارة عن عدم توازن جوهري بين المتطلبات (بدنية ونفسية) وقابلية الفرد على الإستجابة في ظروف يكون فيها للإخفاق عواقب هامة.⁴
- التعريف الإجرائي:** هو التغير والاضطراب الذي يطرأ على الفرد بفعل منه داخلي أو خارجي فيعم النفس والجسد معا مما يؤثر تأثيرا بالغا على مستوى الأداء أثناء المنافسة.

3-6- لاعبي كرة اليد:

- التعريف الإجرائي:** لاعبي كرة اليد هم الأفراد المشاركون في رياضة كرة اليد والحاملين لألوان فريق وداد عين البيضاء في ورقلة.

(7)- الدراسات السابقة:

- الدراسة الاولى:** محمد حسين حميدي، محسن علي السعداوي، صريح عبد الكريم، "تأثير تمرينات الاسترخاء (الذاتي - التخيلي) في الاستثارة الانفعالية وبعض المتغيرات الكينماتيكية

¹ - أحمد مختار عمر: معجم اللغة العربية المعاصر، عالم الكتب، ط1، القاهرة، 2008.

² BOUSINGEN : La Relaxation .Ed Dahlab.1996.Alger .P125.

³ - أحمد مختار عمر: نفس المرجع.

⁴ WEINBERG et GOULD : Psychologie du sport et de l'activité physique ,Ed

Vigot,Paris,1997,P95

من البدء إلى اجتياز الحاجز الأول في عدو 110 م حواجز"، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الخامس، المجلد الثاني، 2006:

هدفت الدراسة الى التعرف على أي من أسلوب الاسترخاء (الذاتي - التخيلي) أكثر تأثيرا في خفض الاستثارة الانفعالية لعدائي 110م حواجز للرجال وبعض المتغيرات الكينماتيكية باعتبار هذا المتغير مؤشرا للتكامل لتطبيق الأداء الحركي لهذه الفعالية ويمكن إن تحكم على اللاعب انه قد حقق المثالية في الأداء من خلالها، تكونت العينة من العدائين المشاركين في بطولة العراق للمتقدمين في عدو 110م حواجز ومن المسجلين بسجلات اتحاد العاب القوى العراقي المركزي للموسم الرياضي 2003م وعددهم (12) عداءا "وشاركوا نسبة 80% من المجتمع الأصلي. وهذا باستخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة وادوات القياس التالية: مقياس درجة الاستثارة الانفعالية ، تمرينات الاسترخاء الذاتي، تمرينات الاسترخاء التخيلي، وقد اسفرت الدراسة على النتائج التالية:

1. إن تدريبات الاسترخاء الذاتي والتخيلي قد أثرت وبشكل واضح في خفض درجة الاستثارة الانفعالية.
 2. هناك تأثير للبرامج التدريبية في تطور الزمن من البداية إلى المانع الاول وللمجاميع التدريبية الثلاث.
 3. كانت النتائج لصالح المجموعتين التجريبيتين فيما يخص زمن خطوة الحاجز مما دل على فعالية المنهج المستخدم في تطوير الشروط الفنية والميكانيكية لأداء خطوة الحاجز.
 4. ظهر أن منهجي الاسترخاء الذاتي والتخيلي قد اثر في تقليل المسافة قبل الحاجز.
 5. وجود تطور في الاختبارات البعدية للمسافة بعد الحاجز للمجموعتين التجريبيتين.
- الدراسة الثانية: أغاريد، سالم، راوية، عبد الفتاح، "أثر برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردي في الحد من قلق الحالة"، المجلة الرياضية المعاصرة، العدد الخامس عشر، المجلد العاشر لسنة 2011م:
- وقد تبلورت مشكلة الدراسة في قلة استعمال التقنيات الحديثة المتمثلة (التنفس العميق ، الالوان ، الاسترخاء العضلي ، التدليك ، ... الخ) ، وقد تضمنت اهداف البحث :
- 1- التعرف على قلق الحالة عن طريق قياس بعض المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) للاعبين اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد .
 - 2- إعداد وتطبيق برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردي للحد من قلق الحالة لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد .
 - 3- التعرف على تأثير البرنامج المطبق للتهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردي في الحد من قلق الحالة لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد .

استعملت الباحثة المنهج التجريبي على عينة البحث والبالغ عددهم (72) لاعب ، وقد تم استبعاد (20) لاعب مثلوا التجربة الاستطلاعية ثم قسمت العينة (52) المتبقية الى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) وقد تضمن كل مجموعة (26) لاعب . وكانت نتائج البحث :-

- 1- ان لبرنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردي تأثير ايجابي على المتغيرات الفسلجية (معدل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب) .
- 2- ان لبرنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردي دور فاعل وايجابي في الحد من القلق قبل المباراة .
- 3- ان لبرنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردي دور فاعل وايجابي في الحد من القلق قبل المباراة .

وتوصي الباحثة باستخدام برنامج التهدئة النفسية مع استخدام اللون الوردي المقترح من المدربين والاختصاصيين النفسيين على اللاعبين في الالعب (الفردية - الجماعية) فضلاً عن اقامة بحوث متشابهة باستخدام اللون اخرى في التهدئة النفسية لما لها من دور فاعل وايجابي في التأثير السايكولوجي والفسيولوجي لدى اللاعب .

الجانب التطبيقي

أولاً: إجراءات المنهجية للدراسة:

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

الهدف من الدراسة الإستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وحتى تتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفريق الرياضي المعني بالدراسة و ذلك من أجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا وضبط الادوات الملائمة للدراسة.

1-2- المنهج المستخدم: إعتمدنا على منهج دراسة حالة لانه يتماشى مع طبيعة الدراسة ويعرف على انه:"عبارة عن بحث متعمق لحالة محددة بهدف الوصول الى نتائج يمكن تعميمها على حالات اخرى مشابهة".¹

1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

تعرف العينة على أنها:" مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة"²، فقد اعتمدنا على العينة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث (القسم الوطني الثاني)

¹ - محمد عبيدات، محمد ابو نصار، عقلة مبيضين: منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2: دار وائل للنشر عمان، الأردن

1999، ص 44.

² رشيد زرواتي: تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة ، ط1، الجزائر، 2002 ، ص91.

وتعرف على أنها الطريقة التي تعتمد على: " منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع وان يكون ضمن أفراد العينة المختارة فهي تتضمن الاختيار العشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع "¹، وقد بلغ عدد أفراد العينة 16 لاعبا ومدرّب.

4-1- ضبط متغيرات البحث :

- المتغير المستقل : يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما، وهنا المتغير المستقل هو " تقنيات الإسترخاء".

– المتغير التابع : يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الايجابي وهنا المتغير التابع هو "التوتر النفسي".

5-1- أدوات البحث :

لقد تم إعداد استمارة استبيان المكونة من 12 سؤال موجّهة للاعبين و أخرى من 12 سؤال موجّهة للمدرّب.

ويعرف الاستبيان على انه: " مجموعة من الأسئلة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها "².
الشروط العلمية للأداة:

أ- صدق الأداة: صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه³

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة، و بالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبدوها الأستاذ المحمّن، قمنا بضبط أسئلة الاستبيان.

6-1- أداة الإحصاء المستعملة: بعد جمع البيانات وبغية تحليل النتائج قمنا بعرضها باستخدام النسب المئوية : النسبة المئوية = (عدد الإجابات × 100) / عدد أفراد العينة .

7-1- إجراءات التطبيق الميداني: بعد الصياغة النهائية للاستبيان وضبطه انطلقنا في توزيعه،

حيث بدأنا بتوزيع الاستمارات تم استرجاع أخر استمارة يوم 15 ماي 2013 و بعد يومين بدأنا بتفريغ البيانات وتحليلها.

8-1- مجالات البحث:

1-8-1- المجال المكاني: مدينة عين البيضاء ولاية ورقلة.

2-8-1- المجال الزمني: انطلقت دراسة الجانب النظري من أواخر شهر جانفي حتى بداية شهر

أفريل، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد كانت من بداية شهر أفريل إلى نهايته من سنة 2017

¹ - محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر ، 1999، ص 144.

² - محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب: مرجع سابق، ص 146

³ - فاطمة عوض صابر ، ميرفت على خفاجة :مرجع سابق ، ص 167

ثانيا: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1. عرض نتائج الفرضية الأولى:

تقنيات الاسترخاء العضلي المستعملة من طرف المدرب تساعد لاعبي كرة اليد على تخفيض التوتر النفسي.

1.1. عرض النتائج الخاصة بالمدرّب:

السؤال الأول (01): هل تقنيات الاسترخاء العضلي تساعد اللاعب على التخلص من الإصابات العضلية؟

- الهدف منه: معرفة رأي المدرب إذا كان الاسترخاء العضلي يخلص اللاعب من الإصابات العضلية.
- الإجابة: أحيانا تقنيات الاسترخاء العضلي تساعد اللاعب على التخلص من الإصابات العضلية

السؤال الثاني (02): هل تقنيات الاسترخاء العضلي محددة لتألق اللاعب ؟

- الهدف منه : الاسترخاء العضلي له دور في تألق اللاعب.
- الإجابة : نعم تقنيات الاسترخاء العضلي محددة لتألق اللاعب .

السؤال الثالث (03): ما هي تقنيات الاسترخاء العضلي التي تعرفها ؟

- الهدف منه : أهم تقنيات الاسترخاء العضلي التي يعرفها المدرب .
- الإجابة : التدليك العضلي، التمديد العضلي، الصونا.

السؤال الرابع (04): ما هي تقنيات الاسترخاء العضلي التي تستعملها ؟

- الهدف منه : معرفة تقنيات الاسترخاء العضلي التي يستعملها المدرب .
- الإجابة : تقنية التدليك العضلي.

السؤال الخامس (05): ما هي تقنيات الإسترخاء التي تستعملها بعد المباريات؟

- الهدف منه : معرفة تقنيات الإسترخاء التي يستعملها المدرب بعد المباريات
- الإجابة: تقنيات الاسترخاء العضلي.

السؤال السادس (06): ما هي تقنيات الإسترخاء التي تفضلها ؟

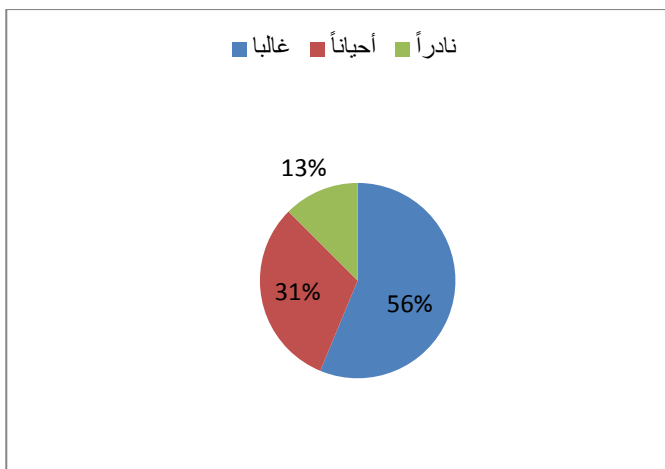
- الهدف منه : معرفة رأي المدرب أي من تقنيات الاسترخاء يفضل استعمالها للاعب

- الإجابة: كلا التقنيتين (إسترخاء عضلي و نفسي).

2.1. عرض النتائج بالنسبة للاعبين :

السؤال الأول (01) : هل تساعدك تقنيات الاسترخاء العضلي على الشعور بالراحة العضلية ؟

- الهدف منه : معرفة رأي اللاعب ما إذا كان الإسترخاء العضلي يساعده على الشعور بالراحة العضلية

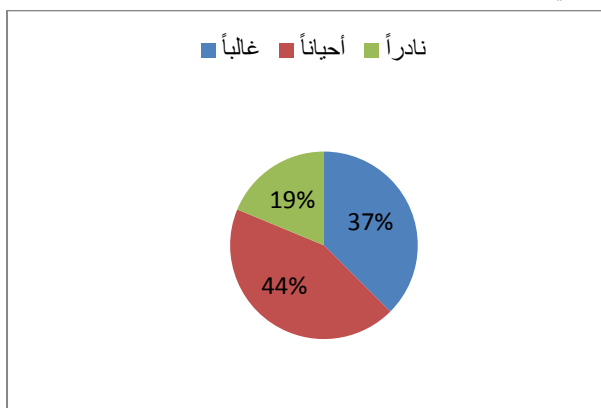


الشكل رقم 01: يوضح تقنيات الإسترخاء العضلي في الشعور بالراحة العضلية عرض النتائج: من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن نسبة 56.25 % من إجابات الأفراد تشعر غالبا بالراحة العضلية بعد القيام بتقنيات الإسترخاء العضلي.

في حين أن نسبة 31.25 % أحيانا ما تشعر بالراحة العضلية بعد القيام بتقنيات الإسترخاء العضلي، وبنسبة أقل تتمثل في 12.5 % نادرا ما يشعرون بالراحة العضلية بعد القيام بتقنيات الإسترخاء العضلي.

السؤال الثاني (02) : هل تساعدك تقنيات الإسترخاء العضلي على التخلص من الإصابات العضلية ؟

الهدف منه : معرفة رأي اللاعب إن كانت تقنيات الإسترخاء العضلي تساعده على التخلص من الإصابات العضلية .

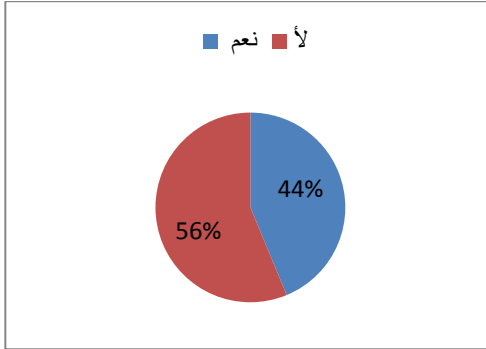


الشكل رقم 02: يوضح التخلص من الإصابات العضلية بعد القيام بتقنيات الإسترخاء العضلية عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن نسبة 43.75 % من إجابات أفراد العينة أحيانا تتخلص من الإصابات العضلية بعد القيام بتقنيات إسترخاء عضلية في حين أن نسبة 37.5% غالباً ما تتخلص من الإصابات العضلية بعد القيام بتقنيات الاسترخاء العضلي، بينما تمثل أقل نسبة 18.75% نادراً ما تتخلص من الإصابات بعد القيام بتقنيات الإسترخاء العضلي .

السؤال الثالث (03) : هل تقومون بتقنيات الإسترخاء العضلي قبل المنافسة الرياضية ؟

الهدف منه : معرفة رأي اللاعبين إذا ما كانوا يقومون بتقنيات الإسترخاء العضلي قبل المنافسة.

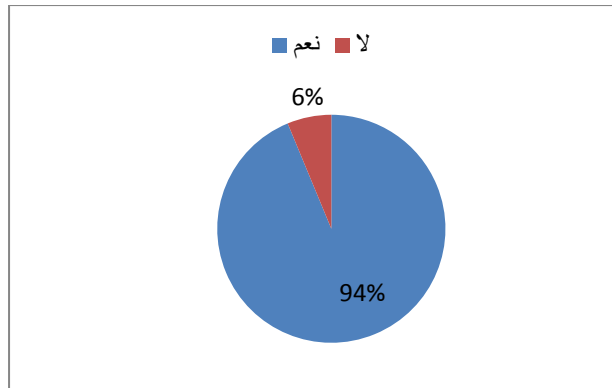


الشكل رقم 03: يوضح تقنيات الإسترخاء العضلي قبل المنافسة الرياضية

عرض النتائج: من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن نسبة 56.25، من إجابات أفراد العينة لا يقومون بتقنيات الاسترخاء العضلي قبل المنافسة في حين أن نسبة 43.75 % ، نعم يقومون بتقنيات الإسترخاء العضلي قبل المنافسة.

السؤال الرابع (04) : هل تقومون بتقنيات الإسترخاء العضلي بعد المنافسة الرياضية ؟

الهدف منه : معرفة رأي اللاعبين إذا ما كانوا يقومون بتقنيات الإسترخاء العضلي بعد المنافسة الرياضية.



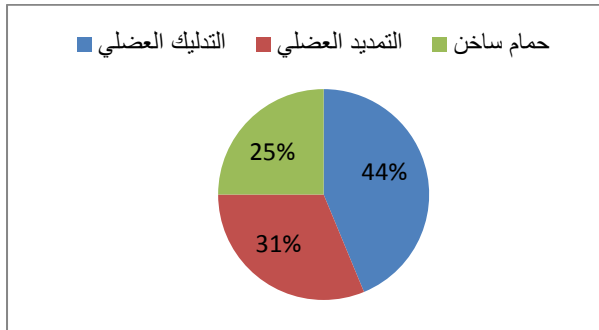
الشكل رقم 04: يوضح تقنيات الإسترخاء العضلي بعد المنافسة الرياضية

عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن نسبة 93.75 % من إجابات اللاعبين نعم يقومون بتقنيات الإسترخاء العضلي بعد المنافسة، في حين أن نسبة 6.25 % من اللاعبين لا يقومون بتقنيات الإسترخاء العضلي بعد المنافسة .

السؤال الخامس(05): ماهي تقنيات الإسترخاء العضلي التي تستعملونها لتخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة؟

• الهدف منه : معرفة تقنيات الإسترخاء العضلي التي يستعملها اللاعبون لتخفيض التوتر النفسي.

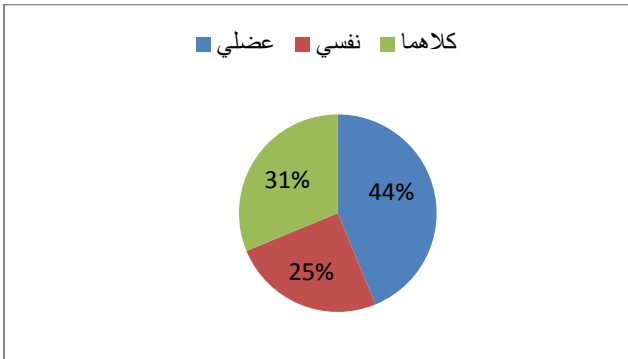


الشكل رقم05: يوضح تقنيات الإسترخاء العضلي المستعملة لتخفيض التوتر النفسي عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن نسبة 43.75 % من إجابات أفراد العينة أن تقنيات الاسترخاء العضلي الأكثر إستعمالاً هي : التدليك العضلي، ثم يليها وبنسبة أقل 31.25 % تقنية التمديد العضلي، في حين أن نسبة 25 % يستعملون حمامات ساخنة .

السؤال السادس (06): ماهي تقنيات الإسترخاء التي تساعدك أكثر على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة؟

الهدف منه : معرفة أي من التقنيتين (النفسية أو العضلية) التي يفضلها اللاعب .



الشكل رقم06: يوضح تقنيات الإسترخاء العضلية والنفسية التي يفضلها اللاعب

عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن نسبة 43.75 % من إجابات أفراد العينة تفضل تقنيات الإسترخاء العضلي .

في حين أن نسبة 31.25 % من أفراد العينة تفضل كلا التقنيتين النفسية و العضلية بينما تمثل أقل نسبة 25% الفئة التي تفضل تقنيات الاسترخاء النفسي .

3.1. استنتاج الفرضية الأولى:

من خلال عرض النتائج المتوصل إليها من ترجمة وتحليل إجابات أفراد العينة و المتمثلة في المدرب واللاعبين (16 لاعب كرة يد).

حيث كان الغرض من ذلك معرفة رأي المدرب إذا كان يستعمل تقنيات الاسترخاء العضلي لمساعدة لاعبي كرة اليد على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ومعرفة رأي اللاعب إذا كانت هذه التقنيات المستعملة من طرف المدرب تساعده على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة.

بالنظر إلى إجابات الأسئلة التالية (رقم 03) ، (رقم 04) ، (رقم 05) ، (رقم 06) و (رقم 10) نرى أن مدرب كرة اليد يعرض تقنيات الاسترخاء العضلي ويقوم باستعمالها على اللاعبين إلا أنه يفضل إستعمالها بعد المباريات.

في حين أن الإجابتين (رقم 01)، (رقم 02)، نتائج الجداول (رقم 07)، (رقم 08)، (رقم 11) و (رقم 12) تشير إلى أن تقنيات الاسترخاء العضلي المستعملة من طرف المدرب منها التدليك العضلي والتدبير العضلي و الحمامات الساخنة تساعد اللاعبين في التخلص من الإصابات العضلية.

كما تساهم هذه التقنيات بنسبة كبيرة في تألق لاعبي كرة اليد. ومما سبق ذكره من النتائج المحصل عليها بعد الإطلاع على الجداول المذكورة أعلاه نستنتج أن المدرب كان يستعمل تقنيات إسترخاء عضلي على اللاعبين وأن هذه التقنيات المستعملة من طرف المدرب كانت تساعد لاعبي كرة اليد على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية.

"وبالتالي نستطيع أن نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت"

2. عرض نتائج الفرضية الثانية :

- تقنيات الاسترخاء النفسي المستعملة من طرف المدرب تساعد لاعبي كرة اليد على تخفيض التوتر النفسي.

1.1. عرض النتائج الخاصة بالمدرب:

السؤال رقم (07) : هل تقنيات الاسترخاء النفسية محددة للتألق الرياضي في المباريات؟

• الهدف منه: معرفة رأي المدرب إن كان تألق اللاعب في المباريات يرجع إلى

تقنيات الاسترخاء النفسية

● الإجابة : نعم، تقنيات الاسترخاء النفسية محددة لتألق الرياضي في المباريات.

السؤال رقم (08): هل تقنيات الاسترخاء النفسية تنمي الثقة بالنفس للاعب؟

● الهدف منه : معرفة رأي المدرب إذا كان الاسترخاء النفسي يعني الثقة بالنفس للاعب .

● الإجابة: نعم، تقنيات الاسترخاء النفسية تنمي الثقة بالنفس للاعب.

السؤال التاسع (09): هل تقنيات الاسترخاء المستعملة تحرر اللاعب من التوتر النفسي ؟

● الهدف منه: معرفة ما إذا كانت تقنيات الاسترخاء المستعملة تحرر اللاعب من التوتر النفسي وفق التقنيات التي يستعملها المدرب.

● الإجابة: غالبا تقنيات الاسترخاء المستعملة تحرر اللاعب من التوتر النفسي.

السؤال العاشر (10): ما هي تقنيات الاسترخاء النفسي التي تعرفها ؟

● الهدف منه : أهم تقنيات الاسترخاء النفسي التي يعرفها المدرب.

● الإجابة: تقنية التحضير الذهني، تقنية التحضير النفسي، تقنية اليوجا.

السؤال رقم (11): ما هي تقنيات الاسترخاء النفسية التي تستعملها ؟

● الهدف منه: معرفة تقنيات الاسترخاء النفسي التي يستعملها المدرب.

● الإجابة: تقنية التحضير النفسي.

السؤال رقم (12) : ما هي تقنيات الاسترخاء التي تستعملها قبل المباريات ؟

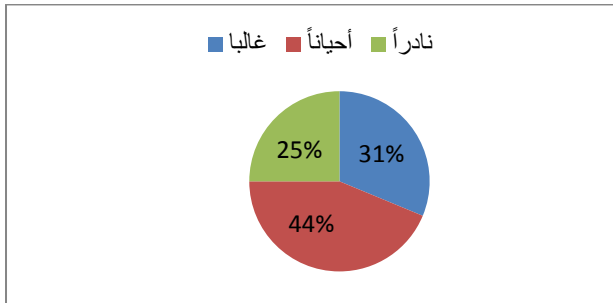
● الهدف منه: معرفة رأي المدرب في تقنيات الاسترخاء التي يستعملها قبل المباريات.

● الإجابة: تقنيات الاسترخاء النفسية.

2.2. عرض النتائج الخاصة باللاعبين :

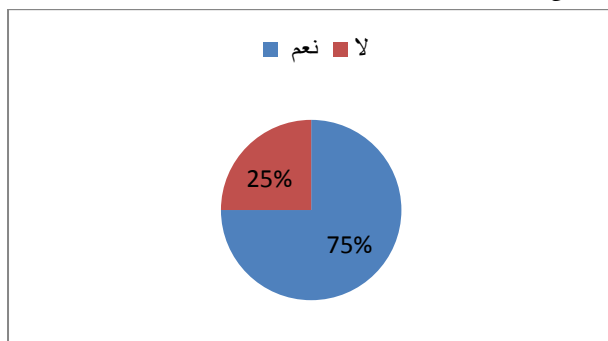
السؤال رقم (07) : هل تقنيات الاسترخاء النفسي المستعملة تساعد على التوصل إلى الراحة النفسية ؟

الهدف منه : كيفية التوصل إلى الراحة النفسية .



الشكل رقم 07: يوضح التوصل إلى الراحة النفسية بعد القيام بتقنيات الإسترخاء النفسي
عرض النتائج:

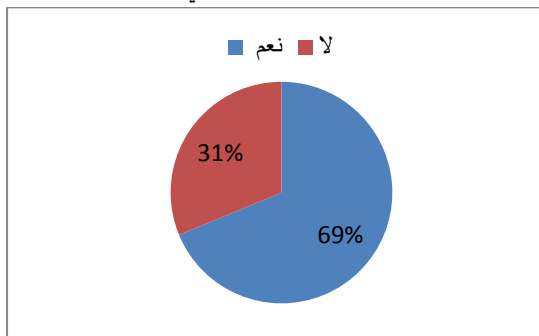
من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة 43.75 % من إجابات أفراد العينة أحيانا ما تتوصل إلى الراحة النفسية بعد القيام بتقنيات الاسترخاء النفسي في حين أن نسبة 31.25 % غالباً ما تتوصل إلى الراحة النفسية بعد القيام بتقنيات الإسترخاء النفسي بينما أقل نسبة 25 % نادرا ما تتوصل إلى الراحة النفسية بعد القيام بتقنيات الاسترخاء النفسي
السؤال رقم (08) : هل تقنيات الاسترخاء النفسية تنمي لديك الثقة بالنفس؟
● الهدف منه : معرفة رأي اللاعب إذا كان الاسترخاء النفسي ينمي له الثقة بالنفس.



الشكل رقم 08: يوضح تنمية الثقة بالنفس من خلال تقنيات الاسترخاء

عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة 75% من إجابات أفراد العينة كانت قد أجابت بنعم لتقنيات الاسترخاء النفسية تنمي الثقة بالنفس عند اللاعب، في حين أن نسبة 25% لا تنمي تقنيات الاسترخاء الثقة النفسية للاعب
السؤال التاسع (09) : هل تقنيات الاسترخاء النفسي المستعملة تحرك من التوتر النفسي ؟
الهدف منه : كيفية تحرر اللاعب من التوتر النفسي بعد استعمال الاسترخاء النفسي .



الشكل رقم 09: يوضح التحرر من التوتر النفسي

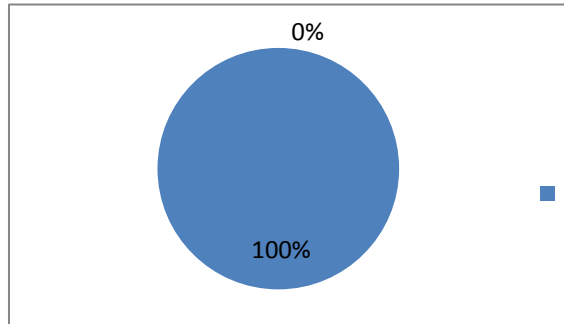
عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن نسبة 68.75 % من إجابات أفراد العينة كانت نعم تحررهم تقنيات الاسترخاء النفسي من التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية .
في حين أن نسبة 31.25 % لا تحررهم تقنيات الاسترخاء النفسي المستعملة من التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية.

السؤال العاشر (10) : هل تقومون بتقنيات إسترخاء نفسي قبل المنافسة ؟

● الهدف منه : معرفة ما إذا كان اللاعبون يقومون بتقنيات استرخاء نفسي قبل المنافسة أم لا .

الشكل رقم 10: يوضح دور الاسترخاء النفسي قبل المنافسة

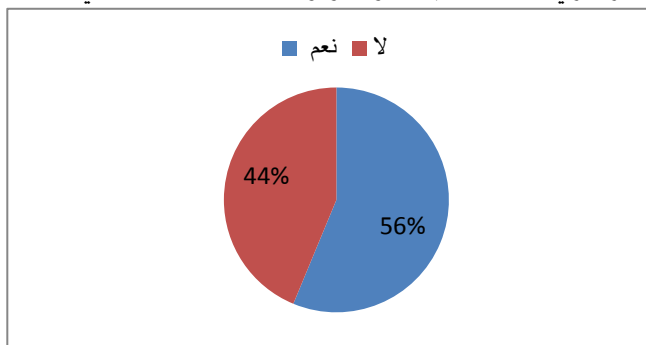


عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن نسبة 100 % من الاجابات أفراد العينة نعم يقومون بتقنيات الاسترخاء النفسي قبل المنافسة ، في حين أن نسبة 00 % لا يقومون بتقنيات الاسترخاء النفسي قبل المنافسة .

السؤال رقم (11) : هل تقومون بتقنيات استرخاء نفسي بعد المنافسة ؟

الهدف منه: معرفة رأي اللاعبين ما إذا كانوا يقومون بتقنيات استرخاء نفسي بعد المنافسة أم لا.



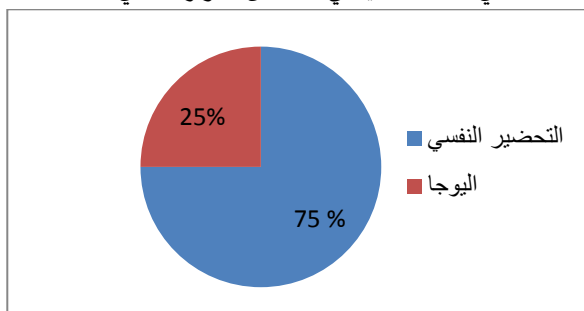
الشكل رقم 11: يوضح دور الاسترخاء النفسي بعد المنافسة

عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 56.25 % من إجابات أفراد العينة هي نعم يقومون بتقنيات الاسترخاء النفسي بعد المنافسة الرياضية ، في حين أن أقل نسبة 43.75 % لا يقومون بتقنيات الاسترخاء النفسي بعد المنافسة الرياضية.

السؤال رقم (12) : ماهي تقنيات الاسترخاء النفسي التي تستعملونها لتخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ؟

الهدف منه : معرفة التقنيات التي تفيد اللاعبين في تخفيض التوتر النفسي .



الشكل رقم 12: يوضح تقنيات الاسترخاء النفسي المستعملة لتخفيض التوتر النفسي

عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم (12) يتضح لنا أن نسبة 75% من إجابات أفراد العينة يستعملون تقنية التحضير النفسي في حين أن نسبة 25% يستعملون تقنية اليوجا .

3.2. إستنتاج الفرضية الثانية:

من خلال عرض النتائج المتوصل إليها من ترجمة وتحليل إجابات أفراد العينة و الممثلة في المدرب واللاعبين (16 لاعب كرة يد).

حيث كان الغرض من ذلك معرفة رأي المدرب إذا كان يستعمل تقنيات إسترخاء نفسي لمساعدة لاعبي كرة اليد، ومعرفة رأي اللاعبين إذا كانت هذه التقنيات المستعملة من طرف المدرب تساعد على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية. بالنظر إلى الأجوبة التالية: (رقم 10)، (رقم 11)، (رقم 12)، نرى أن المدرب يعرف تقنيات الاسترخاء النفسي ويستعمل بعضاً منها، إلا أنه يفضل استعمال تقنيات الاسترخاء النفسي قبل المباريات، كما نجد أنه يولي هذه التقنيات أهمية كبيرة في تحضير اللاعبين نفسياً. وبالنظر إلى الأجوبة (رقم 7)، (رقم 8)، (رقم 9)، نتائج الجداول (رقم 08)، (رقم 09) و (رقم 10) نجد أن عملية التدريب على التقنيات الاسترخائية النفسية تعد قاعدة أساسية في التحضير الذهني للمنافسة كونها تساعد لاعب كرة اليد على تنمية التركيز والانتباه و الثقة بالنفس، والتحرر من التوتر النفسي.

ومن نتائج الجداول (رقم 11) و (رقم 12) تبرز أهمية تقنيات الاسترخاء النفسية في الممارسة الرياضية بحيث ينبغي على المدرب أن يعمل على تقوية العوامل النفسية خاصة قبل المنافسة، فبغض النظر عن مهمة التدريب فإن المدرب يعد منشطاً نفسياً بالدرجة الأولى. ومما سبق ذكره من النتائج المحصل عليها بعد الاطلاع على الجداول المذكورة أعلاه نستنتج أن المدرب كان يستعمل تقنيات استرخاء نفسي لمساعدة لاعبي كرة اليد على تخفيض التوتر النفسي المرتبط لمنافسة حيث كان لهذه التقنيات المستعملة دور أساسي في ضبط وتعديل الحالة النفسية للاعب مما يساعده على تخفيض التوتر النفسي والدخول في المنافسة بمعنويات مرتفعة وإظهار مردود جيد، "وبالتالي نستطيع القول أن الفرضية الثانية محققة"

خاتمة:

يتبين من نتائج هذه الدراسة أن التدريب على التقنيات الاستراتيجية يسمح للاعب كرة اليد بتنمية اتجاهات نفسية بالنسبة للتدريب والمنافسة الشيء الذي يحفزه أكثر على العمل والمثابرة بغرض التحسن الدائم، كما تسمح له أيضا بالتعامل الإيجابي مع الوضعيات التنافسية ومختلف التغيرات الانفعالية التي تنجر عنها من خلال إدراكها كجزء من أجزاء التحضير للمنافسة و أنها ضرورية للأداء (التنشيط المعرفي الإيجابي).

كما أن التدريب على التقنيات الاستراتيجية بصفة خاصة والتقنيات النفسية الأخرى المعدة بطرق علمية مدروسة يمثل دعما ومكملا لتقنيات التدريب التقليدي (التدريب البدني، التدريب التقني - التكتيكي) مما يسمح للاعب الجزائري لكرة اليد بالتحكم أكثر والإماتياز في الأداء فالتدريب الحديث عبارة عن عملية تربوية منظمة ومستمرة مبنية على أسس علمية.

ومن بين أهم الإقتراحات التي يمكن طرحها ما يلي:

- ينبغي على المدرب أن يطلع على التقنيات النفسية المختلفة التي تهدف إلى تحسين ديناميكية الفريق كالحصص الإستراتيجية الجماعية، الحوار المتبادل والصريح.
 - ينبغي على المدرب أن يملك في سجل مؤهلاته تقنية إستراتيجية واحدة على الأقل يتحكم فيها بصورة جيدة حتى يتمكن من تطبيقها على اللاعبين بإتقان تساعد في حياتهم الرياضية و حياتهم اليومية.
 - إدراج التدريب على الإسترخاء ضمن البرامج السنوي العامة للتدريب يساعد اللاعب على تنمية التحكم من أجل الإرتقاء في مستوى الأداء.
 - تدريب اللاعبين على التقنيات الإستراتيجية في ظروف مماثلة لتلك التي نجدها يوم المنافسة، فلا سبيل للبحث عن أماكن هادئة أكثر تتوفر فيها كل الشروط، لأن الرياضي مطالب بضبط إنفعالاته قبل المنافسة و أثناء المنافسة.
 - تقديم برامج تدريبية إضافية على الاسترخاء يقوم بها اللاعبون في منازلهم حتى يصلوا إلى التحكم فيها، كما أن الإسترخاء في الظروف العادية سهل بالمقارنة مع ظروف المنافسة.
- أخيرا يمكن القول أن التقدم في أي مجال من مجالات الحياة مرهون بمدى الإهتمام بالبحوث العلمية والتي تعد بمثابة مفاتيح لحل المشكلات القائمة وهي تأتي على شكل إقتراحات مبنية على أساس معلومات يتوصل إليها الباحث بعد عمل صارم و شاق. نتمنى أن هذه الدراسة قد تنفع البعض ولا تضر أحد.

المراجع بالعربية:

1. أحمد مختار عمر: معجم اللغة العربية المعاصر، عالم الكتب، ط1، القاهرة، 2008.
2. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
3. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
4. بسطويس أحمد: أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996.
5. حسن محمد الحسين: طرق التدريب، دار مجدلاوي، ط2، عمان، الأردن، 2004.
6. دادي عبد العزيز: محاضرات في كرة اليد، سنة ثالثة، معهد التربية البدنية والرياضية، قسنطينة، الجزائر.
7. زكي محمد محمد حسن: المدرب الرياضي، أسس العمل ومهنة التدريب، منشأة المعرفة، ب ط، الإسكندرية، مصر، 1997.
8. علي عسكر: ضغوط الحياة.... وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، 2000.
9. علي فهي أليك وعماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، مصر، 2003.
10. كمال عبد الحميد، رقيب فهي: كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978.
11. محمد الهوني: القانون الدولي لكرة اليد، دار النشر، الكويت، ط1، 1997.
12. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية، مصر، 1985.
13. محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1999.
14. محمد صبيح حسنين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2001.
15. محمد عبيدات، محمد ابو نصار، عقلة مبيضين: منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2: دار وائل للنشر عمان، الأردن 1999،
16. مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني الحركي، الدار العالمية الدولية، ط1، عمان، الأردن، 2002.
17. منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990.
18. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى، ألينيا، 2002.

19. ياسر دايور: كرة اليد الحديثة، دار المنشآت، القاهرة، مصر، 1997.
20. ياسر دايور: كرة اليد الحديثة، منشأة معارف، الإسكندرية، مصر، 1997.
21. يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي " بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب"، المركز العربي للنشر، ط1، 2002.

المراجع بالأجنبية:

- 1- FERNANDEZ L: Sophrologie et compétition sportive, Ed Vigot, Paris, 1982.
- 2- JABBS et BAKKER : PSYCHOLOGIE et pratique sportive, Vigot, Paris, 1996.
- 3- LEVIQUE : Football –la préparation psychologique, Ed ACTIO, France ,1987.
- 4- PERROT – PIERRE: Sophrologie et performance sportif, Ed Amphora, Paris, 1997.
- 5- RIOUX G : Compétition sportive et psychologie, Ed Chiron, Paris, 1983.
- 6- THOMAS R et COLL: Psychologie du sport de haut niveau, Ed PUF, Paris, 1987.
- 7- THOMAS R: Préparation psychologique du sportif .Ed vigot. Paris, 1991.
- 8- WEINBERG et GOULD : Psychologie du sport et de l'activité physique, Ed Vigot, Paris, 1997.