

ISSN: 2392-5442, ESSN : 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 09 العدد: 02 السنة: 2022		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة - الجزائر
الصفحات: 93 - 106		تاريخ الإرسال: 2022/01/10 تاريخ القبول: 2022/02/12

دور تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينغ

The role of relaxation techniques in reducing psychological stress For kickboxing athletes

رزوق رقية^{1*}، سعايدية هوارى²

¹ جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت (الجزائر)، rekia.rezoug@cuniv-tissemsilt.dz

² جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت (الجزائر)، saidia.houari@cuniv-tissemsilt.dz

ملخص:

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. كلمات مفتاحية: تقنيات الاسترخاء، الضغوط النفسية، رياضي الكيك بوكسينغ.

Abstract:

The aim of the research is to identify the role of relaxation techniques in reducing psychological stress for kickboxing athletes; The research sample consisted of (15) kickboxing athletes trained in "WOLVES" gym; located in EL-BAYADH; They were chosen in an intentional way; the descriptive approach was used; and the research tool included a questionnaire; and The results showed that muscle relaxation techniques have a significant role in reducing psychological stress among kickboxing athletes, and psychological relaxation techniques have a significant role in reducing psychological stress among kickboxing athletes.

Keywords: relaxation techniques; psychological stress; kickboxing athletes.

*المؤلف المرسل

1. مقدمة:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعداداً شاملاً ومتزناً ومتكاملاً في عملية التدريب الرياضي ويحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدرته واستعداداته، فمن الضروري أن يراعي في ذلك الإعداد لأربعة جوانب ضرورية وهامة هي: الإعداد البدني، الإعداد المهاري، الإعداد الخططي والإعداد التربوي النفسي، على اعتبار أن الشخصية عبارة عن ثلاثة أبعاد بدنية، انفعالية، معرفية. (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 24)

لقد عرف علم النفس الرياضي تطوراً كبيراً مما سمح للمختصين في التحضير النفسي بالدخول بقوة في الميدان الرياضي، كما أصبحت للعوامل النفسية مكانة بالغة الأهمية شأنها في ذلك شأن العوامل التقنية، التكتيكية والبدنية حيث صار من البديهي أن كل أداء بدني يجب أن يتبع بأداء نفسي، فقد أصبحت المتابعة النفسية للرياضيين تبدأ منذ الصغر، وهذا من أجل تنمية القدرات النفسية الضرورية للرياضة التنافسية، إذ يعد التقدم الذي وصلت إليه الرياضة في القرن الحالي انعكاساً لمدى الاهتمام بالرياضة في العالم سواء كان بالنسبة للاعبين أو المدربين، وقد يكون من أبرز جوانب الاهتمام بالرياضة هو الجانب النفسي له، إذ يتعرض للعديد من الضغوط النفسية والاجتماعية سواء في فترات المنافسة أم فترات التدريب ومنه على أدائه الرياضي المبني وهذا من خلال ثلاثة جوانب هي: الجانب المعرفي: ويتمثل هذا التأثير في بعض المتغيرات مثل: مدى الانتباه والتركيز، الذاكرة، القدرة العقلية، صعوبة التنبؤ، والاستجابة ببطء.

الجانب السلوكي: مثل التغيب عن العمل ونقص الميول، وسلبية الاتجاهات واضطرابات عادات النوم. الجانب الانفعالي: حيث يزداد التوتر الفسيولوجي والنفسي وينخفض الإحساس ويظهر الاكتئاب. (محمد عبد العزيز عبد الجيد، بدون سنة، صفحة 54)

يعتبر الضغط النفسي من أهم الاضطرابات النفسية التي تواجه الفرد لما له من انعكاسات عديدة على حياته اليومية، فأصبحت معاناة الإنسان المعاصر من الضغط مشكلة لدى معظم الناس، وقد لوحظ أن بعض الأفراد يستطيعون أن يستوعبوا ويقاوموا المتغيرات الضاغطة ويتجاوزون أزماتها، في حين أن البعض الآخر يفشل وينهار، لذا اعتبر الباحثون أن الضغوط النفسية لها انعكاساتها النفسية وبسبب أن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية ونفسية وهي من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واجتماعية ومهنية واقتصادية. (هارون توفيق الرشدي، 1999، صفحة 03)

والرياضي شأنه شأن الفرد العادي في تعرضه لمشكلة الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته "بن عبد الله عبد القادر" (2009) في دراسته التي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين، وقد توصلت إلى أن الرياضي يتعرض إلى مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، كما تظهر لديه وبشكل كبير أعراض ومؤشرات الضغوط النفسية والفسيولوجية والسلوكية (بن عبد الله عبد القادر، 2011، صفحة 89).

ولعل الاسترخاء بمختلف تقنياته يمثل العامل الأساسي للاسترجاع النفسي والفسيولوجي، كما يساهم في خفض الضغوط النفسية لدى الرياضيين وتحقيق الراحة النفسية، وهذا ما أشار إليه (Jacobson. E, 1974) الذي يرى أن

دور تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينغ

انخفاض الشد العضلي بفعل الاسترخاء يؤدي إلى الراحة النفسية، كما يرى (Thomas. R, 1991, p26) أن الراحة الذهنية تمثل منطلق للاسترخاء الذاتي والتي نصل إليها بجهد إرادي للفرد، حيث تسمح عملية إحداث صورة ذهنية للاسترخاء بالوصول إلى استرخاء حقيقي بفعل التغذية الرجعية، كل هذا يقودنا إلى التساؤل العام التالي: هل لتقنيات الاسترخاء دور كبير في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينغ؟

1.1. فرضيات البحث:

-لتقنيات الاسترخاء العضلي دور كبير في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينغ.

-لتقنيات الاسترخاء النفسي دور كبير في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينغ.

2.1. أهداف البحث:

-إبراز أهمية المتابعة النفسية للاعبين منذ الصغر، وبذلك تشجيع حضور الأخصائيين النفسانيين الرياضيين في

الأندية الجزائية.

-تحديد مدى فعالية تقنيات الاسترخاء في التحضير النفسي للرياضي.

-تحديد مستويات الضغط النفسي لدى رياضي الكيك بوكسينغ.

-معرفة مدى مساهمة تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية.

3.1. تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

-تقنيات الاسترخاء: عبارة عن تقنية نفسية فيسيولوجية تهدف إلى تفعيل الاستراحة و محاولة التربة على التفعيل الإيجابي للطاقة العصبية والبدنية التي تتدخل عند إنجاز نشاط معين، يمثل الاسترخاء آلية من التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشاط الدماغي الشعوري، حسب (Bousingen. R-D, 1996, p124) تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيسيولوجي وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة.

وتعرف إجرائيا بأنها حالة من الراحة العصبية والعضلية دون التفكير السلبي في الأشياء التي تسبب القلق.

-الضغوط النفسية: هي عملية تعارض تفسد على الفرد سعادته و صحته النفسية و البدنية، وتحدث عندما

يطالب الفرد بأداء يفوق إمكاناته العادية، و هي أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي استجابة حادة أو مستمرة

(أكرم مصباح عثمان، 2002، صفحة 14)

وتعرف إجرائيا بأنها مجموع الدرجات الخارجية التي يحصل عليها الفرد على بنود استبيان إدراك الضغط.

رياضي الكيك بوكسينغ: معنى الكيك: الرجل، ومعنى البوكس: اليد.

ويعرف (عبد العزيز الوصاي، 2010، صفحة 117) الكيك بوكسينغ بأنه منازلة في جولات وزمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة والوزن والمرحلة السنية ومن نفس النوع يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط وذلك باستخدام الأطراف " الذراعين والرجلين " في المناطق المصرح خلالها بالهجوم والتسديد داخل إطار مواد قانون رياضة الكيك بوكسينغ.

ويعرفون إجرائيا بأنهم الرياضيين الذين يمارسون الكيك بوكسينغ في النوادي والقاعات الرياضية.

4.1. الدراسات السابقة والمشاركة والمرتبطة:

-دراسة جنداوي عبد الرحمان /جامعة الجلفة (الجزائر): (مجلة المنظومة الرياضية، المجلد (8)، العدد (3)، 2021، صفحة 332)

-عنوان الدراسة: "تأثير الضغط النفسي على الأداء الوظيفي"

-الهدف من الدراسة: هدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير الأداء الوظيفي على الضغط النفسي لرؤساء أقسام معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

-أداة الدراسة: تمثلت أداة الدراسة في استبيان الأداء الوظيفي، ومقياس الضغط النفسي.

-منهج الدراسة: تم الاعتماد على المنهج الوصفي بأسلوب دراسة الحالة.

-عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة في (28) رئيس قسم، اختيرت بطريقة قصدية.

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن الأداء الوظيفي الجيد يزيد من فاعلية رؤساء الأقسام، بالإضافة إلى أن الضغط النفسي يؤثر على الأداء الوظيفي لرؤساء الأقسام للمعاهد تأثيرا قويا إما إيجابا أو سلبا.

-دراسة د. بن يحيى أسامة / جامعة بومرداس (الجزائر): (مجلة معارف، المجلد (11)، العدد (20)، 2016، صفحة 96)

-عنوان الدراسة: "فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى رياضي نخبة الكراتي دو الجزائرية"

-الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور برنامج أرشادي جمعي للاسترخاء العضلي في خفض من الضغط النفسي وقلق المنافسة الرياضية.

-أداة الدراسة: مقياس إدراك الضغط، مقياس قلق المنافسة الرياضية.

-منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة بأسلوب القياس القبلي-البعدي.

-عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (38) رياضيا موزعين لمجموعتين متساويتين، تم اختيارهم بطريقة عمدية.

-نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي على مجموعة الكوميتي التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي على مجموعة الكاتا التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة، وعدم وجود فروق بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة، ووجود فروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي، وعدم وجود فروق بين القياسين البعديين للمجموعتين اختصاص المنازلة في درجة قلق المنافسة.

-دراسة لعياضي عبد الحكيم، بودريالة عبد الرؤوف (2016) // جامعة سوق أهراس- جامعة المسيلة (الجزائر):

(مجلة المسار الرياضي، العدد (3)، 2019، صفحة 46)

-عنوان الدراسة: "دور تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند بعض لاعبي أندية برج بوعربرج في كرة القدم صنف (أواسط)"

دور تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينغ

-الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة مدى مساهمة تقنيات الاسترخاء في ضبط التوتر النفسي، و مدى مساعدة تقنيات الاسترخاء على تطوير الاتجاهات الايجابية، ومستوى مساهمة التدريب الاسترخائي على ضبط بعض الوظائف الفسيولوجية.

-أداة الدراسة: تمثلت أداة الدراسة في الاستبيان لجمع البيانات.

-منهج الدراسة: تم الاعتماد على المنهج الوصفي.

-عينه الدراسة: تم اختيار عينة عشوائية مقصودة عينة مكونة من (36) لاعب صنف -أواسط- موزعة على 2 أندية الناشطة في القسم الثاني هواة (اتحاد البرج) والقسم الولائي (نجم البرج).

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين خاصة عند الفئات الصغرى في مختلف الرياضات وخاصة في كرة القدم، إدراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء اللاعبين، ضرورة وضع طبيب نفسي متخصص لكل فريق لمتابعة الحالة النفسية لكل اللاعبين، يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب والتخطيط الرياضي الذي مع اتخاذ الأساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات والمهارات وتحقيق التوافق الرياضي وتشجيع الرياضيين على النقد الموضوعي والتفكير الإبتكاري، ضرورة وضع معايير ومقاييس يجب توفرها عند المدرسين كالمستوى التعليمي والشهادات التأهيلية، مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل دخول المنافسة من خلال مقاييس نفسية خاصة.

-دراسة واضح أحمد الأمين، بن نعجة محمد، بن رابع خير الدين (2017)/ جامعة تيسمسيلت (الجزائر): (مجلة المنظومة الرياضية المجلد (4)، العدد (3)، 2018، صفحة 89)

-عنوان الدراسة: "دراسة أثر الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية على تركيز الانتباه لدى الناشئين في كرة القدم".

-الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق الموجودة بين الناشئين في الضغوط النفسية وفي تركيز الانتباه حسب مركز اللعب لدى لاعبي الأواسط، وكذا معرفة نوع العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية وتركيز الانتباه.

-أداة الدراسة: تمثلت أداة الدراسة في استبيان للضغوط النفسية بالنسبة للناشئين الرياضي، وكذا تطبيق اختبار شبكة تركيز الانتباه من أجل قياس مستوى تركيز الانتباه.

-منهج الدراسة: تم الاعتماد على المنهج الوصفي.

-عينه الدراسة: تم اختيار عينة مكونة من (180) لاعب في فئة الأواسط في فرق الجهة الغربية لكرة القدم في الجزائر.

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفي تركيز الانتباه حسب مركز اللعب، وأن هناك علاقة عكسية بين الضغوط النفسية وتركيز الانتباه لدى أواسط كرة القدم، حيث هناك علاقة عكسية بين ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية وتركيز الانتباه، وبين ضغوط الدراسة وضغوط تنظيم وقت الناشئين وتركيز الانتباه، وضغوط التدريب الزائد والاتصال مع المدرب وتركيز الانتباه.

-دراسة عبد الكريم بن عبد الواحد (2017)/ جامعة ورقلة (الجزائر): (مجلة المنظومة الرياضية، المجلد (5)، العدد (14)، 2018، صفحة 127)

-عنوان الدراسة: "تقنيات الاسترخاء المستعملة من طرف المدرب التي تساعد لاعب كرة اليد على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية"

-الهدف من الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى 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.

-أداة الدراسة: تمثلت أداة الدراسة في الاستبيان لجمع البيانات.

-منهج الدراسة: تم الاعتماد على المنهج الوصفي بأسلوب دراسة الحالة.

-عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة (16) لاعب ومدرب فريق وداد عين البيضاء لكرة اليد صنف -أكابر-

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن التدريب على التقنيات الاسترخائية يسمح للاعبي كرة اليد بتنمية اتجاهات نفسية بالنسبة للتدريب والمنافسة الشيء الذي يحفزه أكثر على العمل والمثابرة.

-دراسة اكيوان مراد، جمال جناد (2017)/ جامعة بجاية (الجزائر): (مجلة المجتمع والرياضة، المجلد (4)، العدد (2)، 2021، صفحة 92)

-عنوان الدراسة: "تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية في كرة القدم"

-الهدف من الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى إبراز تأثير التدريب على تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي التنافسي في كرة القدم.

-أداة الدراسة: تمثلت أداة الدراسة في استبيان خاص بأراء اللاعبين حول أهمية هذا التدريب، اختبار قائمة سلوك المنافسة، شبكة للتقييم الذاتي وأخيرا تحليل رأي مدرب الفريق.

-منهج الدراسة: تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي.

-عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة في (26) لاعب لكرة القدم يشكلون فريق شبيبة القبائل (JSK) أكابر، اختيرت بطريقة قصدية.

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن الاسترخاء يساعد على تسيير التوتر التنافسي من خلال التحكم في الشد العضلي تطوير الإيجابية، تقنيات الاسترخاء تمثل مكملًا للتدريب التقليدي (بدني، تقني، تكتيكي) كونه يساعد على ضبط الانفعالات من خلال تغيير الأحاسيس السلبية عن طريق التصور الذهني، وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة على ضرورة الرجوع إلى علم النفس الرياضي لمستوى الأداء والتحضير للانتصارات بدل استعمالها فقط في تفسير الإخفاقات، تشجيع حضور النفسانيين الرياضيين من أجل المتابعة النفسية المنتظمة للاعبين، وأهمية بناء برامج نفسية نسبة لشخصية اللاعب كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.

-دراسة حدادة محمد (2015)/ جامعة بومرداس (الجزائر): (مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، المجلد (4)، العدد (2)، 2015، صفحة 61)

-عنوان الدراسة: "فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في التخفيف من مستوى الضغط النفسي لدى حكام النخبة في كرة القدم الجزائرية"

-الهدف من الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور برنامج إرشادي للاسترخاء العضلي في خفض الضغط النفسي لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم.

دور تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينغ

-أداة الدراسة: تمثلت أداة الدراسة في مقياس إدراك الضغط، بالإضافة إلى برنامج الإرشاد الجمعي باستخدام الاسترخاء العضلي.

-منهج الدراسة: تم الاعتماد على المنهج التجريبي.

-عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة في (60) حكم موزعين على مجموعتين تجريبية و ضابطة كل مجموعة تتكون من (30) حكم ساحة و(30) حكم مساعد، تم اختيارهم بطريقة قصدية.

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى انخفاض مستوى الضغط النفسي في الاختبار البعدي و ذلك بعد تطبيق برنامج الاسترخاء العضلي، و عدم وجود فروق جوهرية بين الإختبار القبلي و البعدي عند حكام النخبة الوطنية للمجموعة الضابطة في درجة الضغط النفسي، كما أنه لا توجد فروق جوهرية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في درجة الضغط النفسي، بالإضافة إلى أن مستوى الضغط النفسي منخفض لدى المجموعة التجريبية و يمكن أن نرجع ذلك إلى أن أسلوب الاسترخاء العضلي أثر على أفراد المجموعة التجريبية و ساعدهم في خفض الضغط النفسي، وأخيرا لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي حسب الاختصاص.

2. الإجراءات المنهجية المتبعة في البحث:

1.2 المنهج المتبع:

نجد أن الضرورة العلمية تقتضي منا استخدام المنهج الوصفي، وبشكل عام يمكن تعريف هذا المنهج بأنه "أسلوب من أساليب التحليل المرتكزة على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة، وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة. (محمد عبيدات واخرون، 1999، صفحة 46)

2.2 الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي مرحلة أولية أو دراسة قبلية تسبق الدراسة الأساسية فهي تهدف إلى جمع أكبر قدر من المعلومات على موضوع الدراسة كما تهدف أيضا إلى التجريب والتدريب، وفي ضوء ذلك قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة من أفراد الدراسة الاستطلاعية وبلغ قوامها (5) رياضيين من رياضي الكيك بوكسينغ المتدربين بالقاعة الرياضية "الذئاب" والواقعة بمدينة البيض، للموسم الرياضي (2021/2022)، من خارج عينة الدراسة الأساسية، بعد أن تم أخذ الموافقة من طرف المدرب، حيث بدأ التطبيق عليها بداية شهر نوفمبر (2021) و بعد تسليم الاستبيان لأفراد العينة للإجابة عليه فقد تميزت غالبية العبارات بالوضوح و بناء على الملاحظات المقدمة شرع الباحثون في حساب صدق و ثبات أداة الدراسة حيث أسفرت النتائج على أن الأدوات على درجة عالية من الصدق و الثبات.

3.2 مجتمع البحث:

هو المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة ويضم مجتمع دراستنا كافة الرياضيين الممارسين لرياضة الكيك بوكسينغ والمسجلين بجميع القاعات والنادي الرياضية بولاية البيض من مختلف الأعمار وقد بلغ 50 رياضي.

1.3.2 العينة وطريقة اختيارها:

تم اختيار عينة عمدية تتكون من (15) رياضي من رياضي الكيك بوكسينغ المدربين بالقاعة الرياضية "الذئاب" الواقعة بمدينة البيض، تم اختيارهم بطريقة عمدية مما يشكلون نسبة 30% من مجتمع الدراسة، تم إختيارهم بطريقة عمدية وفقا للشروط التالية:

-جنس أفراد العينة: ذكور.

-أعمار أفراد العينة: من 18 إلى 25 سنة.

4.2 مجالات البحث:

-المجال البشري: تضمن (15) رياضي من رياضي الكيك بوكسينغ، تتراوح أعمارهم بين (18-25) سنة.

-المجال المكاني: تم إجراء الدراسة بالقاعة الرياضية "الذئاب" الواقعة بمدينة البيض.

-المجال الزمني: امتدت الدراسة من شهر نوفمبر (2021) إلى غاية شهر ديسمبر (2021)، حيث تم توزيع الاستبيان

واسترجاعه، ثم جمع المعلومات في جداول إحصائية، ثم تحليل النتائج المحصل عليها باستعمال برنامج SPSS الإحصائي.

5.2 متغيرات البحث:

-المتغير المستقل: هو ذلك المتغير الذي أحدث تغيرات التي طرأت على متغير آخر (المتغير التابع)، وهو أيضا الذي تم

بحث أثره في متغير آخر، ويمكن للباحث التحكم فيه للكشف عن تبيان هذا الأثر باختلاف قسم ذلك المتغير.

والمتغير المستقل في دراستنا هو: تقنيات الاسترخاء.

-المتغير التابع: هو ذلك المتغير الذي يرغب في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه.

و المتغير التابع في دراستنا هو: الضغوط النفسية.

6.2 أداة البحث:

تم الاعتماد في هذا البحث على استبيان مكون من محورين، يتكون المحور الأول من (05) أسئلة حول تقنيات

الاسترخاء العضلي، ويتكون المحور الثاني من (06) أسئلة حول تقنيات الاسترخاء النفسي.

-تصحيح الأداة:

تم استخدام مقياس ليكرت الثلاثي، حيث تعطى العلامة (3) في حالة الإجابة ب "غالبا"، والعلامة (2) في حالة

الإجابة ب "أحيانا" والعلامة (1) في حالة الإجابة ب "نادرا".

7.2 الأسس العلمية للأداة:

-الصدق: للتحقق من صدق المقياس اعتمد الباحثان على الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض المقياس على

مجموعة من الأساتذة المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية، والمشهود لهم بمستواهم العلمي وتجربتهم

الميدانية في المجالات الدراسية وبلغ عددهم (06) محكمين، وترتب على صدق المحكمين إجماعهم على صلاحية المقياس

لقياس ما وضع لأجله، وكانت نسبة اتفاقهم 90%.

دور تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينغ

-الثبات: يعبر عن الثبات بصورة كمية يطلق عليها معامل الثبات وقد استعملنا في دراستنا طريقة ألفا كرونباخ

حيث بلغ معامل الثبات ألفا كرونباخ 0.80 وهو معامل ثبات مقبول في دراستنا.

-الموضوعية: ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب

الدرجات أو النتائج الخاصة به. والموضوعية العالية لاختبار ما تظهر حين ما تقوم مجموعة من المحكمين بحساب درجات الاختبار في نفس الوقت عندما يطبق الاختبار على مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج، وذلك مع التسليم بأن المدرسين أو المحكمين مؤهلين للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية ومتكافئة (محمد صبيحي حسانين، 1997، صفحة 85)

8.2 الأدوات الإحصائية:

النسبة المئوية، وذلك بالاعتماد على النظام الإحصائي SPSS.

3. عرض وتحليل النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

1.3 عرض وتحليل النتائج:

-عرض نتائج الفرضية الأولى: والتي تنص على: "لتقنيات الاسترخاء العضلي دور كبير في خفض الضغوط

النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينغ".

للتحقق من صحة الفرضية الأولى قام الباحثان بحساب النسب المئوية لإجابات عينة البحث حول المحور الأول وقد كانت النتائج كالتالي:

جدول 1: يبين النسب المئوية لإجابات عينة البحث حول المحور الأول.

المحور الأول	البدائل	النسبة المئوية	الدلالة الإحصائية
تقنيات الاسترخاء العضلي	غالباً	77.7%	دال
	أحياناً	15.1%	غير دال
	نادراً	7.2%	غير دال

-تحليل نتائج الفرضية الأولى: يتضح من خلال الجدول أعلاه أن النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على أسئلة المحور

الأول "مرتفعة" عند البديل "غالباً"، حيث بلغت 77.7%، وهي أكبر قيمة، بينما بلغت عند البديل "أحياناً" 15.1%، في حين بلغت عند البديل "نادراً" 7.2% فقط، وبالتالي نقبل الفرض القائل "لتقنيات الاسترخاء العضلي دور كبير في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينغ".

-عرض نتائج الفرضية الثانية: والتي تنص على: "لتقنيات الاسترخاء النفسي دور كبير في خفض الضغوط

النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينغ".

للتحقق من صحة الفرضية الثانية قام الباحثان بحساب النسب المئوية لإجابات عينة البحث حول المحور الثاني وقد كانت النتائج كالتالي:

جدول 2: يبين النسب المئوية لإجابات عينة البحث حول المحور الثاني.

المحور الثاني	البدائل	النسبة المئوية	الدلالة الإحصائية
تقنيات الاسترخاء النفسي	غالبا	74.5%	دال
	أحيانا	15.3%	غير دال
	نادرا	10.2%	غير دال

-تحليل نتائج الفرضية الثانية: يتضح من خلال الجدول أعلاه أن النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على أسئلة المحور الثاني "مرتفعة" عند البديل "غالبا"، حيث بلغت 74.5%، وهي أكبر قيمة، بينما بلغت عند البديل "أحيانا" 15.3%، في حين بلغت عند البديل "نادرا" 10.2% فقط، وبالتالي نقبل الفرض القائل "لتقنيات الاسترخاء النفسي دور كبير في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينغ".

2.3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

جاءت نتائج الفرضية الأولى موافقة مع أغلبية الدراسات المشابهة، و يفسر الباحثان النتيجة المحصل عليها، أن تقنيات الاسترخاء العضلي فعالة في خفض الضغوط النفسية لرياضي الكيك بوكسينغ، بالإضافة إلى أنها ضرورية في عملية التحضير النفسي للرياضيين، فقد جاءت إجابات عينة البحث حول هذا السؤال موافقة بنسبة كبيرة بلغت 73.7% كما أن إجابات أفراد العينة حول السؤال رقم 1 "تساعدك تقنيات الاسترخاء العضلي في تنمية ثقتك بنفسك؟" جاءت عند البديل "غالبا" مرتفعة بنسبة بلغت 80%، كما جاءت إجاباتهم على السؤال رقم 2 "تساعدك تقنيات الاسترخاء العضلي على التحكم في الضغوط النفسية؟" عند البديل "غالبا" مرتفعة أيضا بنسبة بلغت 66.6%، وهذا ما يتفق مع دراسة "د. بن يحيى أسامة/ جامعة بومرداس (الجزائر)" التي هدفت إلى الكشف عن دور برنامج إرشادي جمعي للاسترخاء العضلي في خفض من الضغط النفسي وقلق المنافسة الرياضية، وقد أسفرت نتائجها عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي على مجموعة الكوميتي التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي على مجموعة الكاتا التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة، ووجود فروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي، وعدم وجود فروق بين القياسين البعدين للمجموعتين اختصاص المنازلة في درجة قلق المنافسة، بالإضافة إلى دراسة "حدادة محمد (2015)/ جامعة بومرداس (الجزائر)" التي هدفت إلى الكشف عن دور برنامج إرشادي للاسترخاء العضلي في خفض من الضغط النفسي لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم، وقد توصلت الدراسة إلى انخفاض مستوى الضغط النفسي في الاختبار البعدي وذلك بعد تطبيق برنامج الاسترخاء العضلي، و عدم وجود فروق جوهرية بين الإختبار القبلي و البعدي عند حكام النخبة الوطنية للمجموعة الضابطة في درجة الضغط

دور تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينغ

النفسى، كما أنه لا توجد فروق جوهريّة بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبيّة و الضابطة في درجة الضغط النفسى، وأخيراً لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسى حسب الاختصاص.

جاءت نتائج الفرضية الثانية موافقة مع أغلبية الدراسات المشابهة، و يفسر الباحثان النتيجة المحصل عليها أن تقنيات الاسترخاء النفسى بدورها فعالة في خفض الضغوط النفسية لرياضي الكيك بوكسينغ، بالإضافة إلى أنها ضرورية في عملية التحضير النفسى للرياضيين، فقد جاءت إجابات عينة البحث حول هذا السؤال موافقة بنسبة كبيرة بلغت 60.7%، كما أن إجابات أفراد العينة على السؤال رقم 1 "تساعدك تقنيات الاسترخاء النفسى في تنمية ثقتك بنفسك؟" جاءت عند البديل "غالبا" مرتفعة بنسبة بلغت 53.5%، كما جاءت إجاباتهم على السؤال رقم 2 "تساعدك تقنيات الاسترخاء النفسى على التحكم في الضغوط النفسية؟" عند البديل "غالبا" مرتفعة أيضا بنسبة بلغت 53.3%، وهذا ما يتفق مع "دراسة عبد الكريم بن عبد الواحد (2017)/ جامعة ورقلة (الجزائر)" التي هدفت إلى تحديد مدى صلاحية التقنيات الاسترخائية في التحضير النفسى الرياضى المستخدمة من طرف المدربين، وإبراز مدى أهمية الجانب النفسى في التحضير الرياضى العام ومدى مساعدة تلك التقنيات على خفض التوتر النفسى المرتبط بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد، وقد توصلت الدراسة إلى أن التدريب على التقنيات الاسترخائية يسمح للاعبين كرة اليد بتنمية اتجاهات نفسية بالنسبة للتدريب والمنافسة الشيء الذي يحفزه أكثر على العمل والمثابرة، بالإضافة إلى دراسة "لعباسي عبد الحكيم، بودريالة عبد الرؤوف (2016)/ جامعة سوق أهراس- جامعة المسيلة (الجزائر)" التي هدفت إلى معرفة مدى مساهمة تقنيات الاسترخاء في ضبط التوتر النفسى، و مدى مساعدة تقنيات الاسترخاء على تطوير الاتجاهات الإيجابية، ومستوى مساهمة التدريب الاسترخائي على ضبط بعض الوظائف الفيسيولوجية، وقد توصلت نتائجها إلى أن ضرورة الاهتمام بالجانب النفسى للرياضيين خاصة عند الفئات الصغرى في مختلف الرياضات وخاصة في كرة القدم، إدراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء اللاعبين، ضرورة وضع طبيب نفسى متخصص لكل فريق لمتابعة الحالة النفسية لكل اللاعبين، يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب والتخطيط الرياضى الذي مع اتخاذ الأساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات والمهارات وتحقيق التوافق الرياضى وتشجيع الرياضيين على النقد الموضوعي والتفكير الإبتكاري، ضرورة وضع معايير ومقاييس يجب توفرها عند المدربين كالمستوى التعليمي والشهادات التأهيلية، مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل دخول المنافسة من خلال مقاييس نفسية خاصة.

4. خاتمة:

من خلال الدراسة التي هدفت إلى التعرف على دور تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينغ، توصلت نتائج الدراسة إلى 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، يمكن القول إذا أن مراعاة الجوانب النفسية للرياضي يعطيه قوة عالية في الوثوق بقدراته، وبالتالي انخفاض مستوى الضغوط النفسية لديه، علما بأن الضغوط ترتبط بمجموعة من المتغيرات النفسية تتضمن سمات الشخصية من تقدير وفعالية الذات، وسمة القلق وإستراتيجيات المواجهة المستعملة، فالرياضي الذي يتميز بتقدير عال للذات ومستوى مرتفع لفعالية الذات مع انخفاض في سمة القلق، ويتسم بالثقة في النفس، ويحترم ذاته و الآخرين، فانه يشعر بالقدرة ويشعر بالكفاءة مع الإحساس بالقدرة على فعل الأشياء بطريقة أحسن، مما يسمح له بتوظيف قدراته للتعرف على الأحداث وحل المشكلات، ويوصي الباحثان بضرورة المتابعة النفسية للرياضيين منذ الصغر، وذلك بتشجيع حضور الأخصائيين النفسانيين الرياضيين في الأندية الجزائرية، بالإضافة إلى إدراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء اللاعبين وكذا ضرورة وضع طبيب نفسي متخصص لكل فريق لمتابعة الحالة النفسية لكل اللاعبين. هذا بالإضافة إلى اقتراح برامج نفسية باستخدام تقنيات الاسترخاء لخفض مستويات الضغوط النفسية لدى عينات مختلفة من الرياضيين ومن تخصصات مختلفة، وكذا تعليم الرياضيين المهارات النفسية وتثبيتها (الاسترخاء، التصور الذهني...) من أجل الأداء الأمثل فكتساب هذه المهارات يقلل من الضغوط النفسية، وأخيرا إعداد برامج ودورات تدريبية للرياضيين في كيفية مواجهة الضغوط النفسية التي تعوق مشوارهم الرياضي وتؤثر سلبا على مردودهم.

دور تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينغ

5. قائمة المراجع:

المؤلفات:

-الرشدي، هارون توفيق، (1999)، الضغوط النفسية طبيعتها -نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مصر.
- حسانين، محمد صبيح، (1997)، التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
-عبد الجيد، محمد عبد العزيز، (بدون سنة)، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مرآة الكتاب للنشر
القاهرة.

-عثمان، أكرم مصباح، (2002)، الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية، دار ابن حزم، بيروت.
-علاوي، محمد حسن، (2002)، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربية، القاهرة.
-محمد عبيدات وآخرون، (1999)، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، دار وائل للطباعة والنشر عمان.

المقالات:

-اكيوان مراد، جمال جناد، (2021)، تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية في كرة القدم
مجلة المجتمع والرياضة، المجلد (4)، العدد (2)، الصفحة (92).
-العباضي عبد الحكيم، بودريالة عبد الرؤوف، (2019)، دور تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة
عند بعض لاعبي أندية برج بوعريريج في كرة القدم صنف (أواسط)، مجلة المسار الرياضي، العدد (3)، الصفحة (46).
-بن عبد الكريم عبد الواحد، (2018)، تقنيات الاسترخاء المستعملة من طرف المدرب التي تساعد لاعب كرة اليد على
تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد (5)، العدد (14)، الصفحة (127).
-بن عبد الله عبد القادر، (2011)، الضغوط النفسية عند الرياضيين الناشئين (مصادرها وأنواعها)، المجلة العلمية لعلوم
وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية -المجلد (8)، الصفحة (89).
-بن يحيى اسامة، (2016)، فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى رياضي نخبة الكراتي دو
الجزائرية، مجلة معارف، المجلد (11)، العدد (20)، الصفحة (96).
-جنداوي عبد الرحمن، (2021)، تأثير الضغط النفسي على الأداء الوظيفي، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد (8) العدد (3)
، الصفحة (332).

-حدادة محمد، (2015)، فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في التخفيف من مستوى الضغط النفسي لدى حكام النخبة في
كرة القدم الجزائرية، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، المجلد (4)، العدد (2)، الصفحة (61).
-عبد العزيز الوصايفي، (2010)، تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات الخاصة لرياضي الكيك بوكسينغ المستوى
العالي، مجلة التحدي، العدد (2)، الصفحة (117).

-واضح أحمد الأمين، بن نعمة محمد، بن رابع خير الدين، (2018)، دراسة أثر الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية
على تركيز الانتباه لدى الناشئين في كرة القدم، مجلة المنظومة الرياضية المجلد (4)، العدد (3)، الصفحة (89).

-Bousingen. R-D. (1996). La relaxation. Alger: Ed Dahlab.

-Jacobson. E. (1974). Biologie des émotions. France: Ed ESF.

-Thomas. R. (1991). La préparation psychologique du sportif. Paris: Vigot