

أثر تدريبات الاسترخاء العضلي التدريجي على تخفيف التوتر النفسي لدى عدائي ركض الضاحية اقل من 17 سنة

The effect of progressive muscle relaxation exercises on relieving psychological tension among cross-country runners, class less than 17 years old

حكيم غلاب^{1*}، السعيد مزروع²، عماد الدين خلفة³

¹ جامعة محمد بوضياف - المسيلة (الجزائر) hakim.ghellab7@gmail.com

² جامعة محمد خيضر - بسكرة (الجزائر) Said.mezroua@univ-biskra.dz

³ جامعة محمد خيضر - بسكرة (الجزائر) Imadeddine.khalfa@univ-biskra.dz

ملخص: تهدف هذه الدراسة لمعرفة اثر تدريبات الاسترخاء العضلي التدريجي على التخفيف من التوتر النفسي لدى عدائي ركض الضاحية اقل من 17 سنة، حيث شملت عينة الدراسة 12 عداء من نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى وتم اختيارها بالطريقة القصدية، واعتمدنا على المنهج التجريبي بالمجموعتين المتكافئتين، وخلصت الدراسة إلى أن تدريبات الاسترخاء العضلي التدريجي تؤثر إيجابيا على تخفيف من التوتر النفسي لدى عداء ركض الضاحية، وأن تدريبات الاسترخاء العضلي أدت إلى حدوث فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية و لصالح المجموعة التجريبية في التخفيف من التوتر النفسي. الكلمات المفتاح: الاسترخاء العضلي التدريجي، التوتر النفسي، ركض الضاحية، المراهقة.

Abstract: This study aims to find out the effect of progressive muscle relaxation exercises on relieving psychological tension among suburban runners less than 17 years old, Where the sample of the study included 12 runners from the JS Sidi hamla club for athletics, and they were selected intentionally, We relied on the experimental approach in the two equal groups, and the study concluded that gradual muscle relaxation exercises positively affect the reduction of psychological tension among the suburban runner, and that muscle relaxation exercises led to statistically significant differences between the control and experimental group and in favor of the experimental group in relieving stress. Psychological.

Keywords; Progressive muscle relaxation, psychological tension, country runs, adolescence.

مقدمة:

يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية و النفسية و العقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعني، و من ثم تحسين الصحة العامة وبناء تكامل الشخصية ليصبح الفرد نافعاً و فعالاً في المجتمع، و على ذلك يمكن القول بان التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد إلى مستوى عالي أقصى ما تهيئه إليه نفسه في النشاط الممارس (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص06)، هذا وأن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (محمد حسن علاوي، 1990، ص36)، وللوصول إلى هذه المستويات التي يبحث فيها التدريب الرياضي لا بد من الاعتماد على المعارف العلمية لما توصلت إليه العلوم خاصة علم النفس الرياضي في عملية تحضير وإعداد العدائين من الناحية النفسية والذهنية الذي أصبح اليوم يساوي كل أنواع التحضير الأخرى سواء الخططي أو التقني أو البدني، حيث يعتبر التحضير النفسي من أهم العلوم المستخدمة في التدريب الرياضي بحيث يمثل تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد إيجابياً كلا من الأداء البدني والمهاري والخططي للاعب- اللاعب و الفريق و الوصول به إلى قمة المستويات (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص235)، ففي فعالية ركض الضاحية متطلبات نفسية خاصة الواجب الاهتمام بها من الجانب السيكلوجي نظراً لركض العداء في ميادين وعرة غير ممهدة تحتوي على الحواجز و الهبوط ثم الصعود و غير ذلك من الصعوبات التي تعترض العداء عند إجراء السباقات ذات المستويات المختلفة، كما أن التدريبات اليومية التي يشترك فيها هذا الفرد تتضمن جهد بدني عالي جداً مما يجعل العداء في حالة أكثر توتر نفسياً الذي يعتبر من أهم المشاكل النفسية والسيكلوجية التي تهدد الفرد بحيث أنها تخفض من درجة الاستمتاع بالممارسة الإيجابية لهذا النشاط الرياضي خاصة عندما يدرك العداء عدم التوازن بين ما هو مطلوب منه تحقيقه وقيمة الهدف المراد الوصول إليه مع مقدرته على الاستجابة لذا فان التوتر النفسي انه عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله من الفرد وإدراك قدرته على إنجاز هذا العمل مع الأخذ بالاعتبار نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لذلك الفرد (أسامة كامل راتب، 1997، ص441) نقلاً عن (ثامر محمد ذنون، منهل خطاب سلطان، 2010، ص89) وبتالي فان التدخل المناسب لتحضير العداء نفسياً باستخدام الطرق والأساليب العلمية المقننة خاصة تقنية الاسترخاء بمختلف أساليبها و الذي يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقاً باستخدام العضلات وهذا يعني " فك اسر" أو "إطلاق سراح" أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماماً أو الوصول إلى درجة الصفر تقريباً في النشاط العضلي (محمد حسن علاوي، 2002، ص216) ولتقنية الاسترخاء مجموعة الأساليب التي تختلف في طريقة الاستعمال لكن هدفها واحد ومنها الاسترخاء العضلي التدريجي حيث يعرف هذا الأسلوب بطريقة جاك تيرنز، وأول من أستخدمه جاكسون وسمي كذلك لتعاقب الانقباض والاسترخاء من مجموعة عضلية لمجموعة أخرى، ويهدف لمساعدة الفرد للإحساس بالفرق بين الانقباض و الاسترخاء حتى يتمكن الفرد من اكتشاف التقلص العضلي بأي جزء من الجسم (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص121)، لذا فان الاهتمام بعملية تحضير العدائين نفسياً والتخطيط له في البرنامج السنوي باستخدام الطرق العلمية أمر ضروري يساعد في الوصول إلى أعلى مستوى ممكن والرفع من مستوى الصحة النفسية من تخفيف التوتر النفسي وتحقيق الذات الرضا عن ممارسة العدو الريفي.

1- إشكالية الدراسة:

أصبحت الرياضة في العصر الحاضر ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال ومداهها الواسع، و هي علم و فن لها أصولها و مبادئها، و غن مداها أصبح أكثر من ذلك فكل فرد أصبح بشكل أو بآخر يمارس الرياضة أو يشاهدها (مروان عبد المجيد، أياد عبد الكريم العزاوي، 2005، ص11) و يعد ركض الضاحية أو الركض على الأراضي الوعرة نوعاً مستقلاً من أنواع المباريات بما فيها على النطاق الدولي و ينتشر في الكثير من دول العالم.

2- فرضيات الدراسة:

2-1- فرضية عامة:

لتدريبات الاسترخاء العضلي التدريجي اثر على التخفيف من التوتر النفسي لدى عدائي ركض الضاحية اقل من (17) سنة.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في التوتر النفسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في التوتر النفسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي التوتر النفسي.

3- أهداف الدراسة:

- بناء و تصميم تدريبات الاسترخاء العضلي التدريجي لتخفيف التوتر النفسي لدى العداء.
- الكشف عن اثر تدريب أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي لتخفيف التوتر النفسي لدى عداء ركض الضاحية.
- معرفة الفروق في نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية و الضابطة في التوتر النفسي.

4- أهمية الدراسة

- معرفة أثر تدريبات الاسترخاء العضلي التدريجي لتخفيف التوتر النفسي لدى العداء.
- الاسترخاء العضلي التدريجي عامل مهم و ضروري لتخفيف التوتر النفسي لدى العداء.
- الكشف عن نتائج الفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في قياس التوتر النفسي.

5- الكلمات الدالة في الدراسة:

5-1-- الاسترخاء العضلي التدريجي:

اصطلاحا: إن الافتراض الأساسي لجاكسون هو وجود اتصال مباشر من الجهاز العضلي إلى الحالة الانفعالية، فإذا تمت عملية التحكم الشعوري في عضلات الهيكل العظمي فإن الحالة الداخلية الانفعالية للفرد يمكن أن تكون تحت السيطرة بصورة أفضل (محمد حسن علاوي، 2002، ص222)

إجرائيا: يعتبر الاسترخاء العضلي التدريجي من أنواع الاسترخاء العضلي الذي يمثل في تعاقب الشد و الاسترخاء من مجموعة عضلية لمجموعة أخرى لتخفيف من التوتر العضلي وسمي بالتدريجي نظرا للتدرج من عضلة إلى أخرى.

5-2- التوتر النفسي:

اصطلاحا: يعتبر التوتر النفسي من أهم المشاكل التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية، و الحرمان من لحظان الاستمتاع بممارسة الرياضة، كذلك فإن التوتر قد يضعف ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية، و في الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الاعتزال عن الممارسة (أسامة كامل راتب، 2007، ص271)

إجرائيا: يعتبر التوتر النفسي من أهم المشاكل النفسية التي يعاني منها العديد من العدائين و يتمثل في عدم التوازن الواضح بين ما هو مطلوب منه و القدرة على الاستجابة مصحوب بالعديد من التغيرات الفسيولوجية و السلوكية و النفسية و غيرها.

5-3- ركض الضاحية:

اصطلاحا: يعتبر ركض الضاحية أو الركض على الأراضي الوعرة نوعا مستقلا من أنواع المباريات بما فيها على النطاق الدولي و ينتشر في الكثير من دول العالم و يجرى ركض الضاحية في الحدائق و ضواحي المدن في الهواء الطلق و لذلك يعتبر أفضل وسيلة للنهوض بالتحمل

لدى الرياضيين و تحسين حالتهم الصحية و ركض الضاحية نوع من أنواع العاب القوى (ريسان عبد المجيد خريط، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، 2002، ص75)

إجرائيا: يعتبر ركض الضاحية أو العدو الريفي من أهم أنواع الركض في رياضة العاب القوى بحيث يجري في ميادين غير ممهدة و عادة تكون في ضواحي المدن و الغابات وأرضيات مختلفة من حيث التربة و غيرها.

5-4- المراهقة:

اصطلاحا: هي فترة الحياة الواقعة بين البلوغ والنضج، وأنها تقع بالتقريب فيما بين سن 09 سنوات و 19 سنة و تتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة (عبد الرحمن عيسوي، 1993، ص 21).

إجرائيا: تعتبر المراهقة فترة حياة يمر بها العداة بحيث تحدث خلالها العديد من الاضطرابات النفسية بحيث تكون مصحوبة بتغيرات فيسيولوجية و اجتماعية و سلوكية و نفسية... الخ

6- الدراسات السابقة:

6-1- دراسة قبصاري علي (2017) بعنوان : فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبين النخبة في كرة القدم.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد الأسباب و العوامل الأكثر تأثيرا على لاعبي النخبة في كرة القدم وتساهم في زيادة الضغوط النفسية للاعب مع إبراز آليات لمواجهة الضغوط النفسية و كيفية التعامل معها وفق برنامج إرشادي لتخفيف من حدة تأثيرها لدى لاعبي النخبة في كرة القدم و معرفة مدى فاعلية برنامج الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية.

و استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين متكافئتين و شملت عينة البحث لاعبي كرة القدم من فئة الأواسط اقل من 18 سنة وأسفرت النتائج على أن التدريب على التقنيات الاسترخائية بصفة خاصة و التقنيات النفسية الأخرى المعدة بطرق علمية مدروسة يمثل دعما ومكملا لتقنيات التدريب مما يسمح للاعب بالتحكم أكثر و الامتياز في الأداء لذا فتقنية الاسترخاء التدريجي المعد وفق أسس علمية ضمن برنامج تعليمي يسمح للاعب بضبط عمليات الشد و الارتخاء العضلي و تغيير الأحاسيس الغير الملائمة ، كما أن هذه التقنية مكنت اللاعب من اكتساب مهارة جديدة و تعلمها تسمح له بتقوية العوامل النفسية.

6-2- دراسة جبالي رضوان (2012-2013) بعنوان : فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية.

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز نظريات الإرشاد و العلاج المعرفي السلوكي و نموذج الاسترخاء العضلي المستخدم، مع معرفة وتحديد مستويات الضغط النفسي لدى الحكام كرة القدم وتقديم برنامج إرشادي على الحكام، ومعرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف بعض المتغيرات (السن والتخصص)

، و استخدم الباحث المنهج التجريبي، اشتملت عينة البحث على (80) حكم كرة القدم، موزعين على مجموعتين تجريبية و ضابطة كل مجموعة تتكون من 20 حكم في اختصاص الرابطة المحترفة و 20 حكم في اختصاص الرابطة الهاوية.

وأسفرت النتائج على أنها تستمر فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية وقلق المنافسة بعد فترة المتابعة، وتختلف فعالية البرنامج الإرشادي باختلاف السن والاختصاص، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة حكام الرابطة المحترفة التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة، ولا توجد هذه الفروق عند المجموعة التجريبية لحكام الرابطة الهاوية في نفس المقاييس.

6-3- دراسة أقزوم سليم (2010-2011) بعنوان : دراسة بعض العوامل المحددة لمستوى التوتر النفسي عند لاعبي كرة اليد في المستوى العالي (في مرحلة قبل المنافسة مباشرة).

تهدف هذه الدراسة إلى تسيير الحالة النفسية للاعب كرة اليد قبل إشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية و تحديد العوامل التي تؤدي بلاعب كرة اليد إلى التوتر السلبي، و كيفية تحويل التوتر السلبي لدى لاعب كرة اليد إلى التوتر الايجابي.

واستخدم الباحث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، و شملت 60 لاعبا موزعين على 05 نوادي(المجمع النفطي - مولودية سعيدة - و داد بوفاريك، ن.سكيكدة- ن.الايبار)

أن التوتر النفسي يلعب دورا هاما على أداء الرياضي و خاصة الرياضات التي يكون فيها الاحتكاك كبير مثل كرة اليد، كما في المنافسات ذات المستوى العالي لها أهمية كبيرة و بالتالي معظم اللاعبين لهم توتر عالي وأغلبه كان دافعا لتحقيق الانجاز، كما أن شخصية لاعب كرة اليد كعامل داخلي و أهمية المنافسة ومستواها وخصائص اللعبة كعامل خارجي هي التي تتحكم في مستوى التوتر النفسي قبل بداية المنافسة مباشرة

4-6- دراسة إكيوان مراد (2001-2002) بعنوان : تقنيات الاسترخاء و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أهمية تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، و استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الإحصائي، و شملت عينة الدراسة 26 لاعبا لكرة القدم يمثلون فريق الآمال للنجم الرياضي لبن عكنون الذي ينشط في القسم الوطني الثالث و سط،

أسفرت النتائج على أن عملية التدريب على تقنيات الاسترخائية تعد قاعدة أساسية للتحضير الذهني للمنافسة كونها تساعد اللاعب الجزائري لكرة القدم على تنمية التركيز و الانتباه و الثقة بالنفس...الخ كما أن تقنيات الاسترخائية تساعد اللاعب الجزائري لكرة القدم على ضبط و تعديل الانفعالات التي تظهر جراء الاستعداد لدخول المنافسة من خلال ضبط الشد العضلي و تغيير الأحاسيس الغير الملائمة عن طريق التصور الذهني...الخ

7- التعليق على الدراسات السابقة و المشاهدة :

شملت معظم الدراسات أساليب الاسترخاء و الاسترخاء العضلي التدريجي لإدارة الضغط النفسي و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية في إدارة الضغوط النفسية، حيث كانت تهدف معظمها إلى معرفة مدى فاعلية برنامج الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية إضافة إلى معرفة أهمية تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم مع كيفية تحويل التوتر السلبي لدى لاعب كرة اليد إلى التوتر الايجابي، و استخدمت بعض الدراسات المنهج الوصفي التحليلي والمسحي، و البعض الآخر اعتمدت على المنهج التجريبي مع انحصار المجال البشري بين الأنشطة الرياضية حول رياضة كرة القدم وكرة اليد و بعض الرياضات الأخرى إلا رياضي العاب القوى، و توصل معظم الباحثين للنتائج التي توضح أن تقنية الاسترخاء التدريجي المعد وفق أسس علمية ضمن برنامج تعليمي يسمح للاعب بضبط عمليات الشد و الارتخاء العضلي و تغيير الأحاسيس الغير الملائمة، كما أن تقنيات الاسترخائية تساعد اللاعب الجزائري لكرة القدم على ضبط و تعديل الانفعالات التي تظهر جراء الاستعداد لدخول المنافسة من خلال ضبط الشد العضلي و تغيير الأحاسيس الغير الملائمة عن طريق التصور الذهني...الخ، كما أن شخصية لاعب كرة اليد كعامل داخلي و أهمية المنافسة ومستواها وخصائص اللعبة كعامل خارجي هي التي تتحكم في مستوى التوتر النفسي قبل بداية المنافسة مباشرة.

2- الإجراءات المنهجية:

2-1- الدراسة الاستطلاعية:

تمثل الدراسة الاستطلاعية تجربة صغيرة تساعد الباحث على التأكد من صحة الدراسة الرئيسية من حيث مجتمع الدراسة و طبيعة العينة و الظاهرة المراد قياسها كما تمكن من:

- تصميم مجموعة من الوحدات التدريبية بالاسترخاء العضلي التدريجي.
- تحديد المدة الزمنية لتطبيق الوحدات التدريبية بهذا الأسلوب.
- تحديد الأدوات اللازمة لضمان السير الحسن لتجريب الوحدات التدريبية.
- تحديد المقياس المستخدم لقياس التوتر النفسي.
- تحديد أفراد العينة إلى مجموعتين متكافئتين.
- معرفة الصعوبات التي تعيق سير العملية التجريبية.
- تحديد المشاكل التي تواجه الباحث.
- معرفة أهم الوسائل التي يمكن استعمالها.
- معرفة مدى اهتمام المدربين بعملية التحضير النفسي للعدائين.

2-2- مجالات الدراسة:

2-2-1- المجال المكاني :

المركب الرياضي قرب ميدان الركض بضواحي بلدية مسيف ولاية المسيلة.

2-2-2- المجال الزمني:

الجانب التطبيقي انطلق من 2021/10/03 إلى غاية 2021/12/05.

2-3- المنهج المتبع في الدراسة:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بتصميم مجموعتان متكافئتان (ضابطة - تجريبية).

2-4- مجتمع وعينة الدراسة :

2-4-1- مجتمع الدراسة: اعتمد الباحث في دراسته هذه و أرنتي أن يكون مجتمع الدراسة الأصلي هم نوادي ألعاب القوى لولاية المسيلة صنف اقل من 17 سنة.

2-4-2- العينة: شملت عينة الدراسة على نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى بمسيف وبلغ عددها 12 عداء اقل من 17 سنة وتم اختيارها بالطريقة القصدية.

تقسيم العينة على مجموعتين:

- المجموعة الضابطة: تحتوي على (06) عداء من نادي شبيبة سيدي حملة مسيف .
- المجموعة التجريبية: تحتوي على (06) عداء من نادي شبيبة سيدي حملة مسيف

2-5- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

2-5-1- قائمة قياس التوتر.

طريقة التصحيح والتفسير: هذا المقياس يقيس ثلاثة أبعاد هي البعد الفسيولوجي كاحمرار الوجه و صعوبة التنفس و الصداع و له 9 فقرات، و البعد المعرفي و يهتم بالنسيان و ضعف التركيز و تشتت الانتباه و له 12 فقرة، و البعد النفسي كالقلق و الخوف و الحساسية الزائدة و اضطرابات النوم و له 14 فقرة .

ولتصحيح المقياس أعطيت الدرجة العالية علامتين و الدرجة المتوسطة علامة و الدرجة المنخفضة جدا العلامة صفر، علما أن جميع فقرات المقياس ايجابية و بهذا تصبح أعلى علامة هي 70 و تعني درجة عالية من التوتر النفسي و أدنى علامة هي صفر تعني درجة منخفضة من التوتر النفسي (أحمد أبو سعد، 2011، ص ص 69-72).

2-6- تجانس عينة البحث :

2-6-1- تجانس العينة من حيث الخصائص المرفولوجية والعمر التدريبي:

الرقم	المتغير	العينة	النتائج	المتوسط الحسابي	قيمة "f" لفين للتجانس	القيمة الاحتمالية "sig"	مستوى الدلالة
01	العمر	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	16.33	0.625	0.448	0.05
		المجموعة التجريبية		16.50			
02	العمر التدريبي	المجموعة الضابطة	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	3.00	0.054	0.820	0.05
		المجموعة التجريبية		2.83			

الجدول رقم (01) يمثل تجانس المجموعتين من حيث العمر و العمر التدريبي:

من خلال نتائج الجدول رقم(01): الذي يمثل مدى تجانس المجموعتين التجريبية و الضابطة في العمر و العمر التدريبي حيث تبين:

- من خلال الخانة رقم 01 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس المجموعتين التجريبية و الضابطة في العمر: بلغت قيمة $f(0.625)$ عند القيمة المعنوية sig (0.448) بمستوى الدلالة (0.05) و القيمة ($0.05 < 0.448$) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس.

- من خلال الخانة رقم 02 في الجدول والتي تمثل مدى تجانس العينة من حيث العمر التدريبي: بلغت قيمة $f(0.054)$ عند القيمة المعنوية sig (0.820) بمستوى الدلالة (0.05) و القيمة ($0.05 < 0.820$) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين إذا يوجد تجانس .

2-6-2- تجانس العينة في القياس:

الجدول (02): يوضح نتائج قياس التوتر النفسي.

المقياس	النتائج	المتوسط الحسابي	قيمة "f" لفين للتجانس	القيمة الاحتمالية "sig"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة	في حالة وجود تجانس	38.69	0.138	0.718	10	0.05
المجموعة التجريبية	في حالة عدم وجود تجانس	38.50				

من خلال نتائج الجدول رقم (02): لقياس ضغوط المنافسة بلغت قيمة f (0.138) عند القيمة المعنوية sig (0.718) بمستوى الدلالة (0.05)، و القيمة (0.05 < 718) بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة إذا يوجد تجانس في القياس القبلي للتوتر النفسي.

ضبط متغيرات الدراسة:

استنادا لفرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع، وهما كالتالي:

المتغير المستقل: كان المتغير المستقل في دراستنا هو " الاسترخاء العضلي التدريجي "

المتغير التابع: كان المتغير التابع في دراستنا هو " التوتر النفسي "

مع مراعاة بعض العوامل التي قد تؤثر على الدراسة:

الزمن: هو الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية، حيث أن وقت إجراء التدريبات يكون كالتالي:

من يوم الجمعة إلى الأربعاء من 17:00 ← 18:30

الجنس: لقد تم إجراء الدراسة على العدائين الذكور فقط ولكلنا المجموعتين.

2-7-2- الخصائص السيكومترية: صدق و ثبات القياس

2-7-2-1- الثبات

الجدول رقم 03: يمثل ثبات القياس:

القياس	العينة	معامل الثبات	القيمة الجداولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (ن) -1	مستوى الدلالة
التوتر النفسي	05	0.932	0.811	04	0.05

2-7-2-2- الصدق:

الصدق يساوي جذر الثبات

الجدول رقم 04: يمثل الصدق الذاتي للقياس :

القياس	العينة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (ن)	درجة الحرية (1-)	مستوى الدلالة
التوتر النفسي	05	0.965	0.811	04	0.05

من خلال الجدول رقم 04: نجد أن قيمة معامل الصدق للقياس و التي كانت (0.965) وهي أكبر من القيمة الجدولية المقدره ب(0.811) عند مستوى الدلالة(0.05) و درجة الحرية (04) .

2-8- إجراءات التطبيق الميداني :

قام الباحث بتصميم مجموعة من الوحدات التدريبية بالاسترخاء العضلي التدريجي لتخفيف التوتر النفسي لدى العداء ثم تم تطبيق القياس القبلي على المجموعتين التجريبية و الضابطة ثم مارست المجموعة التجريبية الوحدات التدريبية بالاسترخاء العضلي التدريجي لمدة 60 يوم بواقع 03 حصص في الأسبوع أما المجموعة الضابطة مارست تدريبتها بشكل عادي وبعدها تم إجراء القياس البعدي على المجموعتين.

2-9- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 22.

تم استخدام اختبار:

- T للفروق بين عينتين مستقلتين.

- T للفروق بين عينتين متجانستين.

- اختبار f ليفنسون للتجانس

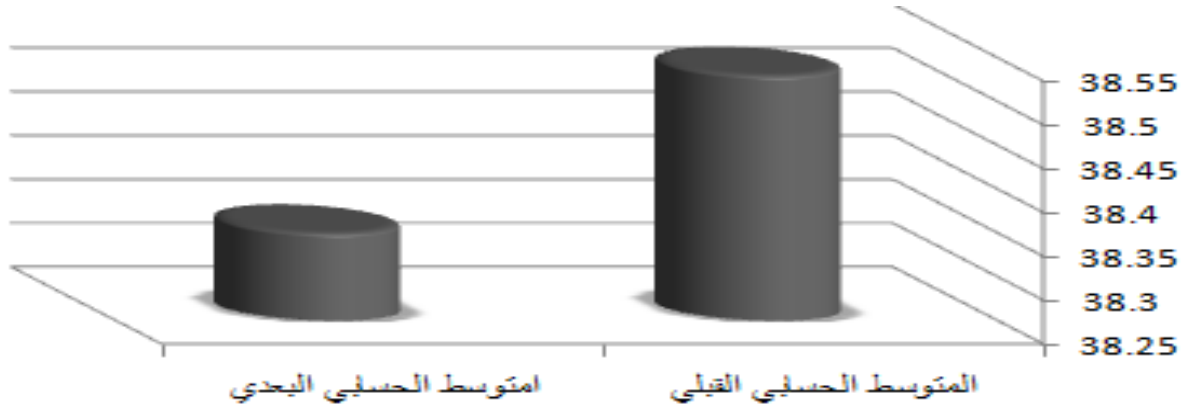
4- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الجدول (05): يوضح القياس القبلي و البعدي في التوتر النفسي للمجموعة الضابطة .

القياس	عدد العينة	المجموع الضابطة		قيمة t	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
القياس القبلي	06	38.53	4.23	0.847	0.436	05	0.05
القياس البعدي		38.35	3.87				

- يمثل الجدول رقم 05: مقارنة نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة.

- حققت المجموعة الضابطة في القياس القبلي للتوتر النفسي متوسط حسابي قدره (38.53) و انحراف معيار قدره (4.23)، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي المتوسط الحسابي (38.35) و انحراف معياري قدره (3.87)، أما قيمة t بلغت (0.847) عند القيمة المعنوية sig (0.436) بمستوى الدلالة(0.05)، و القيمة(0.436 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في التوتر النفسي.



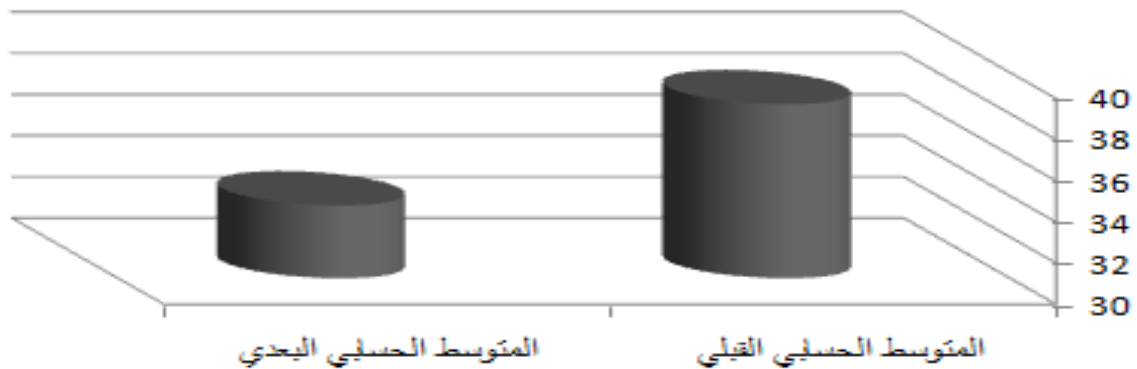
يمثل الشكل البياني(01): المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القياس القبلي و البعدي

الجدول 06: يوضح القياس القبلي و البعدي في التوتر النفسي للمجموعة التجريبية:

القياس	عدد العينة	المجموع التجريبية		قيمة t	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
القياس القبلي	06	38.46	4.03	6.589	0.001	05	0.05
القياس البعدي		33.54	3.17				

- يمثل الجدول رقم 05: مقارنة نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.

- حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي للتوتر النفسي متوسط حسابي قدره (38.46) و انحراف معيار قدره (4.03)، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي المتوسط الحسابي (33.54) و انحراف معيار ي قدره (3.17)، أما قيمة t بلغت (6.589) عند القيمة المعنوية sig (0.001) بمستوى الدلالة (0.05)، و القيمة ($0.05 > 0.001$) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في التوتر النفسي و لصالح القياس البعدي.



يمثل الشكل البياني(02): المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي لضغوط المنافسة

الجدول 07: يوضح القياس البعدي في التوتر النفسي للمجموعة التجريبية والضابطة.

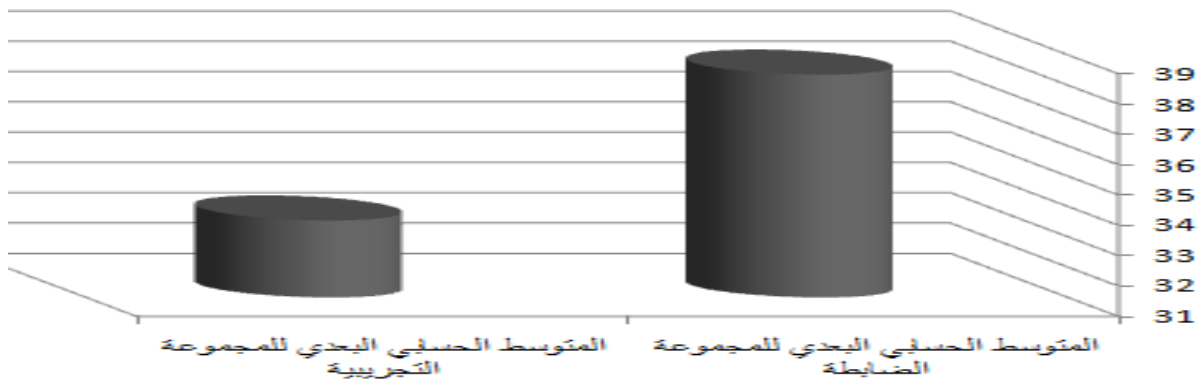
القياس	النتائج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	القيمة الاحتمالية sig t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة	في حالة وجود تباين	38.35	3.87	2.351	0.041	10	0.05
المجموعة التدريبية	في حالة عدم وجود تباين	33.54	3.17				

يمثل الجدول رقم 07: مقارنة نتائج المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي تبين:

- أن المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في القياس البعدي للتوتر النفسي متوسط حسابي قدره (38.35) و انحراف معياري قدره (3.87) .

- أن المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في القياس البعدي للتوتر النفسي متوسط حسابي قدره (33.54) و انحراف معياري قدره (3.17).

أما قيمة t بلغت (2.351) عند القيمة المعنوية sig (0.041) بمستوى الدلالة 0.05، و القيمة (0.041 > 0.05) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي و كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في قياس التوتر النفسي.



يمثل الشكل البياني(03): المتوسط الحسابي في القياس البعدي بين مجموعتي الدراسة.

5- مناقشة النتائج و الفرضيات:

الفرضية الجزئية الأولى: و التي افترض الباحث على أنها "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في التوتر النفسي "

في الضوء النتائج المتوصل إليها في قياس التوتر النفسي، و الموضحة في الجدول رقم (05) و جراء إجراء القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة ، ومن خلال ما تم عرضه و تحليله في هذا الجدول، وفي ضل المعالجة الإحصائية تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في التوتر النفسي لهذه المجموعة، لهذا فإن عدم وجود فروق في النتائج راجع إلى طبيعة التدريبات والاستراتيجيات التي يعتمد عليها المدرب في تحضير العدائين خلال فترة السباقات .
وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

الفرضية الجزئية الثانية: و التي افترض الباحث على أنها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في التوتر النفسي "

في ضوء النتائج المتوصل إليها في الجدول (06) ، و حسب الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة في نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية للتوتر النفسي تبين وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي و لصالح القياس البعدي أين حقق نتائج أقل من القياس القبلي و هذا راجع إلى طبيعة تدريبات الاسترخاء العضلي التدريجي الذي مارسته المجموعة التجريبية بعد مدة 60 يوم بواقع 03 حصص في الأسبوع، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة قيصاري علمي (2017) حول فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعب النخبة في كرة القدم، حيث توصل إلى أن التدريب على التقنيات الاسترخائية بصفة خاصة و التقنيات النفسية الأخرى المعدة بطرق علمية مدروسة يمثل دعما ومكملا لتقنيات التدريب مما يسمح للاعب بالتحكم أكثر و الامتياز في الأداء لذا فتقنية الاسترخاء التدريجي المعد وفق أسس علمية ضمن برنامج تعليمي يسمح للاعب بضبط عمليات الشد و الارتخاء العضلي و تغير الأحاسيس الغير الملائمة ، كما أن هذه التقنية مكنت اللاعب من اكتساب مهارة جديدة و تعلمها تسمح له بتقوية العوامل النفسية، كما أكدت نتائج دراسة جبالي (2012-2013) بعنوان : فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية على أنها تستمر فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية وقلق المنافسة بعد فترة المتابعة، وتختلف فعالية البرنامج الإرشادي باختلاف السن والاختصاص، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي على مجموعة حكام الرابطة المحترفة التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة، ولا توجد هذه الفروق عند المجموعة التجريبية لحكام الرابطة الهاوية في نفس المقاييس.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

الفرضية الجزئية الثالثة: و التي افترض فيها الباحث أنها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي التوتر .

في ضوء النتائج المحصل عليها في قياس التوتر النفسي في الجدول (07) ، حيث توضح المعالجة الإحصائية لنتائج القياس البعدي بين المجموعة الضابطة و التجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية و هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي حققت نتائج أقل في قياس التوتر النفسي، حيث أنه بعد تطبيق التدريبات الخاصة بالاسترخاء العضلي التدريجي قد انخفضت درجات ومستويات التوتر الذي عادة ما يؤدي إلى تبديد الطاقة و هذا راجع إلى طبيعة و نوع التدريبات التي تدرت عليها المجموعة التجريبية وهذا باستخدام الاسترخاء العضلي التدريجي لمدة زمنية طالت 60 يوم بواقع 03 حصص أسبوعيا ، لهذا يرى الباحث أن التخفيف الحاصل لدى العدائي ضمن المجموعة التجريبية يرجع إلى التدريبات التي كانت تمارسها هذه المجموعة في غضون العملية التحضيرية للسباقات وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة إكيوان مراد (2001-2002) حول تقنيات الاسترخاء و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، و الذي توصل إلى أن عملية التدريب على تقنيات الاسترخائية تعد قاعدة أساسية للتحضير الذهني للمنافسة كونها تساعد اللاعب

الجزائري لكرة القدم على تنمية التركيز و الانتباه و الثقة بالنفس.. الخ كما أن تقنيات الاسترخائية تساعد اللاعب الجزائري لكرة القدم على ضبط و تعديل الانفعالات التي تظهر جراء الاستعداد لدخول المنافسة من خلال ضبط الشد العضلي و تغيير الأحاسيس الغير الملائمة عن طريق التصور الذهني... الخ

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت و هذا ما أكدته نتائج الدراسة.

6- الاستنتاجات والتوصيات:

6-1- استنتاجات عامة:

- أن تدريبات الاسترخاء العضلي التدريجي تؤثر إيجابيا على تخفيف من التوتر النفسي لدى عداء ركض الضاحية.
- الاسترخاء العضلي التدريجي من أكثر أساليب الاسترخاء العضلي استخداما لتأثير على التوتر النفسي و التقليل منه.
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي.
- تدريبات الاسترخاء العضلي أدت إلى حدوث فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية في التخفيف من التوتر النفسي.

6-2- التوصيات:

- زيادة العمل بأسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في العملية التحضيرية لدى العداء.
- تنظيم دورات تكوينية لكيفية استخدام الاسترخاء العضلي التدريجي وتحديد الهدف منه.
- زيادة القيام بدراسات علمية حول هذا النوع من الاسترخاء العضلي للتخفيف من التوتر النفسي.
- ضرورة الاهتمام بتوقيت القيام بالاسترخاء العضلي التدريجي.
- تنظيم ملتقيات علمية تبرز أهمية التحضير النفسي والذهني لدى الرياضيين عامة.
- عقد أيام دراسية حول أثار التوتر على الجهد البدني والتقني لعدائي اختراق الضاحية.

7- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

- احمد أبو سعد (2011)، دليل المقاييس و الاختبارات النفسية و التربوية، ط02، مركز ديونو لتعليم التفكير، عمان.
- أسامة كامل راتب (1997)، علم نفس الرياضية - المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أسامة كامل راتب (2007)، علم النفس الرياضية - المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أمر الله احمد البساطي (1998)، قواعد و أسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- اوليغ كولودي، يفيغيني لوتكوفسكي، فلايمير اوخوف (1986)، ترجمة مالك حسن، ألعاب القوى، دار رادوغا، موسكو.
- ريسان خريبط، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري (2002)، ألعاب القوى، ط01، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان.
- عبد الرحمان عيسوي (1993)، مشكلات الطفولة والمراهقة - أساسها الفسيولوجي و النفسية، دار العلوم العربية، لبنان.
- عبد العزيز عبد المجيد محمد (2005)، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- محمد حسن علاوي (2002)، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد حسن علاوي (1990)، علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف.
- مروان عبد المجيد، أياد عبد الكريم العزاوي (2005)، علم النفس الرياضي - الأبعاد النفسية للأداء الرياضي، ط1، الوراق للنشر و التوزيع، عمان.
- مفتي إبراهيم حماد (2001)، التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.

المجلات:

- ثامر محمود دنون، منهل خطاب سلطان (2010) بعنوان: التوتر النفسي و علاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية و الفرقية، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 17، العدد 56، ص 89.

المذكرات:

- دراسة قيصاري علي (2017) ، فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبين النخبة في كرة القدم، لنيل شهادة دكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف.
- دراسة إكيوان مراد (2001-2002) بعنوان : تقنيات الاسترخاء و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، مذكرة ماجستير، قسم التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر.
- دراسة جبالي رضوان، (2012-2013)، فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- دراسة أفزوم سليم، (2010-2011)، دراسة بعض العوامل المحددة لمستوى التوتر النفسي عند لاعبي كرة اليد في المستوى العالي(في مرحلة قبل المنافسة مباشرة)، تدريب رياضي رفيع المستوى، ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، 2010-2011