

الإسترخاء وأهميته في عملية التحضير النفسي الرياضي لدى فئة الأواسط تخصص (سباحة حرة)

Relaxation and its importance in the process of psycho-sports preparation for the intermediate class of freestyle swimming

توفيق بن سالم^{1*}

¹ جامعة الجزائر 3 - ابراهيم سلطان شيبوط (الجزائر)، bensalem.toufik@univ-alger3.dz

تاريخ الاستقبال: 2023/04/01؛ تاريخ القبول: 2023/06/30؛ تاريخ النشر: 2023/08/06

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية الإسترخاء في عملية التحضير النفسي الرياضي لدى فئة الأواسط تخصص (سباحة حرة) ، حيث إعتمد الباحث فيها على المنهج الوصفي ، و تم توزيع إستمارات الإستبيان على السباحين ، وتكونت عينة الدراسة من 70 سبعون ، رياضي أغلبهم من نادي الرياضات المائية بولاية الجلفة مع الاستعانة بسباحيين من نوادي مختلفة ، ومن أهم نتائج الدراسة أن للإسترخاء (العقلي-العضلي) دور في تحسين مستويات الأداء الرياضي من خلال تعزيز الثقة بالنفس و تحقيق التوازن النفسي و كذا التوافق (عصبي-حركي) أثناء ممارسة السباحة الحرة .

الكلمات المفتاح : الإسترخاء ، التحضير النفسي الرياضي ، السباحة .

Abstract:

This study aimed to identify the importance of relaxation in the process of psychological sports preparation for the intermediate category (free swimming), where the researcher relied on the descriptive approach, and the questionnaires were distributed to the swimmers. the study sample consisted of seventy seventy, athlete, mostly from the ACD Club, in the state of Djelfa, with the help of swimmers from different clubs, and one of the most important results of the study is that relaxation (mental-muscular) has a role in improving levels of sports performance by enhancing self-confidence and achieving psychological balance, as well as compatibility (nervous-movement) during free swimming.

Keywords: Keyword ; relaxation, psychological sports preparation, swimming.

1. مقدمة و مشكلة البحث:

يعتبر الاسترخاء من أهم العوامل التي تؤثر على أداء الرياضيين بصفة عامة و رياضيي المستوى العالي بصفة خاصة حيث يتجلى لنا ذلك من خلال المنافسات المختلفة عن طريق عمليات التحضير النفسي المتنوعة و اللازمة لتحقيق الأهداف المرجوة ، كما أن عمليات الاسترخاء تساهم في تقليل التوتر والضغط النفسي والجسدي، وتحقيق التوازن النفسي بغرض التوفيق بين الجسم والعقل.

حيث أشار " عبد الستار إبراهيم" إلى أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الإنقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر، والاسترخاء بهذا المفهوم مهارة عقلية لا بد أن تتعلم وتكتسب مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية. (علاوي، 2002، ص: 216)

كما يمكننا القول بأن عملية الاسترخاء تؤثر بشكل كبير على الأداء الرياضي ، إذ يساعد على تحسين تركيز الرياضي وتقليل انشغال العقل بالأمور الخارجية، ويعزز الثقة في النفس والتفائل والتركيز الإيجابي، ويساعد على تخفيف التوتر العضلي وتحسين الحركة والإنسجام مع مختلف المتغيرات عن طريق تعزيز التوافق العصبي الحركي.

و مما لا شك فيه أن التحضير النفسي الرياضي هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق و تنمية الدوافع والاتجاهات و الثقة بالنفس والإدراك المعرفي و الانفعالي والعمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي و النفسي لاعبين (عبد، 2001، : 263)

والجددير بالذكر أن الاسترخاء يساعد في تقليل خطر الإصابات الرياضية والحفاظ على الصحة العامة، ومحسن من جودة النوم ويقلل من الإجهاد النفسي والجسدي الذي يتعرض له الرياضي خلال فترات التدريب الشاقة.

وتتضمن تقنيات الاسترخاء العديد من الأساليب المختلفة عقلية كانت أو عضلية ، مثل التأمل والتدريب الذهني والتدليك وتمارين التنفس العميق واليوجا، وغيرها من الأساليب التي يمكن استخدامها لتحقيق الاسترخاء والاستراحة اللازمة للجسم والعقل.

وبالتالي، يمثل الاسترخاء عنصراً مهماً في التحضير النفسي للرياضي، بإعتباره عنصراً أساسياً لتحقيق الأداء الرياضي المثالي والتفوق في الرياضة.

وتهدف الدراسة الحالية إلى معرفة أهمية الإسترخاء (العضلي-العقلي) لدى السباحين فئة الأواسط تخصص (سباحة حرة).

— ومن خلال الحقائق السالفة الذكر يمكن صياغة التساؤل العام الآتي :

هل يمكن لعمليات الإسترخاء المساهمة في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين ؟

— ويندرج ضمن هذا التساؤل العام أسئلة جزئية كما يلي :

1. هل للإسترخاء العضلي دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين ؟

2. هل للإسترخاء العقلي دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين ؟

2.فرضيات الدراسة :

— الفرضية العامة:

لعمليات الإسترخاء دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين .

_ الفرضيات الجزئية :

1. للإسترخاء العضلي دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين .

2. للإسترخاء العقلي دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين .

3. أهداف البحث وأهميته

- 1 . تساعد الدراسة على معرفة مدى نجاعة عمليات الإسترخاء بنوعيه "العضلي-العقلي" على أداء السباحين فئة الأواسط نظرا الى نتائج الدراسة ، وكذا تفاديا للمشاكل المستقبلية التي من الإمكان أن تؤثر على مستوياتهم الرياضية.
- 2 . يساهم الإسترخاء في تطوير الإمكانات الذهنية و زيادة دافعية الإنجاز لدى الرياضيين.
- 3 . يساعد الإسترخاء الرياضي في الوصول إلى أعلى المستويات الفردية و إستبعاد التفكير السلبي.
- 4 . مدى مساهمة تقنيات الإسترخاء على مردود السباحين في المنافسات المائية.

4. أسباب اختيار الموضوع:

الدافع الأساسي لنا لإجراء هذه الدراسة هو أن هناك القليل من الأبحاث الجادة حول هذا الموضوع ، لا سيما فيما يتعلق بتقنيات الإسترخاء لدى السباحين ، ومن خلال بحثنا في الدراسات و المواضيع السابقة والمشاهدة و المرتبطة تبين لنا أن اغلب الاهتمامات الرياضية في السباحة تركز على الإعداد البدني و المهاري ، بينما نلاحظ وجود قصور في الوقوف على الجانب النفسي لما له من أهمية بالغة في النجاح و تفادي الصدمات و الانتكاسات مع تحديد الجوانب التي تشمل العناصر الأساسية في التحضير الجيد للسباحين بالإضافة إلى ذلك ميولات الباحث الشخصية للمواضيع المتعلقة بالجوانب النفسية خاصة تلك التي تكشف عن حقيقة تميز ممارسي رياضة السباحة..

5. تحديد المفاهيم و المصطلحات:

لقد ذكرنا العديد من المصطلحات في ورقتنا البحثية هاته والتي تحتاج إلى توضيح حتى تكون الصورة أوضح وسهلة الفهم دون غموض.

5. 1. الإسترخاء :

يقصد بالإسترخاء بأنه إنسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط، يسمح بإعادة الشحن والإستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والإنفعالية، ويتميز الإسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون وإغفال الحواس، ويحدث الإسترخاء والتوتر في درجات من التواصل ، ومع التدريب يمكن التعرف على أي نقطة في هذا التواصل صحيحة وأي نقطة خاطئة وتوقيت حدوث ذلك، وأفضل حالة إسترخاء يمكن للفرد الوصول إليها تسمى " مستوى صفر الاستثارة " وهناك إختلاف بين الأفراد في هذه الحالة.(شمعون، 1996، ص:

(168

5.2. التحضير النفسي الرياضي:

هو سيورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين الفني (علاوي، 2002، ص: 26)، ويرى "مارك لافاك" أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة المتمكنة في تحسين القدرات النفسية للرياضي..

5.3. السباحة الحرة:

إصطلاحاً: تسمى سباحة الزحف على البطن، وهي من أسرع أنواع السباحات الأربعة (الحرة، الظهر، الفراشة، الصدر). (محمد ز.، 2002، ص: 70-72)

6. الدراسات السابقة و المشاهدة :

6.1. الدراسة الأولى: دراسة قام بها الباحث : بن عبد الواحد عبد الكريم (2018)، عنوانها : تقنيات الإسترخاء المستعملة من طرف المدرب التي تساعد لاعبي كرة اليد على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية . (بن عبد الواحد، 2018)

هدفت الدراسة الى تحديد مدى صلاحية التقنيات الإستراتيجية في التحضير النفسي الرياضي المستخدمة من طرف المدربين و ابراز مدى أهمية الجائبات 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 متكونة من 16 لاعب ومدرب فريق وداد عين البيضاء. حيث قام الباحث بتطبيق اداة الاستبيان لجمع البيانات وقد توصلنا الى النتائج التالية: أن التدريب على التقنيات الاسترخائية يسمح للاعبين كرة اليد بتنمية اتجاهات نفسية بالنسبة للتدريب والمنافسة الشيء الذي يحفزهم 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.

6.2. الدراسة الثانية : دراسة قامت بها مرينز امنة (2010) عنوانا: " اثر برنامج تدريب عقلي لمهاري الإسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد. (مرينز، 2010)

هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية ودور مهاري الاسترخاء والتصور العقلي في التحضير النفسي الرياضي. وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (14) لاعبا مقسمة الى مجموعتين تجريبية وضابطة. ومن أهم نتائج الدراسة:

- أن التدريب المنتظم والمقنن على مهاري الاسترخاء والتصور العقلي يعتبر من القواعد العامة في الإعداد النفسي. كونها تساعد لاعب رياضة كرة اليد على الرزانة والهدوء وتنمية التركيز والانتباه والثقة في النفس.
- أن التدريب على مهاري الاسترخاء والتصور العقلي يساعد لاعبي رياضة كرة اليد على التحكم في انفعالهم. وكذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب ومستوى المنافسة وكذا تسيير السلوك العدواني أثناء المنافسة.

طرق ومنهجية الدراسة

1. الدراسة الإستطلاعية :

تعتبر الدراسة الإستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها. (محي الدين مختار، 1995، ص: 47)، فالدراسة الإستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الإستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية (استبيان الاسترخاء) الذي يساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

وتمثلت هذه الدراسة في كونها ميدانية بالمسبح الأولمبي بالمركب الرياضي بولاية الجلفة، لعينة بحثنا التي أغلبهم من نادي هواة "الرياضات المائية" وبعض السباحين الناشطين في النوادي المائية الأخرى: (نادي النجم، الوداد، الشهاب) لولاية الجلفة.

2. المنهج المتبع:

إن المنهج هو مجموعة القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم، أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة ، أو هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار أو الإجراءات من أجل الكشف عن الحقيقة التي نجهلها والمنهج أو طرق البحث عن الحقيقة تختلف باختلاف المواضيع ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية. (صلاح الدين شروخ، 2003، ص: 92).

ونظرا لطبيعة موضوع دراستنا (الإسترخاء و أهميته في عملية التحضير النفسي الرياضي لدى فئة الأواسط تخصص (سباحة حرة)) تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي وذلك لتماثيه مع أهداف الدراسة.

3. مجتمع الدراسة :

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، فالباحث يواجه مشكلة تحديد نطاق العمل في بحثه أي إختيار مجتمع البحث حسب الموضوع او الظاهرة او المشكلة التي يختارها. (ذوقان عبيدات واخرون، 2001، ص: 99)، واشتمل مجتمع دراستنا هذه على مجموعة بلغ عددها (100) سباح بولاية الجلفة.

4. عينة الدراسة :

تعتبر عينة البحث أساس العمل في البحث، وهي "مجموعة من الأفراد يبني الباحث عليها عمله وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة تمثيلا صادقا" (محمد ر.، 1995، ص: 68)

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية للرياضيين (السباحين) ، وبلغ عددهم (70) من المجتمع الكلي والمتمثل في 100 رياضي من مختلف الأندية السالفة الذكر.

5. مجالات البحث:

أ./ المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة بالمركب الرياضي، بالقرب من جامعة زيان عاشور بالجلفة.

ب./ المجال الزمني:

اجريت الدراسة في بداية السنة الجامعية 2023/2022.

ج./ المجال البشري:

مجموعة من الرياضيين (السباحين) المقدر عددهم 70.

6. أدوات جمع البيانات:

عبارة عن إستبيان موجه للرياضيين في رياضة السباحة، يحتوي على مهارة الإسترخاء المتمثل في بعدين:

1 – البعد الأول: الإسترخاء العضلي ، من السؤال 01 إلى السؤال 11

2 – البعد الثاني: الإسترخاء العقلي، من السؤال 12 إلى السؤال 22

إعتمادا على 3 بدائل:

- أبدا.

- أحيانا.

- دائما.

7. ثبات وصدق الإستبيان:

يعتبر ثبات الإختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الإختبار الجيد، إذ يعرفه "مقدم عبد الحفيظ"، بأنه مدى الدقة والإتساق، وإستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص:152)

1.7. ثبات الإستبيان:

جدول رقم (01) يبين معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أداة الدراسة

معامل الثبات α كرونباخ	عدد العبارات	ثبات أداة الدراسة
0.81	22	

قام الباحث بحساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني أسبوعان على أفراد العينة ، وقد قمنا بحساب معامل الارتباط باعتماد على برنامج spss وقد أظهرت نتائج معامل الارتباط يساوي 0.81

يتضح من الجدول أعلاه ، أن معامل الثبات العام للدراسة بلغ (0.81)، لإجمالي فقرات الاستبيان ، وهذا ما يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة بحسب مقياس "نانلي" والذي اعتمد على (0.70)، كحد أدنى للثبات. (Nunnally، 1994)

2.7. صدق الإستبيان:

جدول رقم (02): يوضح معاملات الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للإستبيان

فقرات المحور	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
1. الإسترخاء العضلي	0.85	0.000
2. الإسترخاء العقلي	0.87	0.000

يعد الاختبار صادقاً إذا كان يقيس فعلاً ما أعدّ لقياسه، أما إذا أعدّ لقياس سلوك وقاس غيره لانتطبق عليه صفة الصدق، وللصدق أنواع عديدة منها: الصدق الفرضي، صدق المحتوى والصدق الذاتي. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص152)

من نتائج الجدول السابق نجد أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين المحورين والدرجة الكلية للإستبيان، دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05)، حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط للإسترخاء العضلي (0.85)، فيما كان الحد الأعلى لمعامل الارتباط للإسترخاء العقلي ب: (0.87)، وعليه فإن جميع المحاور متسقة داخلياً مع الاستبيان ككل مما يثبت صدق الاتساق الداخلي للإستبيان.

8. الأساليب الإحصائية المستعملة:

- النسب المئوية.

- كاف تربيع.

- ألفا كرونباخ.

- معامل الارتباط بيرسون.

*عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

الجدول رقم (03): يبين نتائج اختبار (كاف²) الخاص بمهارة الإسترخاء العضلي

الدلالة الإحصائية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	كاف ²	النسبة المئوية	التكرار	
دال	0.000	0.05	2	31.41	1.4%	1	منخفض
					40%	28	متوسط
					58.6%	41	مرتفع
					100	70	المجموع

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية على أن " للإسترخاء العضلي دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين "، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم: (03)، نجد أن قيمة (كاف²) التي تقدر بـ: (31.41)، وقيمة الدلالة المعنوية والتي قدرت بـ: (0.000) عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، وبمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن: $\text{sig} < \alpha$ ، الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي فإن الفرضية الأولى (الإسترخاء العضلي)، دالة احصائياً.

مما يدل على أن للإسترخاء العضلي دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين، حيث يعتبر هذا البعد (الإسترخاء العضلي)، جد مهم لدى السباحين، إذ يلعب دورًا هامًا في عملية نجاح أداءه، قبل الشروع في عملية التدريب والمنافسة، وهذا ما أكدته كل من دراسة (بن عبد الواحد 2018) ودراسة (موريز 2010) على أن لتقنيات التحضير النفسي التي من بينها أو ضمنها الاسترخاء العضلي لها دور كبير وفعال في عملية الاسترجاع العضلي لدى الرياضي أثناء المنافسة الرياضية.

*من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن: " للإسترخاء العضلي دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين "، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه فإن الفرضية الأولى محققة.

الجدول رقم (04): يبين نتائج اختبار (كاف²) الخاص بمهارة الإسترخاء العقلي.

الدلالة الإحصائية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	كاف ²	النسبة المئوية	التكرار	
دال	0.000	0.05	2	30.40	2.9%	2	منخفض
					44%	31	متوسط
					53.2%	37	مرتفع
					100	70	المجموع

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية على أن " للإسترخاء العقلي دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين "، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم: (03)، نجد أن قيمة (كاف²) التي تقدر بـ: (30.40)، وقيمة الدلالة المعنوية والتي قدرت بـ: (0.000) عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، وبمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن: $\text{sig} < \alpha$ ، الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي فإن الفرضية الأولى (الإسترخاء العقلي)، دالة احصائياً.

مما يدل على أن للإسترخاء العقلي له دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين، حيث يعتبر هذا البعد (الإسترخاء العقلي)، جد مهم لدى السباحين، إذ يلعب دورًا هامًا في عملية نجاح أداءه، قبل الشروع في عملية التدريب والمنافسة، وهذا ما أكدته كل من دراسة (بن عبد الواحد 2018) ودراسة (موريز 2010)، على أن لمهارة الاسترخاء العقلي لها دور كبير في عملية التركيز الانتباه والتصور العقلي قصد التحصل على أفضل النتائج في المنافسات والتقليل من السلوكيات والضغوطات السلبية، إذا فان التحضير النفسي في المجال العقلي أو الذهني، يعد جد مهم في المنافسات الفردية أو الجماعية للرياضيين.

*من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن: " للإسترخاء العقلي دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين " ، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه فإن الفرضية الثانية محققة.

الاستنتاج العام :

من خلال النتائج المتحصل عليها ، وما أسفرت عنه من استنتاجات من خلال تبيان أن للإسترخاء دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين ، وذلك بتطبيق أداة الدراسة (إستبيان: مهارات الإسترخاء)، إذ تعد مهارة الإسترخاء العقلي و الإسترخاء العضلي، من المهارات الأساسية في التحضير النفسي الرياضي لدى السباحين .

مما يدل على أن لمهارات الإسترخاء دور كبير في تحسين مستوى أداء السباحين، حيث يعتبر البعد الخاص بمهارة (الإسترخاء العضلي)، جد مهم لدى السباحين، إذ يلعب دورًا هامًا في عملية نجاح الرياضي في أداءه، قبل الشروع في الحصة التدريبية أو المنافسة عن طريق التحضيرات النفسية الأساسية والمسبقة ، من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن، " للإسترخاء العضلي دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين " ، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه فإن الفرضية الأولى محققة.

ومن خلال الدراسة الحالية نجد أن مستوى السباحين في مهارة (الإسترخاء العقلي)، من متوسط، وبنسبة كبيرة مرتفع، حسب رأي أفراد العينة، وبالتالي يمكن القول لمهارة الإسترخاء العقلي دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين ، وذلك راجع إلى تمكن السباحين الجيد في الأداء الرياضي، وهذا ما أدى إلى تحقيق الفرضية الممتثلة في مهارة " الإسترخاء العقلي " .

وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها يتضح لنا أن: للإسترخاء العقلي دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين ، عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه فإن الفرضية الثانية محققة.

وأخيرا نصت الفرضية العامة، على أن " لمهارة الإسترخاء دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين " .

ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن: " لمهارة الإسترخاء دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين " ، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه فإن الفرضية العامة محققة.

الخلاصة:

في ختام هذه الدراسة، والتي كان الهدف منها محاولة معرفة أهمية مهارة الإسترخاء دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين . ،ولكي نجيب على التساؤل العام المطروح، كان لابد من أن نتطرق إلى الاطار المفاهيمي للتحضير النفسي الرياضي.

وهنا نستطيع أن نجيب عن التساؤل المطروح في هذه الدراسة لمهارة الإسترخاء دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين . ، بحيث أن الفرضية الأولى أي (مهارة الإسترخاء العضلي)، تتضح لنا جليا بأن معظم السباحين كان لديهم مستوى مرتفع في مهارة الإسترخاء العضلي ، وبذلك يمكن القول بأن الإسترخاء العضلي دور كبير في تحسين أداء السباحين، ومنه فإن الفرضية محققة.

وبالنسبة للفرضية الثانية أي (مهارة الإسترخاء العقلي)، تحققت ايضا وذلك بسبب كون أن السباحين يكتسبون رصيذاً معرفياً، فيما يخص مهارة الإسترخاء العقلي ، ولا توجد عندهم مشكلة في تنفيذها بل هيا ضرورة ملحة لتحقيق الانسجام و النجاح، وبالتالي فإن مهارة الإسترخاء العقلي دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين ، وذلك حسب رأي العينة التي أجريت عليها الدراسة، ومن خلال النتائج والبيانات الإحصائية لأفراد مجتمع دراستنا هذه، فإن مهارة الاسترخاء من العوامل و المتطلبات الرئيسية في عملية التحضير النفسي الرياضي ، حسب رأي عينة دراستنا.

وأخيرا نستطيع القول **لمهارة الإسترخاء** دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى السباحين. (مهارة: **الإسترخاء العضلي** ، **الإسترخاء العقلي**)، ومنه تحقق الفرضية العامة.

9. خاتمة : "إستنتاجات"

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا ، و ما أسفرت عنه الإستنتاجات على أن لمهاري (**الإسترخاء العضلي و الإسترخاء العقلي**) دور كبير و فعال في تحسين مستويات الأداء للسباحين حيث يعتبر الإستغناء عن تدريب مثل هذه المهارات من العوائق التي تقف حجر عثرة في تطور الرياضة الجزائرية نظرا لسرعة تقدم هذا الميدان المتزايدة يوما بعد يوم و توازيا مع العدد المتزايد للرياضيين في مختلف المجالات لذلك وجب تنويه جميع المدربين و الرياضيين لأهمية الجانب النفسي الرياضي الفعال بغرض إعدادهم من جميع النواحي البدنية و المهارية و العقلية لمختلف المواقف التدريبية و التنافسية.

10. الإقتراحات:

قصد تقليص صعوبات التحضير النفسي في الجزائر ، تطرقنا لبعض النقاط التي من شأنها أن تساعد في إثراء التدريب الرياضي بصفة عامة و تسهيل التحضير النفسي بصفة خاصة ، نذكر منها مايلي :

- تخصيص 15 دقيقة على الأقل للتدريب الإسترخائي قبل البدأ في الحصة التدريبية مع ادراج المحضر النفسي الرياضي الاكاديمي في الطاقم الفني الرياضي
 - وجوب الإهتمام بالتدريب الإسترخائي لدى الأندية و المنتخبات الوطنية .
 - التنويه لاهمية استعمال التحضير النفسي الطويل والقصير المدى .
 - الحاجة للتدريب على تمارين التحضير النفسي كالأسترخاء و التصور العقلي .
 - ضرورة القيام بدورات تدريبية تكوينية للمدربين في المجال النفسي الرياضي .
- وبناء عليه تأتي أهمية الاسترخاء في العديد من الجوانب التي تؤثر على الأداء الرياضي، ومنها:

1. تحسين التركيز والانتباه: حيث يساعد الاسترخاء على تحسين قدرة الرياضيين على التركيز والانتباه على المهمة التي يقومون بها، وبالتالي يساعد على تحسين الأداء الرياضي.
2. تحسين الأداء البدني: حيث يقلل الاسترخاء من التوتر والتشنج في الجسم، ويساعد على تحسين الأداء البدني، وتحسين تدفق الدم والأكسجين إلى العضلات.
3. التحكم في الضغوطات النفسية: حيث يساعد الاسترخاء على تحسين القدرة على التحكم في الضغوطات النفسية وتقليل التوتر والقلق الناتج عن الأداء الرياضي.
4. تحسين الثقة بالنفس: حيث يساعد الاسترخاء على تحسين الثقة بالنفس لدى الرياضيين، ويساعد على تحسين الصورة الذهنية التي يحملها الرياضيين لأنفسهم ولمنافسيهم.

5. الحفاظ على الصحة النفسية: حيث يساعد الاسترخاء على الحفاظ على الصحة النفسية للرياضيين، ويساعد على تقليل المخاطر المرتبطة بالتوتر والقلق والاكتئاب والإصابة بالإجهاد النفسي.

المصادر و المراجع :

الكتب :

- محمد العربي شمعون، (1996)، التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي، (2002)، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسن السيد أبو عبده، (2001)، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.
- رومان محمد. (1995)، محاضرات في منهجية البحث العلمي لطلبة الماجستير، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم.
- زكي علي محمد، (2002) السباحة تكتيك تعليم تدريب إنقاذ، القاهرة: دار الفكر العربي.
- مقدم عبد الحفيظ، (1993) الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، الجزائر.
- شروخ صلاح الدين (2003): منهجية البحث القانوني للجامعيين، الجزائر.
- عبيدات ذوقان وآخرون (2001)، البحث العلمي: مفهومه، أدواته، أساليبه، عمان، دار الفكر.
- محي الدين مختار (1995)، محاضرات علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

المجلات و الرسائل العلمية :

- أمنة مرزيز. (2010). أثر برنامج تدريب عقلي مهاري الإسترخاء و التصور العقلي على السلوك العدواني المرتبط بالمنافس في رياضة كرة اليد. مجلة الإبداع الرياضي، 197-200.
- عبد الكريم بن عبد الواحد. (2018). تقنيات الإسترخاء المستعملة من طرف المدرب التي تساعد لاعب كرة اليد على تخفيض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية. المنظومة الرياضية، 127-146.

J.C. & Bernstein Nunnally. (1994). "The Capability Approach and Evaluation of the Well-Being in Senegal: An Operationalization with Structural Equations Models." Modern Economy.

"استبيان الاسترخاء" (العقلي والعقلي)

الرقم	العبارات	أبداً	أحياناً	دائماً
1	الاسترخاء العضلي هو تقنية مهمة للسباحين لتحسين أدائهم			
2	يساعد في تقليل التوتر والتعب العضلي			
3	يؤدي إلى تحسين مرونة العضلات والحركة			
4	يعزز تدفق الدم وتغذية العضلات بالأكسجين			
5	يساعد تركيز السباح وتوازنه في الماء			
6	يقلل من إصابات الشد العضلي			
7	يساعد على تخفيف الالتهابات			
8	يؤدي إلى تحسين تنفس السباح			
9	يتحقق من خلال تمارين التمدد			
10	يساهم في رفع مستوى الراحة العامة للسباح			
11	ينصح بممارسته بانتظام للحفاظ على اللياقة البدنية			
12	الاسترخاء العقلي يهدف إلى تحسين التركيز وتقليل التفكير الزائد			
13	يؤدي إلى تقليل مستويات التوتر والقلق			
14	يعزز ثقة السباحين في قدراتهم على التفوق			
15	يعمل على تقوية الصورة الذهنية الإيجابية			
16	يساهم في تحسين أداء السباحة			

			17 يؤدي إلى تعزيز الشعور بالراحة والاستمتاع بالسباحة
			18 يساعد السباحين على تحسين التركيز البصري
			19 يعمل على تحقيق التوازن الشخصي والعقلي
			20 يعمل على تعزيز التحكم العاطفي وتنظيم المشاعر
			21 يساهم في تعزيز عملية التعافي الجسدية
			22 أداة فعالة لإدارة الضغوط النفسية التي يواجهها السباحون