

دراسة نظرية تحليلية استشرافية لبرنامج مقترح بالاسترخاء للتخلص من الضغوط النفسية نتيجة جائحة كورونا

An analytical and forward-looking study of a proposed relaxation program to get rid of psychological pressures as a result of the Corona pandemic

خليفة عماد الدين¹، مزروع السعيد²، غلاب حكيم³

¹Imadeddine.khalifa@univ-biskra.dz، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

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

³hakim.ghellab@univ-dbk.m.dz، جامعة جلاي بونعامة، الجزائر.

تاريخ النشر: 2021/10/09	تاريخ القبول: 2021/09/21	تاريخ الارسال: 2021/06/04
-------------------------	--------------------------	---------------------------

ملخص الدراسة :

تهدف دراستنا هذه إلى توضيح مدى تصميم و بناء البرامج النفسية لتحضير الرياضيين لتعبئة الطاقة النفسية حتى يتمكن من التكيف و مجابهة كل الصعوبات التي تواجهه و بالتالي تقديم المساعدة لحل مثل هذه المشكلات خاصة في ظرف انتشار فيروس كورونا الذي شكل حرب نفسية صعبة يخوضها الرياضيين من خلال توقف عن التدريبات مع عدم الاشتراك في المنافسات الرياضية، وكذا زيادة الخوف من الإصابة بالعدوى و نقلها للعائلة مما أدى إلى ظهور و زيادة ظاهرة الضغط النفسي الأمر الذي يلزمنا في الاهتمام ببناء برامج نفسية ضمن استراتيجيات عملية التخطيط الرياضي لتنمية المهارات النفسية الضرورية التي يحتاجها الرياضيين و إعادة تهيئتهم عند بداية ممارسة التدريبات مما يجعلهم أكثر حيوية و فعالية .

الكلمات الدالة: البرنامج التدريبي – الاسترخاء – الضغوط النفسية – جائحة كورونا.

Abstract: Our study aims to clarify the extent of designing and building psychological programs to prepare athletes to mobilize psychological energy so that they can adapt and confront all the difficulties they face and thus provide assistance to solve such problems, especially in the circumstances of the spread of the Corona

virus, which constituted a difficult psychological warfare for athletes through stopping On the exercises without participating in sports competitions, as well as the increased fear of infection and transmission to the family, which led to the emergence and increase of the phenomenon of psychological pressure, which obliges us to pay attention to building psychological programs within the strategies of the sports planning process to develop the necessary psychological skills that athletes need and re Preparing them at the beginning of the exercise, which makes them more energetic and effective

-key words : Training Program - Relaxation - Psychological Stress - Corona Pandemic

1- مقدمة و إشكالية:

بعد علم النفس الرياضي فرع من فروع علوم علم النفس العام يدرس الرياضة بصفتها ظاهرة إجتماعية نفسية حيث أن علاقة علم النفس الرياضي و الطرق المتبعة بالتربية البدنية و الرياضية علاقة متبادلة، فالرياضة ليست ظاهرة اجتماعية أو نفسية و حسب بل هي جوانب و مظاهر و تقاليد متعددة تسهم في تطوير و توسيع علم النفس الرياضي و نظرياته و طرائقه (إياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم، 2005، ص11)، كما أن التدريب الرياضي يمثل عملية تربية تخضع للأسس و المبادئ العلمية و تهدف أساس إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (محمد حسن علاوي، 1990، ص36) الأمر الذي يستلزم بناء برامج تدريبية لتحضير الرياضيين تحضيراً متكامل من جميع الجوانب و الذي يشمل الخطوات التنفيذية في صورة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق هدف معين لذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر التخطيط في الأنشطة الرياضية(حسام إبراهيم الحلمي، 2002، ص26) ففي ظل تفشي فيروس كورونا و لتفادي العدوى توجب حضر الرياضيين عن التدريبات اليومية و الاشتراك في المنافسات مما يشكل عامل فعال في زيادة المشاكل النفسية الناجمة عن عدم الممارسة و الحرمان من الاستمتاع بالمنافسات الرياضية لإثبات الذات فإن هذه الحقيقة تفرض نفسها للاهتمام بالجانب النفسي لتوجيه الرياضيين إلى نحو أفضل.

حيث تعتبر عملية الإعداد النفسي عملية تربية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والإنفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين (حسن السيد أبو عبيدة، 2001، ص 263) لهذا فإن تصميم و بناء البرامج أ وفقاً لما يحتاج إليه الرياضيين، حيث إن كل برنامج تدريبي ينبغي أن يستند إلى تقييم الحاجات لكي يكون للتدريب هدفه وسببه العقلاني ... و تتوافد الأساليب البحثية و التحليلية التي تمكن من جمع البيانات عن الحاجات التدريبية من مصادر متنوعة و عديدة على المستويات الفردية و الجماعية و في الأنشطة الرياضية و المهنية، و تقييم الحاجات هو الأساس الذي تقوم عليه أهداف الإعداد و التدريب عامة (أسامة كامل راتب، 2001، ص 05) كما أن الاهتمام بالمهارات النفسية للرياضيين خاصة في الوضع الراهن و التي تمكن من تعبئة الطاقة النفسية للقدرة على مواجهة الحرب النفسية التي ترتبط بالضغوط النفسية التي تضرب الرياضي لعدم ممارسة التدريبات و حظر المنافسات و تفشي العدوى لفيروس كورونا و الخوف من الإصابة به و نقله إلى العائلة و غيرها، لذا استلزم الوضع على الاهتمام بالمهارات النفسية و العقلية من الاسترخاء و التصور العقلي و الثقة بالنفس حتى يتمكن من القدرة على مواجهة الضغوط النفسية التي تمثل عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (البدنية أو النفسية) والمقدرة على الاستجابة، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة لهذا جاءت دراستنا هذه لتعريف و تمكين مدربي المستقبل من التطورات الحاصلة في عملية التحضير المتكامل و الإلمام بالجانب النفسي و ذلك من خلال تعريفهم على أهمية البرامج التدريبية للمهارات النفسية من التحضير النفسي المتبع في عملية الإعداد المتكامل و الاهتمام بالمشاكل النفسية التي تنجم عن حظر التدريبات و المنافسات في ظل تفشي فيروس كورونا فمن خبرة الباحث ومدى اطلاعه على العديد من الدراسات السابقة و المشابهة و مدى إلمامه بالعديد من الرياضات يتبين أن الرياضيين نتيجة لانقطاعهم عن التدريبات لمدة بين أربعة أيام إلى خمس أيام تنخفض نسبة 40 بالمئة من قدراتهم البدنية و مهارية و النفسية خاصة في الوقت الحالي للفيروس الذي أدى إلى زيادة في حدة المشاكل النفسية من الضغوط

النفسية و غيرها و هذا ما أدى إلى طرح التساؤل التالي هل للبرنامج المقترح أثر للتخلص من الضغوط النفسية نتيجة فيروس كورونا؟

2- الدراسات السابقة و المشابهة:

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

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد الأسباب و العوامل الأكثر تأثيراً 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 دعماً ومكملاً 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.

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

تهدف هذه الدراسة لمعرفة و تحديد مستويات الضغط النفسي لدى حكام كرة القدم مع إبراز اثر البرنامج الإرشادي على الحكام في مواجهة الضغوط النفسية و قلق المنافسة، و تكونت عينة الدراسة من 80 حكم موزعين على مجموعتين تجريبية و ضابطة كل مجموعة تتكون من 20 حكم في اختصاص الرابطة المحترفة و 20 حكم في اختصاص الرابطة الهاوية، و أظهرت النتائج على

استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية و قلق المنافسة بعد فترة المتابعة مع اختلاف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف السن و الاختصاص.

3- السند النظري:

3-1- مهارات الإسترخاء:

3-1-1- مفهومه: الاسترخاء هو انسحاب مؤقت، متعمد في وقت معين. ومدرّوس، يسمح للاعب بفرصة لإعادة تعبئة الطاقة البدنية، العقلية، والانفعالية مما يمكنه من التحكم والسيطرة على أعضاء الجسم لمنع حدوث التوتر أو التخفيف منه (عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005، ص110)

الاسترخاء ليس هو التمارين الرياضية أي السويدية والتي تمارس بشكل عام مع الرياضيين فقط، ولكن هي بعيدة عن ذلك كما يقولون بعد السماء عن الأرض، وإن كانت هي مجموعة من التمارين الجسدية إلا أنّها حالة من حالات الفكر تؤدي بمن يمارسها إلى التخلص من التوتر والقلق الدائم المفروض عليه من حياته العملية اليومية، مما ينتج عنها من نتائج جسدية و فكرية و نفسية، كما يؤدي إلى تطوير شخصيته وقبول الحياة بما فيها من اضطرابات و توتر للأعصاب و قلق دائم مستمر.

فالاسترخاء هو رياضة جسدية نفسية فكرية فيها يخضع الإنسان جسده بوظائفه الإرادية بتلقائية و اللاإرادية العصبية لمحض إرادته، فهي تعمل على انسجام الجسد مع النفس والعقل (شاهين عبد الستار رسلان، 2013، ص ص85-86)

3-1-2- أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي :

يرى بيروبير أن العمليات الإرشاد النفسي بصفة عامة والاسترخاء بصفة خاصة في الميدان الرياضي أهمية كبيرة من بينها :تسهيل علمية الاسترجاع، التعامل الإيجابي مع الأحداث، تسخير الانفعالات كالتوتر والقلق، التحكم في تربية سلوك الرياضيين كتسيير السلوك العدواني، تنمية معرفة الذات، تطوير إمكانيات الذاكرة، تنمية الثقة في النفس، التكيف مع المحيط، تنمية تنسيق

الفريق، الاستشارة البدنية و النفسية قبل الجهد، وأخيرا تحفيز نمو الشخصية، كما أن تقنيات الاسترخاء تساعد الرياضي في حياته اليومية (Perrot-Pierre E1997,P9)
و الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعداد للمنافسات حيث يساهم في خفض حدة التوتر والاستثارة غير المطلوبة التي يمكن أن تنشأ في مثل هذه الظروف، كما يعتبر الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي، وعادة ما يتم التأكيد على الوصول إلى مستوى من هذه المهارة قبل الدخول في أي من الأبعاد الأخرى للتدريب العقلي على مدى إتقان هذه المهارة (محمد العربي شمعون ، 2001 ص 185).

3-1-3- أهداف الاسترخاء في المنافسات الرياضية: (عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص 113)

- تتمثل أهداف الاسترخاء النجاح المنافسة الرياضية في عدة نقاط نذكر منها:
- خفض مستوى التوتر العالي للسيطرة بصورة ايجابية قبل وأثناء المنافسة الرياضية على الضغوط النفسية.
 - تحقيق مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.
 - التغلب على حالات القلق.
 - مساعدة الرياضي في الدخول للنوم أيام ما قبل المنافسة.
 - الاستفادة من فوائد الاسترخاء في الفترات البينية حسب ما تسمح به ظروف التدريب أو المنافسة.
 - يعتبر الاسترخاء مدخل للاسترجاع العقلي لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الايجابي.

3-1-4 - فوائد التدريب على الاسترخاء :

- الفوائد البدنية:
- التخلص من الأرق.
- تأخير ظهور التعب.

-الاكتشاف المبكر للتوتر العضلي وتحقيق القدرة على الاسترخاء.

-تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب.

- الفوائد النفسية:

-الشعور بالهدوء.

-تطوير الثقة بالنفس وتقدير الذات.

-تطوير التوافق بين العقل والجسم.

-عدم الاستجابة للاستشارات السلبية.

-تطوير الانتباه ، التركيز والذاكرة.

- الفوائد الفسيولوجية:

-عمق و بطء التنفس.

-احتياج واستخدام أقل للأكسجين.

-خفض معدل ضربات القلب.

-استرخاء العضلات.

- تحقيق توافق أفضل بين موجات المخلص(جبالي رضوان، 2013، ص48)

3-2- الضغوط النفسي:

3-2-1- مفهومها: يشير " جروس " إلا أن الضغوط النفسية على أنها فشل الطرق الروتينية

للتحكم في التهديدات ومواجهاتها ، كما يرى " كولمان colmen " أن الضغوط النفسية تنشأ

عن تقييم الإنسان للأحداث وتوقعاته فيما يتعلق بنتائجها، وكذلك عن تقييمه لإمكانات

مواجهاتها أو التكيف معها (عمرو حسن ، احمد بدران ، 2007. ص08)

3-2-2- نتائج الضغوط النفسية على الرياضي :

مهما اختلفت طبيعة ومصادر الضغوط النفسية التي يتعرض إليها الرياضي فإنها على

العموم تؤدي به إلى أحد الحالات الثلاثة التالية :

-الانسحاب الكلي من ممارسة الرياضة ، وهي من الحالات النادرة التي تجعل الرياضي يتعد كليا عن ممارسة الرياضة ويعتبرها خبرة فشل ومصدرا للإحباط والتوتر . حيث يصعب فيها التكيف مع عوامل الضغط ويستنزف فيها الرياضي كل وسائل المواجهة وتحدث بعد تعرض الرياضي للحالة مرتفعة من الضغط النفسي طويل المدى وعند غياب الدعم النفسي الداخلي والخارجي والرعاية النفسية ، وعادة يصاحبها انسحاب من مجموعة من النشاطات الحياتية الأخرى وتغير في الشخصية .

-الانسحاب الجزئي من ممارسة الرياضة : ويتخذ شكلين ، إما انسحاب من ممارسة رياضة معينة وتغييرها برياضة أخرى أو انقطاع مؤقت عن ممارسة الرياضة كآخر طريقة له لمواجهة الضغوط قبل الاستسلام لها ، أو أن الرياضي نتيجة لضغوط أخرى خارجية يستمر في ممارسة نفس النشاط الرياضي ولكن ذلك دون رغبة وحماس وتفاعل مما يخفض من مستوى أدائه .

-النجاح في مواجهة الضغوط : وهي حالة التكيف الجيد مع عوامل الضغط النفسي ، نتيجة قوة التحمل النفسي والخبرات السابقة والدعم والرعاية النفسية التي يتلقاها الرياضي ، وبالتالي يتحول عامل الضغط النفسي إلى عامل تحفيز ودافعية للنجاح والأداء الجيد . (أسامة كامل راتب، 2001، ص 400) .

3-3- جائحة فيروس كورونا:

يعد فيروس كورونا من بين الفيروسات البيولوجية الأكثر انتشارا في العالم حيث يشكل خطورة على صحة الفرد سواء كانت جسمية أو فسيولوجية أو بيوكيميائية و خاصة الجانب النفسي الاجتماعي له نظرا لسرعة و سهولة العدوى

3-4- البرنامج التدريبي:

3-4-1- مفهومه:

يعتبر بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية و الرياضية لأن البرامج العلمية المقتننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب.

و يعرفه مفتي إبراهيم "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها

لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة بدونه يكون التخطيط ناقص" (مفتي إبراهيم حماد، 1997، ص 260).

3-4-2- أسس بناء البرامج التدريبية :

يتفق كل من محمد الحماحي و أمين خولي، بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية للناشئين و خاصة في كرة القدم هي :

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة و التي تتميز بالقيم و تؤدي إلى النمو المتوازن.
- أن تبني البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة ، و الأهداف الاجتماعية و فلسفة المجتمع و الشخصية للناشئ.
- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم و هي الأهداف (اللياقة البدنية
- المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.
- يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكولية ، و يجب إدخال التكامل كعملية تربوية. وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية. (محمد الحماحي و أمين الخولي، 1990، ص 44).

3-4-3- أسس نجاح البرنامج التدريبي :

و يشير عمرو أبو المجد و جمال النمكي و مفتي إبراهيم حمادة، أنه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يلي :

- يجب أن ينمي لدى الناشئين الاستجابة (الدافع و الرغبة) للبرنامج التدريبي و أن يكون لديهم الثقة فيما يذلونه من جهد خلال التعلم و التدريب و أن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء. يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.

- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي و الألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين و تزيد من إقبالهم على الأداء و تبعد عامل الملل و السأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي و البرنامج و الذي يتطلب التصميم و العطاء.
- لا بد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح و تبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج و خلال فتراته و مراحله و مقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم و لا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.
- يجب أن تحدد المهرجانات و المباريات ، و أماكن التدريب ، و عدد اللاعبين و الأدوات و وسائل القياس، و السجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري و الإصابات ، و ذلك ضمانا، لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.
- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالناشئين بالمرونة و قابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقا لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.
- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج، الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الذهنية.
- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات و الأدوات و الملاعب المتاحة في كل نادي.
- يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعيا(عمرو أبو الجود ، جمال النمكي، 1998، ص ص185-186)

3-4-4-تقوم البرنامج التدريبي:

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي عن طريق مجموعة من الاختبارات وبعد ذلك يتم استخدام النتائج في تعديل البرنامج التدريبي سواء كان تعديل كلي أو جزئي.

3-4-5- البرنامج التدريبي المقترح:

يقوم الباحث بوضع نماذج لوحات تدريبية بالاسترخاء تكون داخل الحصة التدريبية الكاملة في فترة التهيئة وتشمل أول حصة بعد العودة إلى التدريبات بعد السماح للرياضيين بمزاولة التدريبات.

الأسبوع	اليوم	التمرين	الزمن	نوع التمرين
الأسبوع الأول	السبت	الاسترخاء العضلي	15د	الاسترخاء العضلي التدريجي
	الاثنين	الاسترخاء العضلي	15د	التخيلي
	الأربعاء	الاسترخاء العقلي	15د	الاسترخاء العضلي التدريجي
الأسبوع الثاني	السبت	الاسترخاء العضلي	15د	التخيلي
	الاثنين	الاسترخاء العضلي	15د	الاسترخاء العضلي التدريجي
	الأربعاء	الاسترخاء العقلي	15د	التخيلي
الأسبوع الثالث	السبت	الاسترخاء العضلي	15د	الاسترخاء العضلي التدريجي
	الاثنين	الاسترخاء العضلي	15د	التخيلي
	الأربعاء	الاسترخاء العقلي	15د	الاسترخاء العضلي التدريجي
الأسبوع الرابع	السبت	الاسترخاء العضلي	15د	التخيلي
	الاثنين	الاسترخاء العضلي	15د	الاسترخاء العضلي التدريجي
	الأربعاء	الاسترخاء العقلي	15د	التخيلي
الأسبوع الخامس	السبت	الاسترخاء العضلي	15د	الاسترخاء العضلي التدريجي
	الاثنين	الاسترخاء العضلي	15د	التخيلي
	الأربعاء	الاسترخاء العقلي	15د	الاسترخاء العضلي التدريجي
الأسبوع السادس	السبت	الاسترخاء العضلي	15د	التخيلي
	الاثنين	الاسترخاء العضلي	15د	الاسترخاء العضلي التدريجي
	الأربعاء	الاسترخاء العقلي	15د	التخيلي

خلفة عماد الدين، مزروع السعيد، غلاب حكيم

الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم المذكرة
//////	مختلف الانشطة الرياضية	15د	//////	01
الوسائل	بساط ارضي + مقاتي			
الهدف التدريبي	تنمية الاسترخاء العضلي التدريجي			

المراحل	ظروف الانجاز	المدة	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	حسب المدرب		
مرحلة الانجاز الرئيسي			
مرحلة التهدئة	من وضع الاستلقاء على الظهر و إغماض العينين اخذ شهيق عميق وزفير بطيء لمدة 01د - شد عضلات الرأس و الوجه و الرقبة والثبات لمدة 15 ثا حتى يدرك العداء وجود ضغط شديد ثم استرخاء للتقليل منها. - اخذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 01 د - من وضع الاستلقاء معظم الذراعين الى الجسم يتم شد عضلات الكتفين ثم الذراعين و الثبات على ذلك الوضع لمدة 15ثا حتى يدرك العداء وجود ضغط شديد ثم الاسترخاء لمدة ثم عضلات الصدر نفس التمرين - اخذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 01د - شد عضلات البطن و الثبات لمدة 15 ثا ثم استرخاء بعدها، ثم شد عضلات الظهر و الثبات لمدة 15 ثا حتى يدرك العداء وجود ضغط شديد ثم الاسترخاء ليققل منهما - اخذ شهيق عميق و زفير بطيء لمدة 01 د - شد عضلات الفخذ و الثبات لمدة 15 ثا حتى يدرك العداء وجود ضغط شديد ثم استرخاء حتى يقلل من ذلك - اخذ شهيق عميق وزفير بطيء لمدة 01د - شد عضلات الساقين و الثبات لمدة 10 ثا حتى يدرك العداء وجود ضغط شديد ثم استرخاء حتى يقلل من ذلك - حافظ على نفس الوضع خذ شهيق عميق زفير بطيء لمدة 01د - افتح عيناك بلطف - ما هو شعورك؟	15د	الهدوء التام اتخاذ الوضع المريح سرعة الاستجابة الشعور بالاسترخاء توفير الجو الملائم للاسترخاء القدرة على المحادثة دون توتر

دراسة نظرية تحليلية استشرافية لبرنامج مقترح بالاسترخاء للتخلص من الضغوط النفسية نتيجة جائحة كورونا

الصف	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	رقم المذكرة
/////	مختلف الانشطة الرياضية	15د	/////	02
الوسائل	بساط ارضي + مقاي			
الهدف التدريبي	تنمية الاسترخاء العضلي التخيلي			

المراحل	ظروف الانجاز	المدة	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	حسب المدرب		
مرحلة الانجاز الرئيسي			
مرحلة التهدئة	- اتخذ وضعا مريحاً وأغلق عينك بلطف. - خذ شهيقاً مرتين مع خروج الزفير ببطيء. - في كل مرة زفير يصبح الجسم أكثر استرخاء هادئاً... ثقيلًا. - اشعر باسترخاء الوجه، الرقبة، الكتفين... الذراعين... الصدر... البطن... الرجلين، القدمين. - الإحساس يخرج التوتر من جميع أجزاء الجسم. - تخيل نفسك في المكان الذي تود أن تكون فيه مكان امن. - تخيل هذا المكان استمتع بوجودك في هذا المكان.. راحة.. موسيقى.. ش - ألان ارجع بهدوء إلى هذا المكان الجميل. - تحرك فيه قليلا. - خذ شهيقاً عميقاً. - افتح عينك وانتبه. - كيف تشعر؟ - ما هو المكان الذي كنت تتجول فيه؟		
		15د	الهدوء التام اتخاذ الوضع المريح سرعة الاستجابة الشعور بالاسترخاء تخيير المكان المريح التنفس الجيد الشعور بالراحة الاستمتاع بالمكان المتخيير

3-4-6- التحليل البرنامج :

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي بإعتبار أن التحضير النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية و كذا تساهم بشكل كبير في تكوين الرياضيين من الناحية الاجتماعية و السيكولوجية النفسية لحل كل المشاكل التي تعترض الرياضي بغض النظر عن نوع الرياضة الممارسة و ما يصاحبها من تغيرات لها اثر جسيمة على صحة هذا الفرد .

بعد قيام الباحث بدراسة مسحية لأهم الدراسات السابقة و ما هو ملحوظ في الحياة اليومية خاصة في الوضع الراهن الذي تشهده دول العالم حول تفشي فيروس كورونا و ما يشكله من خطورة على حياة الفرد لسهولة انتقاله مع توقف الرياضيين عن ممارسة النشاط الرياضي التخصصي نجد أن الرياضي يمر ببعض الحالات النفسية نظرا لهبوط مستوى اللاعب و انخفاض كفاءته إضافة إلى الخوف المستمر من العدوى مما يزيد من الضغط النفسي .

3-4-7- أهداف البرنامج:

- الشعور بالاسترخاء التام
- الإحساس بالهدوء و الراحة النفسية المطلقة
- التخلص من الضغط النفسي الزائد
- إيقاف الأفكار السلبية
- تعزيز الثقة بالنفس المثلى
- تحسين الكلام الذاتي الايجابي
- القدرة على التخیل و تخير المكان الهادئ

3-4-8- زمن تنفيذ البرنامج المقترح:

- نظرا لعدم تحديد البحوث و الدراسات دقة الفترة الزمنية التي يتطلبها البرنامج النفسي، إلا أن معظمها تستغرق مدة ما بين 06 إلى 12 الأسبوع بمعدل من 02 إلى 03 حصص في الأسبوع. و بعد الاطلاع على أدبيات الدراسات السابقة المنجزة فقد اعتمدنا على 07 أسابيع و هي فترة كافية للوصول الى تطوير حالة الرياضي النفسية التي يعاني منها في الوقت الراهن.

- نظرا لعدم توفر الوقت الكافي للقيام بجلسات نفسية مع الرياضيين فقد يتم القيام بالوحدات التدريبية في مرحلة التهدئة من الوحدة التدريبية أي بعد تدريب الرياضيين مع المدرب حسب الهدف المطلوب.

و تضمن البرنامج التدريبي مجموعة التمرينات التي ترتبط بالاسترخاء التدريجي و التخيلي و تمرينات عملية التنفس الجيد

3-4-8- شروط تطبيق البرنامج المقترح

- قبل القيام بتمرينات الاسترخاء يجب الاهتمام بالهدوء التام بعيدا عن الضوضاء

- يجب شد انتباه الرياضيين

- التأكد من سلامة عملية التنفس الجيد.

- التعرف على الفرق بين الشد العضلي و الاسترخاء

- تجنب المكان أن يكون هادئ و مريح بعيدا عن المواقف الضاغطة.

3-4-9- مقارنة و التحليل مع الدراسات السابقة:

لو يتم تطبيق هذا البرنامج المقترح للتخلص من الضغوط النفسية نتيجة حضر التدريبات اليومية للرياضيين و عدم الاشتراك في المنافسات الرياضية مع زيادة الخوف من الإصابة بعدوى فيروس كورونا ونقله إلى الأهل والأقارب و نظرا للظروف التي تواجهنا في وقتنا هذا و انطلاقا من المعطيات العلمية و النتائج المتوصل إليها من قبل الدراسات السابقة يتبين أن معظم الدراسات في مختلف الرياضات الممارسة أن اغلب و جل اللاعبين لديهم ضغوط نفسية مصحوبة بالعديد من الأعراض و التغيرات الفسيولوجية و النفسية و الذهنية و البدنية و حتى الاجتماعية حيث نجد أن الفرد في ضل انتشار الفيروس يقل من تماسك الفريق نظرا لبعض الاضطرابات النفسية لكن من خلال التدخل ببناء و تصميم برامج تدريبية لهدف التحضير النفسي للرياضيين أو حتى تقديم برامج علاجية بعد فيروس كورونا أي بعد العودة إلى التدريبات في الظروف العادية، فمن قراءتنا و استشرافنا على الدراسات السابقة نتوقع أن للبرامج التدريبية بمهارة الاسترخاء أثر ايجابي للتخلص أو التقليل من الضغط النفسي الذي يتعرض إليه الرياضي سواء كان عند الممارسة أو في الحياة

اليومية مع القدرة على مواجهتها و التحكم و السيطرة على مختلف الانفعالات النفسية و هذا ما يتفق مع نتائج دراسة جبالي رضوان (2012-2013) حول "فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية" و التي أظهرت مدى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية و قلق المنافسة بعد فترة المتابعة مع اختلاف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف السن و الاختصاص، و كذا نتائج دراسة قيصاري علي (2017) حول "فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعب النخبة في كرة القدم" و التي أسفرت 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 تغير الأحاسيس الغير الملائمة ، كما أن هذه التقنية مكنت اللاعب من اكتساب مهارة جديدة و تعلمها تسمح له بتقوية العوامل النفسية.

4- استنتاجات عامة:

وعليه فان هذا البرنامج يقلل من التأثيرات النفسية التي تتركها مخلفات هذه الجائحة مثل :

- تخوف الرياضي من عدم الرجوع الى حالته البدنية قبل الجائحة
- تخوف الرياضي من فقدانه للكثير من مؤهلاته الفنية.
- تخوف من نقل العدوى إلى العائلة من خلال احتكاكه بالوسط الخارجي بشكل كبير.
- تخوف من ضياع بعض المنافسات الهامة والتي كان يعلق عليها آمال كبير
- المرور من فئة إلى أخرى دون الاستفادة من ستة كاملة من عمره خاصة بالنسبة لرياضات ذات العمر القصير.

5- اقتراحات:

- ضرورة الاهتمام بتقنيات الاسترخاء عند الدخول في المواسم الموالية واستئناف التدريبات.
- الاعتماد المكثف على الاسترخاء العضلي لدى الرياضي.

- استخدام الاسترخاء العضلي للتقليل من المشاكل النفسية المرتبطة بانتشار جائحة فيروس كورونا من توتر وخوف وضغط وغيرها.
- تنظيم دورات علمية حول الآثار النفسية المرتبطة بانتشار الوباء.
- تنظيم ملتقيات علمية لكيفية التعامل مع مختلف مع مختلف الإصابات النفسية عند بداية التدريبات والمنافسات في الرياضات الفردية والجماعية.

خلاصة :

من خلال البرامج التدريبية المقترحة لتحضير الرياضيين نفسيا والتي تمثل إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الرياضي تأثيرا إيجابيا مما يكسبه الثقة بالنفس و الروح الرياضية و التعاون و الهدوء و القدرة في السيطرة على الانفعالات النفسية ومواجهة الضغوط النفسية التي تعد أهم مشاكل الوقت الراهن نظرا لحضر التدريبات و الحرمان من المنافسات الرياضية في ضل زادة انتشار فيروس كورونا الذي أصبح يشكل حرب نفسية ضارية لحياة الإنسان العادي و الرياضيين و بالتالي فإن الاهتمام بالجانب النفسي من خلال تخطيط برامج تحضيرية نفسية أمر ضروري لمعالجة كل الاضطرابات التي يعاني منها الرياضيين.

قائمة المصادر و المراجع:

- أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين-دليل للإرشاد و التوجيه للمدربين والإداريين و أولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
- حسن السيد أبو عبيدة، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الأعمال الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر ، سنة 2001
- شاهين عبد الستار رسلان، الاسترخاء مفتاح الصحة النفسية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2013.
- عبد العزيز عبد المجيد، سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي، ط01، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005

- عمرو أبو المجد، إسماعيل النمكي، تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم، ط 1، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1998
 - عمرو حسن ، احمد بدران، الخطوات المثيرة للإدارة الضغوط النفسية. مصر، دار الايمان لطبع والنشر والتوزيع، 2007
 - محمد الحماحمي و أمين الخولي، أسس بناء برامج التربية الرياضية ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر، 1990.
 - محمد العربي شمعون، اللاعبين والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، 2001
 - محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف، القاهرة، 1990.
 - مروان عبد المجيد ، أياذ عبد الكريم العزاوي، علم النفس الرياضي - الأبعاد النفسية للأداء الرياضي، ط1، الوراق للنشر و التوزيع، عمان، 2005
 - مفتي إبراهيم حماد، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1997
- المراجع الأجنبية:**
- C.Target , la préparation mentale, Edition vigot, paris, 1984
 - Perrot-Pierre E, Sophrologie et performance sportive, Ed Amphora, Paris, 1997
- الاطروحات:**
- دراسة قبصاري علي (2017) بعنوان : فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبين النخبة في كرة القدم
 - دراسة جبالي رضوان (2012-2013) بعنوان: فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية.