

ISSN: 2392-5442, ESSN : 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 09 العدد: 02 السنة: 2022		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة - الجزائر
الصفحات: 860 - 873		تاريخ الإرسال: 2022/01/10 تاريخ القبول: 2022/02/09

قياس الجانب المعرفي لمهارة الاسترخاء لدى مدربي الكرة الطائرة

Measuring the cognitive aspect of relaxation skill for volleyball coaches

ديسي يحيى الحبيب رضوان*

dissirida@gmail.com

ملخص: جاء الهدف هذه الدراسة إلى معرفة كمية المعلومات التي يتوفر عليها مدربي الكرة الطائرة للقسم الوطني الأول وكذلك توضيح المفاهيم الخاطئة حول الاسترخاء واعطاء الاهمية حول المعرفة الواجبة عن هاته المهارة النفسية وكذلك اعطاء صورة واقعية عن مدى تطبيق هاته المهارة داخل الوسط التدريبي وكذا لفت الانتباه على فئة المدربين وبعد اختيار الموضوع والتمعن فيه والبحث داخل المراجع النظرية والبحث في الدراسات السابقة قمنا ببناء الفرضية والتي تنص على انه لا توجد معلومات كافية لدى مدربي الكرة الطائرة حول مهارة الاسترخاء وبعد ضبط الاستبيان المقدم من طرف الباحث تم تقديمه للعينة والحصول على النتائج الرقمية وقام الباحث بتفسيرها احصائيا للخروج بنتائج تقول ان اغلب المدربين ليست لديهم المعرفة الكافية حول مهارة الاسترخاء وكذلك لا يقومون بتطوير مهاراتهم النفسية للوصول الى افضل النتائج. كلمات مفتاحية: القياس، المعرفة، الاسترخاء، مدرب الكرة الطائرة.

Abstract: The aim of this study was to know the amount of information available to volleyball coaches for the first national division, as well as to clarify misconceptions about relaxation and give importance to the knowledge due about this psychological skill, as well as to give a realistic picture of the extent to which this skill is applied within the training environment, as well as drawing attention to the category of coaches After choosing the topic and looking into it and searching within the theoretical references and searching in previous studies, we built the hypothesis that there is not enough information for volleyball coaches about the relaxation skill. With results that say that most of the trainers do not have sufficient knowledge about the skill of relaxation, and they also do not develop their psychological skills to reach the best results.

Keywords: measurement, knowledge, relaxation, volleyball coach.

*المؤلف المرسل

1/ مقدمة واشكالية الدراسة:

يعتبر الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي، والمدخل الأساسي للاسترجاع النفسي، كما يمثل الاسترخاء إحدى الجوانب الأساسية في إجراء الاستعداد للمنافسة، حيث يساهم في خفض الضغط النفسي والتوتر والاستثارة الغير مطلوبة. (الرشدي، 1999، ص 59)

إن المقصود من الاسترخاء هو مهارة القدرة على الارتخاء في مواجهة المنافسات الهامة أو مقابلة مستوى عال من الضغط النفسي والتغلب عليه، الشيء الذي يتطلب التدريب الشاق المتواصل قبل وأثناء المنافسات وفي المواقف الضاغطة. الأمر الذي يسمح بتنمية الاتجاهات النفسية للرياضي والمدرّب، والتي تمثل تعميما لاتجاهات الفرد تعميما يدفع سلوكه بعيدا أو قريبا من مدرك معين، يجب إيجاد السبل لتحويل الاتجاهات السلبية إلى اتجاهات إيجابية أو العكس بالعكس تبعا للهدف. يتعلم المدرّب من خلال الاسترخاء كيفية كسر التبعية وأن يستمد قواه من أعماق نفسه مما يرفع لديه من قيمة الأداء نظرا لامتعه بالاستقلالية الذاتية الشيء الذي يرفع من عزيمته كونه يملك وسائل القضاء على الضغط الظرفي. (عبد المجيد محمد، 2005، ص 82)

وتمت الإشارة في المجال الطبي، إلى الاسترخاء العلاجي، ولكن لا تنتهي هذه العبارة إلى الطب أو مجال معين آخر، بحيث يمكن تطبيقه في الرياضة، في الموسيقى، بصفة منفردة أو جماعية، في العلاج الحركي، وذلك لما يحدثه الاسترخاء من خفض التوتر العضلي. (Baillard, 2001, p13)

يعتبر الاسترخاء إحدى المقاربات العلاجية الأكثر استعمالا في الوقت الراهن فهو يحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية والتي تعتمد على وساطة علاجية بالتوفيق تتمثل فكرة الاسترخاء في إحداث إستراتيجية نفسية - جسدية من خلال التدخل على الشد العضلي الضغط الحشائي وعملية التنفس كما أن الاسترخاء ليس وسيلة علاجية فحسب بل أكثر من ذلك فهو وسيلة تربية وإعادة تربية، لذلك أخذ مكانة هامة في إطار التحضير النفسي الرياضي للمنافسة. (Tomas.r, 1991, p67)

وتعتبر تقنيات الاسترخاء متعددة، وتشارك في الهدف المراد تحقيقه، والمتمثل في الهدوء النفسي الجسدي، بواسطة نشاط يمارس على الجسم والأحشاء، والاسترخاء هو تحقيق الإحساس بالرفاهية والطمأنينة، في الجسم والروح والمعاني المجسدة لكل ما يتعلق بحياة الفرد. (Edmond, 2005, p55)

وبما أن الاسترخاء (relaxation) يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات وهذا يعني " فك أسر " أو " إطلاق سراح " أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي وهذا حسب محمد حسن علاوي. (علاوي، 2002، ص 128)

وحسب " بوزنن " (1996) فإن الاسترخاء يمثل تقنية تسمح للوصول إلى التحكم في القدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط الجسدي فهو يساعد على تنمية القدرة على التركيز، الحشد السريع للطاقة من خلال إثارة اليقظة والتنشيط، مما يسهل التحكم في التوتر والقلق والتسيير الأمثل للحياة الانفعالية فالاسترخاء يمثل أداة ثمينة بالنسبة لكل من يريد البحث عن التحكم في الجسم والتي يصعب تحقيقها في الوضعيات الصعبة (Bousingen, 1996, p125)

تحتل المعرفة الرياضية درجة كبيرة من الأهمية ويتأسس عليها اكتساب السلوك الصحيح للفرد أثناء تعلم المهارات الرياضية، وكلما ازداد إتقان المعارف النظرية الخاصة لكل نشاط رياضي وطرق تطبيقها كان المتعلم أقدر على تنمية وتطوير المستوي المهاري إلى أقصى درجة، كما أنه يستطيع الاحتفاظ بالمعلومات مدة طويلة عن احتفاظه بمهاراته الحركية وكذلك بلياقته البدنية. (الكفراوي، 2018، ص 01)

وتشير عفاف عبد الكريم حسن (1992) إلى أن مصطلح معرفي يشير إلى الأهداف التي تصف المعلومات، أو مستويات المقدرة عند معالجة هذه المعلومات، وأن الأغراض والأهداف المعرفية هي التي تعنى بما يقوم به العقل من نشاط وهي

تتضمن نتائج لها صلة بمعلومات التلاميذ عن الموضوع، ونواتج مرتبطة بحل المشكلة، والابتكار، أو نقل المعلومات من موقف إلى آخر. (حسن، 1992، ص304)

ويذكر كل من محمد حسانين وحمدى أحمد (1992) أن المعرفة أو المجال المعرفي تعبير يشير إلى الإدراك والاكتشاف، والتعرف والتخيل، والحكم والتذكر، والتعليم والتفكير، التي من خلالها يحصل الفرد المتعلم على المعارف، فالتعليم الناجح يعتمد على الكشف والتجريب، حيث أن الممارسة والإتقان لا يتأتيان فقط بتعلم المهارات والخطط وإنما يلزم تزويد الممارس بالمعلومات والمعارف المتعلقة بالمهارة والنشاط الممارس، سواء منها المباشرة أو غير المباشرة، أي أن الأمر يتطلب بذل جهد صادق في تزويد الفرد الممارس بنواحي معرفية أساسية ومبادئ علمية يرجع إليها في ممارسته للمهارات الحركية أو تجاوز محنة ما، وذلك لتحقيق الاستمتاع والتفهم الكامل لطبيعة المهارة النفسية أو النشاط الرياضي الممارس وأهدافه. (حسانين وأحمد، 1992، ص261)

ويتفق كل من محمد الحماحي (1990)، صفاء الأعسر وجابر جابر وناديه شريف (2000)، جابر جابر (2001)، على اختلاف المتعلمين في استجاباتهم للمواقف المتغيرة وفي استقبال وإدراك ومعالجة المثيرات ويتوقف ذلك كماً وكيفاً بأبعاد المجال المعرفي للفرد (الحماحي، 1990، ص67)، وأن نجاح المدرب أو المعلم في عمله مرتبطاً إلى حد كبير بما لديه من حصيلة معرفية وبقدرته على مساعدة المتعلمين لاكتساب المعرفة بفاعلية أكبر وتحقيق تكاملها (الأعسر و شريف، 2000، ص14). وكذلك قدرة المتعلمين على تطبيقها في الموقف أو النشاط الممارس (جابر، 2001، ص25).

ومن خلال هاته الأفكار وانطلاقاً مما سبق ذكره جاء تساؤلنا على النحو التالي:
هل توجد هناك معلومات كافية عن مهارة الاسترخاء عند مدرب الكرة الطائرة ؟

2-فرضية الدراسة:

لا توجد هناك معلومات كافية عن مهارة الاسترخاء عند مدربي الكرة الطائرة.

3- أهمية البحث:

إن أهمية هذا البحث مزدوجة فله أهمية علمية وأهمية عملية ، وهذا ما يتبدى من خلال الواقع الحالي للرياضة وما أصبحت تتصل به من علوم مختلفة كالطب الرياضي والإحصاء وعلم النفس ... ان واقع الرياضة في عمومها في الجزائر وواقع كرة الطائرة خصوصاً وما يلاحظ عليه ميدانياً هو ما فرض علينا أن نتناول موضوع الاسترخاء، ذلك أن تركيز المدربين و المربين على النواحي النفسية والمهارية والقدرات الخطئية واهتمامهم بالجوانب البدنية، كل ذلك جعلهم من دون شك يهملون مرحلة تعد من أخطر المراحل في العملية الرياضية ألا وهي مرحلة الاسترخاء بما تحويه من أسس ووسائل ... ومن هذا المنطلق جاء بحثنا هذا كدراسة علمية تحسيسية تتناول موضوع معرفة كمية المعلومات عن الاسترخاء وتأثيره. هذه العملية التي لا يخفى دورها الفعال في رفع وتحسين الكفاءة البدنية والمهارة النفسية للمدرب ومردوده ... كما جاءت أهمية بحثنا هذا في محاولة زرع ثقافة الاسترخاء داخل أوساط المدربين.

4- اهداف البحث:

يهدف بحثنا هذا إلى:

- إبراز أهمية المعلومات التي يكتسبها المدربون حول الاسترخاء.
- مدى تطبيق هاته المعلومات داخل الوسط المهني للمدربين .
- الاستفادة من معلومات علم النفس الرياضي في تكوين الرياضي والمدرب الرياضي .. وليس تفسير الإخفاقات الغير منتظرة .
- إبراز أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام الوقوف على بعض الحقائق المهنية لعمل المدربين .

- قياس كمية المعلومات المكتسبة عن الاسترخاء ومدى تطبيقه.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-5 القياس:

هو مجموعة من المثيرات التي تشبه المثيرات الموجودة في البيئة والتي أعدت لتقيس بطريقة كمية أو كيفية بعض العمليات العقلية أو السمات أو الخصائص النفسية وقد تكون هذه المثيرات اسئلة شفوية أو تحريرية مكتوبة تستثير استجابات الفرد. (حسين ، 2013 ، ص 80)

2-5 مفهوم المعرفة الرياضية :

المعرفة الرياضية تمثل احدى الدعائم الهامة لتنمية برامج التربية البدنية والرياضية كما انها تعبر عن وجه ثقافي وحضاري متميز . (حسانين وعبد المنعم . 1997 . ص 97)

3-5 الاسترخاء:

يعرف الإسترخاء Relaxation بأنه إنسحاب مؤقت ومتعمد من بإعادة الشحن والإستفادة الكاملة من الطاقات البدنية النشاط ، يسمح والعقلية والإنفعالية. (مرسلا ب ، 2020، ص153)

4-5 مدرب الكرة الطائرة:

المدرب من وجهة نظر بعض المتخصصين ما هو إلا معلم وفي بعض المواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم ، كما يشير آخرون إلا أن المدرب الرياضي يعتبر كأى قائد متفرغا لهذا التدريب الرياضي، فمهمته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسيا ومهاريا فنيا للوصول بهم إلى أعلى مستويات البطولة، فهو أولا وأخيرا يقع على عاتقه العبء الأكبر من المنهج التدريبي والنشاط التدريبي. (محمد حسن ، 2009 ، ص 08-09)

6- الدراسات السابقة:

1-6 الدراسة الاولى: دراسة قامت بها حدة وحيدة سايل سنة (2009):

حول بحث فعالية التدريب على حل المشكلة وعلى الاسترخاء في علاج المدمنين على المخدرات وهي أطروحة دكتوراه، حيث أجري البحث على عينة من المدمنين على المخدرات، بمركز لعلاج المدمنين وإزالة التسمم، وهو يهدف إلى اختبار فعالية التدريب على حل المشكلة الاجتماعية وعلى الاسترخاء لدى المدمنين على المخدرات بغرض اقتراحها كتقنية علاجية يمكن الاستعانة بها في علاج المستن مستقبلا، اختار الباحث من بين 25 مدمن ثمانية تطوعوا للمشاركة، وهم ذكور تتراوح أعمارهم بين 17 و 35 سنة، وبلغ متوسط السن 27 سنة يتعاطون أنواعا مختلفة من المخدرات، واستفادوا من إزالة التسمم لمدة 21 يوما، ودام التدريب بضعة أشهر، بحيث تلقوا تدريبا على أساليب حل المشكلة البناء وتنفيذها في محيطهم الطبيعي كما اقترحه nezu & D'zurila وزملائهم في البرنامج التدريبي الذي طوروه لهذا الغرض .

2-6 الدراسة الثانية : دراسة اكيوان مراد (2002):

وكانت حول تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم. فرضية البحث :لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم كونها تعمل على ضبط درجة الشد العضلي، تخفيف الانفعالات وتراجع حد اليقظة الأمتل وتكونت عينة البحث من 26 لاعبا في كرة القدم صنف الأمل.

قام الباحث بتدريبهم على التقنيات الاسترخائية ووزع عليهم استبيان أجابوا عليه، كما قام بتمرير شبكة تقييم ذاتي في شكل اختبار إسقاطي واستعمل مقياس نفسي (اختبار قائمة سلوك المنافسة).
تقد يم الاختبار:

-شبكة تقييم ذاتي: وهي في شكل اختبار إسقاط تقييم الدافعية والحالة البدنية العامة وكذا دراسة الطبع (قياس الانفعالات).

-اختبار قائمة سلوك المنافسة: تكونت من 50 بنداً يهدف إلى قياس الشعور الداخلى للاعبين وكذا سلوكياتهم أثناء المنافسة.

-الاستبيان: وتكون من 22 سؤال يهدف إلى إبراز أهمية التقنيات الاستراتيجية بالنسبة للاعبين من ناحية شعورهم وضبطهم لانفعالاتهم وتحكمهم في سلوكياتهم.

نتائج الاختبارات:

-إظهار نتائج شبكة التقييم الذاتي أن لتقنيات الاسترخاء تأثيراً إيجابياً على كل المركبات الدافعية الحالة البدنية العامة، الطبع....

-نتائج اختبار قائمة سلوك المنافسة أشارت إلى أن التدريب المتواصل والمنظم على تقنيات الاسترخاء أثرت إيجاباً على حالة الشد العضلي، عملية التنفس، التحكم في الأفكار السلبية.

-نتائج الاستبيان: الاستبيان المتكون من 22 سؤالاً تمت معالجته من خلال اختبار k^2 " اين أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية فقد أكد جميع المفحوصين الدور الإيجابي لهذه التقنية بالإجابة على كل البنود ب(غالباً). (اكيوان مراد، 2002، ص07)

3-6الدراسة الثالثة: دراسة الحتملة محمود (2002):

عنوان الدراسة : الحصيلة المعرفية لدى مدربي ولاعي كرة الطائرة في الاردن هدفت الدراسة الى التعرف على الحصيلة المعرفية لمدربي و لاعبي كرة الطائرة في الاردن حيث اشتملت العينة على (60) لاعبا من اندية الدرجة الاولى و يمثلون ستة اندية وعلى (30) مدربا من العاملين في تدريب كرة الطائرة في الاردن وقد استخدم الباحث المنهج صفي لملاءمته للدراسة و قد تم بناء اختبارين منفصلين احدهما للمدربين و الآخر للاعبين تضمن كلا منهما اسئلة في التاريخ والقانون والإعداد البدني والإعداد المهارى والإعداد الخططي والبعد بين التدريبي وقد اظهرت النتائج ان الحصيلة المعرفية لدى لاعبي كرة الطائرة في الاردن ذات درجة منخفضة اقل من (50 بالمئة) في حيث ان الحصيلة المعرفية لدى المدربين كانت لديهم جيدة حيث تراوحت نسبة تحصيلهم ما بين (70 و 79 بالمئة) وأظهرت النتائج أن مستوى التحصيل الأكاديمي والخبرة لهما الاثر الاكبر في مستوى المعرفة بين الممارسين والمدربين.

الجانب التطبيقي:

1- الاجراءات المنهجية للدراسة:

1-1 الدراسة الاستطلاعية:

نظرا لأهمية موضوع بحثنا ودقته والجوانب المراد دراستها ، والتي تتطلب منا جهد كبير واجتهاد مقنن حسب الإمكانيات المتوفرة لدينا، بالإضافة إلى الخصائص التي تتميز بها عينة البحث، جاءت الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي : قمنا في بداية الأمر وبعد اختيار موضوع الدراسة وتحديد المشكلة ثم صياغة الفرضية والعينة التي سنجري عليها الدراسة، بدراسة ميدانية استطلاعية على بعض النوادي للاطلاع عمل بعض المدربين، والغرض هو إيضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة. ثم تلتها بعد ذلك زيارات ميدانية إلى مقر الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة مع بعض مسؤوليها الذين أمَدونا ببعض المعلومات والإحصاءات المتعلقة بتوزيع وتقسيم النوادي على مستوى القسم الوطني (أ) للكرة الطائرة للذكور والإناث .

2-1 المنهج المتبع: من خلال الإشكالية المطروحة في هذا البحث، فإن المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة لإجابة عى التساؤل المطروح.

3-1 متغيرات الدراسة:

-المتغير المستقل: قياس الجانب المعرفي.

-المتغير التابع: مهارة الاسترخاء عند المدربين.

4-1 مجتمع وعينة الدراسة:

إن مجتمع الدراسة يمثل أفراد الفئة التي نريد إجراء الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المتبع والمناسب لهذه الدراسة، فكان المجتمع الأصلي للبحث مدربي الكرة الطائرة على مستوى القسم الوطني (أ) للذكور والإناث والذين كان عددهم (20) (مدرب موزعين على (20) نادي، لهذا كانت دراستنا دراسة مسحية والتي شملت جميع المدربين الذين لهم علاقة بدراستنا لذلك كانت عينة الدراسة هي نفسها مجتمع البحث.

5-1 مجالات الدراسة:

-المجال المكاني: لقد أجريت الدراسة على مستوى الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة والتي تشرف على المدربين الذين ينشطون في القسم الوطني(أ) المذكور والإناث.

-المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة في الموسم الرياضي 2010/2011.

6-1 ادوات جمع البيانات:

1-6-1 الاستبيان :

يعتبر الاستبيان وسيلة من وسائل البحث يهدف إلى جمع أقصى عدد من الآراء والأفكار حول موضوع الدراسة وذلك بالإجابة على التساؤلات المطروحة والتحقق من الفرضيات المقترحة كحلول مؤقتة. ويعتبر الاستبيان من بين الأدوات كثيرة الاستعمال في العلوم النفسية والاجتماعية والرياضية. حيث قام الباحث بصياغة استمارة الاستبيان صياغة تقدم الأهداف المسطرة بخطط واضحة ومفهومة وقد تم تقديم الاستبيان الخاص بمدى توفر المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء و يشمل الاستبيان عدة أسئلة خاصة تخدم الفرضية الخاصة به، وقد استعنا في صياغته على الزملاء في الدراسة وكذا أساتذتنا الكرام بكل من جامعة الجزائر وكذا قسم علم النفس ببوزريعة، و جامعة الجلفة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية . ولقد تم تحديد شكل الأسئلة وهي تلك التي يحدد فيها الباحث إجابته مسبقا وتحديد هذه الإجابات يعتمد على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج المستوحاة وتتضمن إجابة المستجوب التي يراها تنطبق عليه.

1-6-2 الصدق:

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها عند إجراء بحث ما ، وتعتبر أداة البحث صادقة عندما تقيس ما افترض أن تقيسه . والصدق من العوامل المهمة التي يجب أن يتأكد منها الباحث عند وضع اختباره ، أو عند تصميم استمارة – استبيان بحثه فعندما يريد الباحث تصميم اختبار لبحثه فلا بد أن يقيس ظاهرة معينة كأن يقيس اختبار رياضي أو التحصيل في موضوع دراسي معين وبهذا يقوم الباحث بتحويل هذه الظاهرة إلى عبارات يتألف منها الاختبار وعندما يتأكد الباحث بطريقة علمية أن الاختبار يقيس الظاهرة التي يريد دراستها أو تشخيصها فعندئذ يعد الاختبار صادقا – فالاختبار الصادق إذن هو ذلك الاختبار القادر على قياس الرشاقة ويكون غير صادق إذا كان يقيس اختبارا آخر يعتبر الاختبار صادق بالنسبة لمجموعة الأفراد الذين طبق الاختبار لأجلهم . وهناك أنواع عديدة من الصدق منها الصدق التجريبي ومنه التنبؤي والصدق التلازمي وصدق البناء وهناك صدق المحتوى والصدق الظاهري (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص 43) .

إن صدق القياس المستخدم في البحث مهما اختلف أسلوب القياس يعني قدرته على قياس ما وضع من أجله أو الصفة المراد قياسها. ولقد رأينا أن الصدق الظاهري هو أحسن طريقة لاستخراج درجة صدق المقياس حيث تم عرض عبارات الاستبيان الموجهة للمدربين على مجموعة من المحكمين من جامعة الجزائر 03 وقسم علم النفس ببوزريعة وجامعة الجلفة

ديسي يحي الحبيب رضوان

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وهذا لتقرير مدى صدق الاستبيان في تحقيق الغرض الذي وضع من أجله وبناء على ما ورد من ملاحظات التي قدمها الأساتذة والدكاترة قام الباحث بتبديل بعض العبارات وصياغتها صياغة سهلة ومفهومة وحذف البعض إلى أن تم إعداد الاستبيان بصورته النهائية .

1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة باستبيان مدى توفر المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء عند المدربين:

العبارة (01) : أن التدريب على مهارة الاسترخاء يجعلني أشعر بالراحة العصبية

جدول رقم (01) يبين تكرار والنسب المئوية للعبارة (01)

العينة	الاجابة	التكرار	النسبة المئوية %
20	اوافق	04	20 %
	لا اوافق	16	80 %
العبارة (01)			

تحليل: من خلال نتائج الجدول رقم (01) أن أغلبية المدربين أجابوا بأنهم لا يوافقون على عبارة إن مهارة الاسترخاء تجعلني أشعر بالراحة العصبية حيث جاءت نسبة 80 % لا أوافق ونسبة 20 % أوافق .

العبارة (02) : إن التدريب على مهارة الاسترخاء يوصلني إلى الراحة النفسية

جدول رقم (02) يبين تكرار والنسب المئوية للعبارة (02)

العينة	الاجابة	التكرار	النسبة المئوية %
20	اوافق	05	25 %
	لا اوافق	15	75 %
العبارة (02)			

تحليل: يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (02) أن 15 مدرب يرون أن التدريب على مهارة الاسترخاء لا يوصلهم إلى الراحة العصبية ، 05 يرون العكس ، حيث كانت نسبة 75 % لا أوافق ونسبة 25 % أوافق .

العبارة (03) : إن التدريب على مهارة الاسترخاء يكسبني معرفة حول مشاكلي النفسية

جدول رقم (03) يبين تكرار والنسب المئوية للعبارة (03)

العينة	الاجابة	التكرار	النسبة المئوية %
20	اوافق	04	20 %
	لا اوافق	16	80 %
العبارة (03)			

تحليل: من خلال نتائج الجدول رقم (03) نرى أن أغلبية المدربين أجابوا بأنهم لا يوافقون على عبارة إن التدريب على مهارة الاسترخاء يكسبني معرفة حول مشاكلي النفسية حيث جاءت نسبة 80 % لا أوافق ونسبة 20 % أوافق .

العبارة (04) : أعتقد أنه عند تدريبي على مهارة الاسترخاء يمكن أن تساعدني على تنمية الثقة بالنفس

جدول رقم (04) يبين تكرار ونسب للعبارة (04)

العينة	الاجابة	التكرار	النسبة المئوية %
20	اوافق	07	35 %
	لا اوافق	13	65 %
العبارة (04)			

قياس الجانب المعرفي لمهارة الاسترخاء لدى مدربي الكرة الطائرة

تحليل : يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن 13 مدرب أجابوا بـ لا أوافق و 07 مدرب أجابوا بـ أوافق على عبارة أعتقد أنه عند تدريبي على مهارة الاسترخاء يمكن أن تساعدني على تنمية الثقة بالنفس أي بنسبة 65 % لا أوافق ونسبة 35 % أوافق .

العبارة (05) : أرى أن مهارة الاسترخاء تنمي الإحساس لدي بدرجة الشد العضلي

جدول رقم (05) يبين تكرار ونسب العبارة رقم (05)

النسبة المئوية %	التكرار	الاجابة	العينة	
60 %	12	اوافق	20	العبارة (05)
40 %	08	لا اوافق		

تحليل : يتبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (05) أن 12 مدرب أجابوا بـ أوافق أي بنسبة 60 % و 08 مدربين أجابوا بـ لا أوافق أي بنسبة 40 % على عبارة أرى أن مهارة الاسترخاء تنمي الإحساس لدي بدرجة الشد العضلي .

العبارة (06) : إن التدريب على مهارة الاسترخاء يساعدني في ضبط بعض الوظائف الفسيولوجية (التنفس ، النشاط

القلبي)

جدول رقم (06) يبين تكرار ونسب العبارة رقم (06)

النسبة المئوية %	التكرار	الاجابة	العينة	
65 %	13	اوافق	20	العبارة (06)
35 %	07	لا اوافق		

تحليل : يتبين من خلال الجدول رقم (06) أن 13 مدرب أجابوا بـ أوافق أي بنسبة 65 % و 07 مدربين أجابوا بـ لا أوافق أي بنسبة 35 % على عبارة إن التدريب على مهارة الاسترخاء يساعدني في ضبط بعض الوظائف الفسيولوجية (التنفس ، النشاط القلبي) .

العبارة (07) : إن التدريب على مهارة الاسترخاء يجعلني أتحكم في سلوكاتي وسلوكات اللاعبين اثناء المنافسة

جدول رقم (07) يبين تكرار ونسب العبارة رقم (07)

النسبة المئوية %	التكرار	الاجابة	العينة	
25 %	05	اوافق	20	العبارة (07)
75 %	15	لا اوافق		

تحليل : يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (07) أن 15 يرون أن التدريب على مهارة الاسترخاء لا يجعلهم يتحكمون في سلوكاتهم وسلوكات اللاعبين اثناء المنافسة ، 05 يرون العكس ، حيث كانت نسبة 75 % لا أوافق ونسبة 25 % أوافق .

العبارة (08) : تساعدني مهارة الاسترخاء في الشعور بالتححرر من المشاكل المختلفة المؤدية إلى التعصب والعدوان اثناء

المنافسة

جدول رقم (08) يبين تكرار ونسب العبارة رقم (08)

النسبة المئوية %	التكرار	الاجابة	العينة	
30 %	06	اوافق	20	العبارة (08)
70 %	14	لا اوافق		

ديسي يحي الحبيب رضوان

تحليل : يتبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (08) أن 06 مدرب أجابوا بـ أوافق أي بنسبة 30 % و 14 مدرب أجابوا بـ لا أوافق أي بنسبة 70 % على عبارة تساعدني مهارة الاسترخاء في الشعور بالتحرك من المشاكل المختلفة المؤدية إلى التعصب والعدوان أثناء المنافسة .

العبارة (09) : أرى أنه من الممكن أن تساعد مهارة الاسترخاء في التحكم في انفعالاتي عند سماع هتافات عدائية من المشجعين أثناء المنافسة

جدول رقم (09) بين تكرار ونسب العبارة رقم (09)

العبارة	العينة	الاجابة	التكرار	النسبة المئوية %
(09)	20	اوافق	07	35 %
		لا اوافق	13	65 %

تحليل : يتضح من خلال الجدول رقم (09) أن 13 مدرب أجابوا بـ لا أوافق أي بنسبة 65 % و 07 مدرب أجابوا بـ أوافق أي بنسبة 35 % على عبارة أرى أنه من الممكن أن تساعد مهارة الاسترخاء في التحكم في انفعالاتي عند سماع هتافات عدائية من المشجعين أثناء المنافسة .

العبارة رقم (10) : إن التدريب على مهارة الاسترخاء يساعدني على تنمية سلوكيات إيجابية نحو المنافسة

جدول رقم (10) يبين تكرار ونسب العبارة رقم (10)

العبارة	العينة	الاجابة	التكرار	النسبة المئوية %
(10)	20	اوافق	06	30 %
		لا اوافق	14	70 %

تحليل : يتبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (10) أن 06 مدرب أجابوا بـ أوافق أي بنسبة 30 % و 14 مدرب أجابوا بـ لا أوافق أي بنسبة 70 % على عبارة إن التدريب على مهارة الاسترخاء يساعدني على تنمية سلوكيات إيجابية نحو المنافسة .

العبارة (11) : إن التدريب على مهارة الاسترخاء يسمح لي بالتفكير الايجابي في تسيير طاقتي أثناء المنافسة

جدول رقم (11) يبين تكرار ونسب العبارة (11)

العبارة	العينة	الاجابة	التكرار	النسبة المئوية %
(11)	20	اوافق	05	25 %
		لا اوافق	15	75 %

تحليل : يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (11) أن 15 يرون أن التدريب على مهارة الاسترخاء لا تسمح لهم بالتفكير الايجابي في تسيير طاقاتهم أثناء المنافسة 05 يرون العن حيث كانت نسبة 75 % لا أوافق ونسبة 25 % أوافق .

العبارة رقم (12) : إن التدريب على مهارة الاسترخاء يمكن أن يقلل من عصبيتي عند تدخل البعض في صميم عملي أثناء المنافسة.

جدول رقم (12) يبين تكرار ونسب العبارة رقم (12)

النسبة المئوية %	التكرار	الاجابة	العينة	
60 %	12	اوافق	20	العبارة (12)
40 %	08	لا اوافق		

تحليل : يتبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (12) أن 12 مدرب أجابوا بـ أوافق أي بنسبة 60 % و 08 مدربين أجابوا بـ لا أوافق أي بنسبة 40 % على عبارة إن التدريب على مهارة الاسترخاء يمكن أن يقلل من عصبيتي عند تدخل البعض في صميم عملي أثناء المنافسة .

2-2 تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية:

نص الفرضية : لا توجد هناك معلومات كافية عن مهارة الاسترخاء عند مدربي الكرة الطائرة من خلال نتائج الجدول رقم (01) نرى أن النسب كانت 20 % أوافق و 80 % لا أوافق على العبارة (01) التي تقول إن التدريب على مهارة الاسترخاء يجعلني أشعر بالراحة العصبية ومن خلال نتائج الجدول رقم (02) نرى أن النسب كانت 25 % أوافق و 75 % لا أوافق على العبارة (02) التي تقول إن التدريب على مهارة ستره الراحة النفسية ومن خلال نتائج الجدول (03) نرى أن النسب كانت 20 % أوافق و 80 % لا أوافق على العبارة (03) والتي تقول إن التدريب على مهارة الاسترخاء يكسبني معرفة حول مشاكل النفسية ومن خلال نتائج الجدول رقم (04) نرى أن النسب كانت 35 % أوافق و 65 % لا أوافق على العبارة (04) تنص على أعتقد أنه عند تدريبي على مهارة الاسترخاء يمكن أن تساعدني على تنمية الثقة بالنفس ومن خلال نتائج الجدول رقم (07) نرى أن النسب كانت 25 % أوافق و 75 % لا أوافق على العبارة (07) التي تقول إن التدريب على مهارة الاسترخاء يجعلني أتحكم في سلوكاتي وسلوكات اللاعبين أثناء المنافسة ومن خلال نتائج الجدول رقم (08) جاءت النسب 30 % أوافق و 70 % لا أوافق على العبارة (08) التي تقول تساعدني مهارة الاسترخاء في الشعور بالتححرر من المشاكل المختلفة المؤدية إلى التعصب والعدوان أثناء المنافسة ومن خلال الجدول رقم (09) ترى أن النسب كانت 35 % أوافق و 65 % لا أوافق على العبارة (09) التي تقول أرى أنه من الممكن أن تساعد مهارة الاسترخاء في التحكم في انفعالاتي عند سماع هتافات عدائية من المشجعين أثناء المنافسة ومن خلال الجدول رقم (10) نرى أن النسب كانت 30 % أوافق و 70 % لا أوافق على العبارة (10) التي تقول إن التدريب على مهارة الاسترخاء يساعدني على تنمية سلوكات إيجابية نحو المنافسة ومن خلال الجدول رقم (11) نرى أن النسب جاءت 25 % أوافق و 75 % لا أوافق على العبارة (11) التي تنص على إن التدريب على مهارة الاسترخاء يسمح لي بالتفكير الايجابي في تسيير طاقتي أثناء المنافسة . ويمكن القول إن المعرفة المتعلقة بالاسترخاء تنمي إيجابية الفرد مما يسمح له بالتفاؤل الدائم ومقاومة حمولات المنافسة التي تظهر على شك الخوف من عدم الاسترجاع بعد بذل جهد أو علم القدرة على تقديم مجهود. إن تحسن الوعي بالقدرة الذاتية ينمي اتجاهات إيجابية للفرد نحو المنافسة والتي تمثل استعدادات الفرد للاستجابة للمواقف بصفة معينة (محمد العربي شمعون، 1999، ص 323) . ومن خلال نتائج الجدول رقم (05) نرى أن النسب كانت 60 % أوافق و 40 % لا أوافق على العبارة (05) التي تقول أرى أن مهارة الاسترخاء تنمي الإحساس لدي بدرجة الشد العضلي ومن خلال نتائج الجدول رقم (06) نرى أن النسب كانت 65 % أوافق و 35 % لا أوافق على العبارة (06) التي تقول إن التدريب على مهارة الاسترخاء يساعدني في ضبط بعض الوظائف الفسيولوجية (التنفس ، النشاط القلبي) ومن خلال نتائج الجدول رقم (12) نرى أن النسب كانت 60

% أوافق و 40 % لا أوافق على العبارة (12) التي تقول إن التدريب على مهارة الاسترخاء يمكن أن يقلل من عصبيتي عند تدخل البعض في صميم عملي أثناء المنافسة.

ويمكن القول أن سبب موافقة المدربين على العبارات السابقة هو صهم أننا نتكلم على الجوانب النفسية فقط في حين نرى نقص معرفتهم بمختلف الجوانب المتعلقة بالاسترخاء سواء الجوانب النفسية أو الجوانب المعرفية.

وبالعودة إلى النتائج مجتمعة والخاصة بالاستبيان المتعلق بمعرفة كمية المعلومات لديهم عن الاسترخاء ككل نرى أن المدربين لديهم نقص في المعلومات المتعلقة بالاسترخاء وذلك من خلال إجابتهم على معظم عبارات الاستبيان بـ لا أوافق ومن خلال كل هذه الاستنتاجات يمكن القول بأن الفرضية الثانية قد تحققت وهذا ما تتفق عليه مع بعض نتائج دراسة (إكيوان مراد سنة 2002) حول تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم حيث أكد أن لتقنية الاسترخاء دور إيجابي في تسيير التوتر وكذلك اتفقت مع دراسة (حدة وحيدة سايل سنة (2009)) على أن يساهم على الاسترخاء بساهم في تخفيض درجة التأثير بمواقف الحياة الضاغطة حيث توصل الباحث من خلال نتائج دراستها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى مجموعة البحث في درجة التأثير بمواقف الحياة الضاغطة، بين قياسها القبلي وقياسها ويعتقد الباحث أن التدريب على الاسترخاء أسهم في خفض درجة مواقف الحياة الضاغطة لدى المدمنين في طور التدريب، وهذا ما يتوافق مع دراسة بن عبد الكريم عبد الواحد (2018) الذي توصل الى النتائج التالية: أن التدريب على التقنيات الإستراتيجية يسمح للاعب كرة اليد بتنمية اتجاهات نفسية بالنسبة للتدريب والمنافسة الشيء الذي يحفز أكثر على العمل و المثابرة، كما تسمح له أيضا بالتعامل الايجابي مع الوضعيات التنافسية ومختلف التغيرات الانفعالية التي تنجر عنها من خلال إدراكها كجزء من أجزاء التحضير للمنافسة و أنها ضرورية للأداء (التنشيط المعرفي الايجابي) لخفض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة. ومن خلال كل هذا التفسير يمكن القول ان الفرضية قد تحققت.

3-خاتمة:

إن إهمال الجانب النفسي لمدربي الكرة الطائرة يجعلهم يعانون من عدة اضطرابات نفسية مرتبطة بالمنافسة كقلق والضغط والتوتر وكذا ظهور السلوك العدواني وذلك نتيجة ارتفاع التحضير الذهني الشاق والمتواصل والمتنوع وقلة وسائل الاسترجاع ، وقد اكتشفنا من خامل دراستنا هذه أن المدربين لا يركزون على النواحي النفسية إن لم نقل أن البعض يجهلونها إذ أنهم يعتبرون أن التحضير من الناحية النفسية فطري في الشخصية وذلك يوتر على مردوده ومدى تألقه ونتائج فريقه.

ولقد انطلقت إشكالية هذه الدراسة و فرضيتها من أرضية واقع التدريب في نظامنا الكروي وتوجهات الرياضة الجزائرية وخاصة ملاحظتنا للصبغات التي يضعها المدرب لأهدافه التربوية، كما انطلقت أيضا من إطار نظري خاص لتحديد معالمه من خلال في شتى النواحي الذي تشهده الكرة الطائرة الجزائرية . ومن خلال نتائج بحثنا لقد توصلنا إلى تحقيق الفرضية المتعلقة بالبحث.

4-الاقتراحات والتوصيات:

- ينبغي على المدرب أن يتلقى تكوينا نظريا في ميدان الإرشاد النفسي الرياضي، إذ يجب عليه أن يكون على علم ولو يسير بخصوص الإرشاد النفسي الرياضي ومختلف مهاراته وخصوصا مهارات الاسترخاء والتصور العقلي والانتباه والتركيز ..
- يجب إدراج الإعداد النفسي العلمي الأكاديمي وجعله كجزء من التحضير العام والمتكامل للمدربين والرياضيين وللفرق الرياضية وتطبيقه بكل صرامة على المديين القصير والطويل .
- ينبغي على المدرب التحكم في مهارتين من المهارات النفسية على الأقل يطبقهما في برنامجه الرياضي السنوي .
- إعداد برامج ودورات تدريبية للمدربين في تعلم مهارة الاسترخاء وذلك بالطرق والأساليب العلمية وتعلمها .
- ضرورة بناء برنامج لتنمية المهارات النفسية نسبة للاحتياجات المدرب الرياضي كونها تمثل القاعد الأساسية لذلك .
- ضرورة مراقبة الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر وكذلك مراقبة تصرفات المدربين وسلوكاتهم وقياسها بمقاييس قبيل المنافسة وبعدها.
- القيام بدراسات كثيرة تبحث في موضوع الاسترخاء وكيفية التعامل معها في مختلف الفئات.
- تعليم تقنية الاسترخاء وتقنيات أخرى مركز حول الضغوط النفسية وتخفيض التوتر وإعادة البناء المعرفي في ما يخص تعلم التقنيات والمهارات النفسية، وإعادة إبرازها وتشجيعهم على ممارستها قبل الدخول في المنافسة.

5- قائمة المصادر والمراجع:

أولاً/ المراجع العربية:

أ- الكتب:

- جابر عبد الحميد جابر (2001) : اتجاهات وتجارب معاصرة في تقويم أداء التلميذ والمدرس، دار الفكر العربي، القاهرة
- حسين صالح (2013): وسائل قياس الشخصية استخدام الاختبارات النفسية والمقاييس السيكو مترية والسيكو دينامية، دار الكتاب الحديث ، القاهرة مصر.
- خيرة مرسلا ب 2020: مقياس علم النفس الرياضي والتدريب، دار الايام للنشر والتوزيع عمان الاردن.
- ذوقان عبيدات واخرون (2013): البحث العلمي(مفهومه ادواته اساليبه) ط15، دار الفكر ناشرون وموزعون ،عمان الاردن.
- زكي محمد محمد حسن 2009: مدرب الكرة الطائرة الجزء الأول أسس مفاهيم وأراء، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع الإسكندرية.
- صفاء الاعسر، جابر عبد الحميد جابر، نادية شريف (2000) : أبعاد التعلم " تقويم الاداء باستخدام نموذج أبعاد التعلم " ، دار قباء ، القاهرة.
- عبد العزيز عبد المجيد محمد(2005): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- عفاف عبد الكريم حسن: (1992) : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية "أساليب - استراتيجيات - تقويم"، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- محمد العربي شمعون(1999): علم النفس الرياضي والقياس النفسي ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- مروان محمد عبد المجيد إبراهيم (2000): أسس البحث العلمي، مؤسسة الوراق ط 01 عمان الأردن .
- محمد صبيحي حسانين، حمدي عبد المنعم أحمد (1992): ،الاسس العلمية للكرة الطائرة " بدني-مهاري -معرفي-نفسى- تحليلي"، مركز الكتاب، القاهرة.
- محمد حسن علاوي(2002): علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربية، القاهرة .
- محمد محمد الحماحي (1990) : أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة، ط 1 ،مطبعة نادي مكة الثقافي، مكة.
- هارون توفيق الرشيدى (1999): الضغوط النفسية - طبيعتها - نظريتها -برامج لمساعدة الذات -تربية ، كفر الشيخ مصر.

ب-المقالات:

- بن عبد الواحد عبد الكريم(2018) :تقنيات الاسترخاء المستعملة من طرف المدرب التي تساعد اللعب كرة اليد على تخفيض التوتر النفس ي المرتبط بالمنافسة الرياضية، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد:05، العدد:14 ، جامعة الجلفة، الجزائر.
- هايدي محمد علاء الدين محمود الكفراوي (2018): بناء اختبار معرفي مصور لبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بأسوان المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية المجلد 035، العدد 035 ، الصفحة 200-221

ثانيا/ المراجع الأجنبية:

- Baillard(2001) : la relaxation psychothérapique, Méthodes et stratégies, paris, harmattan.
- Edmond m(2005) : le guide pratique des nouvelles thérapies, paris.
- Edmond m(2005) : le guide pratique des nouvelles thérapies, paris.