

أثر برنامج حركي مقترح في تنمية الإسترخاء لدى تلاميذ التعليم المتوسط

The effect of Motor activity on development of the relaxation skill among middle school pupils

نبيل خضراوي¹*

¹معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، (الجزائر)، nabil.khadraoui@univ-msila.dz

تاريخ الاستلام: 2021/05/02 تاريخ القبول: 2021/07/02 تاريخ النشر: 2021/07/15

ملخص:

تهدف الدراسة إلى معرفة أثر النشاط الحركي على نمو مهارة الإسترخاء، حيث إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة (تصميم المجموعتين) ويمثل مجتمع البحث تلاميذ التعليم المتوسط، أخذت منه عينة قصدية (عمدية) بلغت (26) تلميذ، ولجمع المعلومات والبيانات إعتد الباحث على مقياس القدرة على الإسترخاء الذي صمم من طرف فرانك فيتال (1981) وأعد صورته العربية مُجد علاوي وأحمد السويقي (1982)، وتم معالجة البيانات والمعلومات بإستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) وبإستخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، إختبار ($T.test$). ومن نتائج الدراسة مايلي: للبرنامج المقترح تأثير إيجابي على تنمية الإسترخاء لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

الكلمات المفتاحية: البرنامج، النشاط الحركي، المهارة العقلية، الإسترخاء، المراهقة.

Abstract:

The study aims to know the effect of Motor activity on development of the skill of relaxation, where the researcher used the experimental approach for its suitability to the nature of the study, the research community is represented by middle school pupils, from whom an intentional sample of (26) pupils were taken and divided equally into two groups (experimental-witness), and to collect information and data, the researcher relied on scale of the ability of relaxation that was designed by (Frank Vital-1981) under the title (Your Ability Relax) and its Arabic picture was prepared by Muhammad Allawi and Ahmed Al-Swaify (1982), the data and information has been processed using the social Sciences Statistical Package Program (SPSS), in addition to the following statistical methods : Arithmetic average, standard deviation, test (T).and the results of the study include:The proposed program has a positive impact on the development of relaxation among middle school pupils.

Keywords: program, Motor activity, mental skill, relaxation, adolescence

1- مقدمة:

يعد التدريب العقلي أحد الأساليب التعليمية الناجحة، لما له من دور مهم في عملية التعلم وخاصة في مراحل إكتساب المهارة الحركية، وهذا ما يؤكدّه مُجدّ العربي شمعون وعبد النبي جمال: أن التدريب العقلي يساهم في إكتساب وتنمية المهارات الحركية عن طريق المشاركة في تطوير المهارات الحركية.

(شمعون و عبد النبي ، 1998، صفحة 14)

ويري التربويون أن تدريب المتعلمين على المهارات العقلية من الأهداف الأساسية للتربية العامة وتدرّس العلوم ولهذا لا بد أن تركز مناهج العلوم على هدف تنمية المهارات العقلية، وقد أصبح من الضروري أن يتزود الفرد المتعلم بالمهارات والمبادئ الأساسية والعلمية لكي تمكنه من العيش في العصر الحالي ويشارك فيه بذكاء وفعالية ثم يحقق لنفسه حياة ملائمة أفضل مع التغيرات والتطورات المختلفة التي تحدث في العالم.

ويرى الخولي أن الإسترخاء: يعنى الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال توترها مع تمدد الجسم أو إستلقائه وهو إنبساط العضلات ونقص توترها أو زواله وهو عكس الإنقباض، ويمثل أحد الأبعاد الأساسية في إجراءات الإستعدادات للمنافسات حيث يساهم في خفض التوتر والإستثارة غير المطلوبة الذي يمكنه أن ينشأ في مثل الظروف. (حميدى ، 2003، صفحة 03)

والنشاط البدني الرياضي أحد وسائل التربية الرياضية لتحقيق أغراضها، وذلك عن طريق النشاط الحركي بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحي (البدنية، العقلية، النفسية، الإجتماعية) تحت إشراف قيادة واعية، حيث يعتبر من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته من جميع النواحي، ويوضح ويليجوس (Willgoose) إن أهداف التربية الرياضية هي تنمية اللياقة البدنية، تنمية المهارات الحركية، الكفاءة الإجتماعية، النمو المعرفي، تنمية المهارات العقلية .

(رمضان، 2008، صفحة 57)

ومن خلال عمل الباحث مدرّساً لمادة التربية البدنية والرياضية، ومعرفته بمستوى التلاميذ، والضرورة الملحة لوجود هذه برامج لتنمية المهارات العقلية بأشكالها المختلفة، فقد رأى الباحث أهمية هذه الدراسة، بهدف التعرف على أثر برنامج حركي مقترح في تنمية مهارة الإسترخاء لدى تلاميذ التعليم المتوسط..، حيث صيغت تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

1-1-1- تساؤلات الدراسة:

1-1-1-1- التساؤل العام :

هل للبرنامج المقترح أثر في نمو الإسترخاء لدى تلاميذ التعليم المتوسط ؟.

1-1-2- التساؤلات الجزئية:

1. هل توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات الإسترخاء

للمجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي؟.

2. هل توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات الإسترخاء

للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي ؟.

3. هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات الإسترخاء للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي؟.

1-2- الفرضيات

1-2-1- الفرضية العامة :

للبرنامج المقترح أثر في نمو الإسترخاء لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

1-2-1- الفرضيات الجزئية:

1. لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات الإسترخاء

للمجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي.

2. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات الإسترخاء

للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي.

3. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات الإسترخاء

للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

1-3- أهمية الدراسة :

يساهم النشاط الحركي بتنمية شخصية المتعلم ، بحيث لا يقتصر على تحقيق أهداف محددة وبجانب واحد من تعلم المهارات الحركية والرياضية ، وإنما يجب أن تتعدى ذلك إلى تحقيق أهداف لجوانب متعددة أخرى ونقصد هنا الجانب العقلي.

وفي ضوء ما تقدم فإن أهمية الدراسة تظهر في النقاط التالية:

- إبراز تأثير النشاط الحركي على الجانب العقلي.
- أهمية الإسترخاء في عملية تعلم المهارات الحركية.
- تقديم أنشطة حركية تستهدف مهارة الإسترخاء يمكن إستخدامها في حصص التربية البدنية والرياضية.
- إقتراح برنامج يساهم في تنمية الإسترخاء لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

1-4- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1-4-1- البرنامج:

✓ التعريف الإصطلاحي:

هو تلك الخبرات التعليمية المتوقعة التي تنبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه يشمل الزمن ، المدرس الطريقة الإمكانات ، المحتوى ، التنظيم ، طرق التقويم. (درويش، 2004، صفحة 54)

✓ التعريف الإجرائي:

مجموعة من التمارين الحركية تهدف إلى تنمية الإسترخاء لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

1-4-2- المهارة العقلية:

✓ التعريف اللغوي :

مهر الشئ وفيه وبه :أحكمه وصار حاذقا ،فهو ماهر ،ويقال مهر في العلم والصناعة وفي غيرها.

✓ التعريف الإصطلاحي:

تعني الأداء الذي يقوم به الفرد في سهولة ودقة ،سواء كان الأداء جسميا أم عقليا.

(عبده فلية و الزكي، 2004، الصفحات 240-241)

ويعرفها كل من :

❖ صادق وفؤاد أبو حطب (1994) خصائص للنشاط المعقد الذي يتطلب فترة من التدريب المقصود والممارسة المنظمة ، بحيث يؤدي بطريقة ملائمة.

❖ رحاب (1997) شئ يمكن تعلمه أو إكتسابه أو تكوينه لدى المتعلم عن طريق المحاكاة والتدريب ،وإن ما يتعلمه يختلف باختلاف نوع المادة وطبيعتها وخصائصها والهدف من تعلمها.

(نورجان و ده مير، 2014، الصفحات 20-21)

✓ التعريف الإجرائي:

هي الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ على مقياس المهارة العقلية القدرة على الإسترخاء.

1-4-3-النشاط الحركي:

✓ التعريف الإصطلاحي:

هو ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة إيجابية فردى أو جماعى، وفقاً لقوانين وقواعد محددة ،بحيث يحدث تغيرات: (بدنية، عقلية، إجتماعية نفسية) تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به.

(بدران، 2005، صفحة 155)

✓ التعريف الإجرائي:

يمثل مختلف التمارين والحركات والمهارات الرياضية والتي تعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من جميع النواحي البدنية والنفسية والإجتماعية الانفعالية بإضافة لمدى تأثيره الإيجابي على الناحية العقلية (الإسترخاء).

1-4-4-الإسترخاء:

✓ التعريف اللغوي:

أسترخي، إسترخاء (رخى) بمعنى صار رخوا وأسترخي به حاله بمعنى حسنت وتسهلت بعد الشدة و الضيق.

(المنجد الأبيدي، صفحة 63)

✓ التعريف الإصطلاحي:

مصطلح يطلق على الطريقة التي إستعملها العالم جاكوبسن تتيح فيها للمريض أن يتدرب على إرخاء عضلاته وإراحتها ،فالاسترخاء التدريجي للعضلات يؤدي إلى زوال الاثار التي يخلفها النشاط الذهني وتركها الاضطرابات الانفعالية وإلى تلاشيها بصورة تدريجية . (عواد، 2011، صفحة 60)

✓ التعريف الإجرائي :

هو الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ على مقياس القدرة على الإسترخاء.

1-4-5-المراهقة:

✓ **التعريف اللغوي:** هي من الفعل "راهق" وراهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق.

(السبتاني، 1995، صفحة 265)

✓ **التعريف الإصطلاحي:**

تعني الإقتراب والدنو من الحلم، والمراهقة بهذا المعنى: الفتى الذي يدنو من الحلم ومعنى المراهقة بالانجليزية (adolescence) والمشتقة من الفعل اللاتيني (adolesceh). (الهنداوي، 2002، صفحة 288)

وتعني الإقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي ولكنه ليس النضج نفسه، لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ الفرد في النضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي ولكنه لا يصل إلى إكمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى (10) سنوات.

هناك فرق بين المراهقة والبلوغ: فالبلوغ يعني إكمال الوظائف الجنسية عنده وذلك بنمو الغدد الجنسية وقدرتها على أداء وظائفها، أما المراهقة فتشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي وعلى ذلك فالبلوغ ما هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة. (الشافعي، 2009، الصفحات 13-14)

✓ **التعريف الإجرائي:**

هي مرحلة تتميز بتغيرات في جميع النواحي، الجسمية والعقلية، النفسية، الاجتماعية، الإنفعالية والفسولوجية.

1-5-الدراسات السابقة والمشابهة:

1-5-1-دراسة أحمد، عبد الحفيظ إسماعيل وآخرون (2000)، تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على بعض القدرات العقلية والمستوى الرقمي للوثب العالي طلاب كلية التربية البدنية والرياضية بالرياض، وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج التدريب العقلي لمسابقي الوثب العالي، الوقوف على مدى تأثير برنامج التدريب العقلي على تحسين الإنجاز الرقمي للوثب العالي وبعض المتغيرات المختارة لطلاب كلية التربية البدنية والرياضية، وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبلية والبعدي باستخدام مجموعتين متكافئتين، وإختيرت عينة البحث بطريقة العمدية وتمثلت في (30) طالبا من الطلاب المتميزين في الوثب العالي، إستعان الباحثون في جمع البيانات والمعلومات على إختبار إدراك الزمن، إختبار إدراك المسافة، مقياس القدرة علالإسترخاء، إختبار القدرة على التصور البصري المكاني ومعالجة بياناتهم تم الإعتماد على المتوسطات الحسابية وإختبار (t). ومن أهم نتائج الدراسة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث.

1-5-2-دراسة بهجت عبد المجيد أبو سليمان (2005) أثر الإسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين، حيث هدف الدراسة للكشف عن أثر الإسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين، وتكون مجتمع البحث من طلبة الصف العاشر في مدرسة أبي سفيان الثانوية

الشاملة للبنين بمحافظة الرقاء، وأخذت عينة الدراسة من المجتمع وقدرت (45) طالب وقد قسمت العينة عشوائيا إلى ثلاث مجموعات، المجموعة التجريبية الأولى تكونت من (15) طالب تلقوا برنامج إرشاد جمعي للتدريب على الإسترخاء بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا مدة كل جلسة (90) دقيقة، المجموعة التجريبية الثانية تكونت من (15) طالب تلقوا برنامج إرشاد جمعي للتدريب على مهارات حل المشكلات بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا مدة كل جلسة (90) دقيقة، ومن نتائج الدراسة :وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ألفا تساوي (0.05) بين المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة على الإختبار لبعدي والمتابعة في مستوى القلق والكفاءة الذاتية ولصالح المجموعتين التجريبتين، وأشارت النتائج إلى فاعلية برنامج الإسترخاء وحل المشكلات في خفض مستوى القلق وتحسين الكفاءة الذاتية للطلاب الصف العاشر .

1-5-3-دراسة أنيتا، نانجيا، سارين (2011) بدراسة حول فعالية برنامج التدريب في تقنيات الإسترخاء في الحد من الضغط الأكاديمي والإجتماعي بين المراهقين،هدفت الدراسة إلى إبراز فاعلية تقنية الإسترخاء في الحد من الضغط الأكاديمي والإجتماعي بين المراهقين ،وقد أجريت هذه الدراسة على المراهقين الذين يدرسون في الصف (11) في المدارس الحكومية من UT شانديغار ،وأعقب ورشة عمل الندوة التي أجريت لتدريبهم في تخفيف التوتر الإدارة الفنية ،إستخدام الباحث مقياس باتري بيش لضغط الإجتماعي لبرشت (2002) كانت تستخدم لمقياس مستوى الإجهاد، ما بعد إختبار البعدي كانت إدارة الطلاب قبل (20 يوم) من الممارسة العادية ،النتائج أظهرت تقنية الإسترخاء أثبتت فاعلية في تخفيف من الضغط الأكاديمي والإجتماعي للمراهقين وكانت هذه التقنية فعالة بنفس القدر للذكور والإناث.

1-5-4-دراسة بن عكي أميرة (2012) أثر تدريب أساليب الاسترخاء والتصور الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ودورها في التخفيف على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتي -دو، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ومن أهداف الدراسة إبراز أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام ،تحديد مدى صلاحية أساليب الإسترخاء والتصور العقلي في التحضير النفسي الرياضي إتبعته الباحثة المنهج الوصفي وأخذت عينة تشمل على (50)مدرب و (42)رياضي من بين رياضي النخبة الوطنية للكاراتي، وتم الإستعانة بأداة الإستبيان، ومقياس قلق المنافسة لجمع المعلومات والبيانات وتم معالجة البيانات الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي،النسبة المئوية ، الإخلاف المعياري ،التباين، إختبار (χ^2)، وإختبار (ت) ،ومن نتائج الدراسة ما يلي: التدريب على تقنيات الإسترخاء يساعد اللاعب إلى الوصول إلى الراحة النفسية والجسدية ،الشي الذي يسمح بالتسيير الحسن للتوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية التدريب على مهارة التصور العقلي يسمح للاعب من التحكم في إنفعالاته والشعور باستقلالية والتحرر.

1-5-5-دراسة رقيق ساعد(2013) دراسة مدى تأثير بعض المهارات العقلية على دقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة،أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، هدفت الدراسة للتعرف على مستوى كل من مهارة التصور العقلي، الإسترخاء، الإنتباه، ونوع العلاقة بين المهارات العقلية ودقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة ، إعتد الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع موضوع البحث

وتمثل مجتمع البحث في الطلاب الجامعيون الممارسون لكرة السلة وعددهم (184) وإشتملت عينة البحث على (30) طالب ولجمع المعلومات والبيانات تم الإستعانة بالمقاييس التالية (مقياس التصور العقلي لمرتز، تركيز الانتباه لدورثي، وبطاقة مستويات التوتر لنيدفر) وتمت معالجة البيانات إستخدام الأساليب الإحصائية التالية: النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، إختبار (T) ومن نتائج الدراسة: البرنامج المقترح ساهم في تحقيق الهدف المطلوب في التدريب وترسيخ المهارات مما أدى إلى رفع مستوى الأداء للمجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في ما يخص مهارة التصور العقلي ولصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في ما يخص مهارة تركيز الانتباه ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5-6-دراسة قيصاري علي (2017)فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبى النخبة أطروحة دكتوراه تربية بدنية ورياضية ،جامعة حسيبة بن بوعلى الشلف ،هدفت الدراسة إلى إبراز مدى فاعلية الإسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى عينة البحث، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة وأخذت عينة قوامها(14)لاعب من مجتمع البحث ، وإستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية لأسامة كامل راتب، وكذا برنامج تدريبي للإسترخاء العضلي التدريجي ، ولمعالجة البيانات تم الاستعانة بالأساليب التالية : التكرار والنسب المئوية المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ،معامل الارتباط بيرسون وأسفرت الدراسة على النتائج التالية: التدريب على الإسترخاء العضلي التدريجي، ذو تأثير فعال في تقليل وخفض حدة الضغوط النفسية مما يؤثر إيجابيا في تحسين الأداء للاعبين، ساهم البرنامج المقترح في تحسين وخفض الضغوط النفسية للاعبين .

2- الإجراءات المنهجية للدراسة:

2-1-الدراسة الإستطلاعية:

يحسن قبل البدء في إجراءات البحث وبصفة خاصة في البحوث الميدانية القيام بدراسة إستطلاعية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث والصعوبات التي ربما تواجه الباحث في تطبيق أدوات بحثه،أو إجراء مقابلة شخصية أو نحو ذلك للتعرف على ظروف الأفراد الذين ستطبق عليهم هذه الأدوات أو تتم معهم المقابلة أو يتم جمع البيانات عنهم ومدى إستعدادهم ورضاهم عن الإجراءات الخاصة التي ستتبع معهم .
(منسي، 2011، صفحة 60)

وعليه قام الباحث بتوزيع عينة إستطلاعية بلغت (28) تلميذ من السنة الثالثة متوسط والذين يزاولون الدراسة بمتوسطة بن عزوز عمر/ المسيلة في السنة الدراسية (2018-2019) حيث تم إختيار العينة الإستطلاعية من مجتمع الدراسة وتم إستبعادهم من العينة الأساسية للدراسة وكان ذلك بتاريخ(14نوفمبر2018)، ومن أهداف الدراسة الاستطلاعية:

✓ التأكد من ملائمة المقاييس لأفراد عينة البحث .

✓ فحص الخصائص السيكومترية (الصدق، الثبات)

✓ التعرف على المعوقات التي قد تظهر أثناء تنفيذ البرنامج .

2-2- منهج الدراسة:

نعني بمنهج البحث ما يقوم به الباحث للحصول على نتائج لدراسته ،وهو عملية منظمة ذات أهداف والإجراءات المستخدمة فيها ليست أنشطة عشوائية ولكنها عمليات يتم التخطيط لها بعناية للحصول على البيانات وتحليلها بغرض الوقوف على طبيعة مشكلة من المشكلات. (مُجد سليمان، 2009، صفحة 31) وإنطلاقاً من محاولة الوقوف على أثر برنامج حركي مقترح في تنمية الإسترخاء لدى تلاميذ التعليم المتوسط فقد إعتد الباحث على المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

2-3-متغيرات الدراسة :

إن من مميزات العمل التجريبي أن يقوم الباحث بفحص خططه التجريبية فحصاً دقيقاً لكي يتأكد فيما إذا كان هناك مؤثرات خارجية ومتغيرات ترجع إلى الإجراءات التجريبية ومتغيرات ترجع إلى العينة تؤثر في المتغير التابع ،وعليه أن يبذل كل جهد مستطاع لضبط المتغيرات التي يتبينها. (دالين و دير، 1984، صفحة 398)

2-3-1-المتغير المستقل:

هو المتغير التجريبي الذي يعالجه الباحث، والمقصود بالمعالجة تقديم مستويات مختلفة من المتغير، أي عمل أشياء مختلفة لمجموعات مختلفة من الأفراد.(رجاء، 2006، صفحة 61) وفي الدراسة الحالية يمثل المتغير المستقل: (البرنامج المقترح للأنشطة الحركية).

2-3-2-المتغير التابع :

المتغير التابع يقيس أثر أو نتائج المعالجة التي يتعرض لها المتغير المستقل ،ويتغير وفقاً لأثر المتغير المستقل، وبمعنى آخر فإن المتغير التابع يتغير وفقاً لسلوك الفرد وأدائه ضمن مستوى معين أو مجموعة معينة للمتغير المستقل ،لذلك فإن مهمة المتغير التابع هي تحديد أثر المتغير المستقل.(رجاء، 2006، صفحة 193) ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل أو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه. (بوداود و عطاالله ، 2009، صفحة 141)

وفي الدراسة الحالية يمثل المتغير التابع : الإسترخاء.

2-4-مجتمع وعينة البحث:

نعني بمجتمع البحث جميع مفردات أو وحدات الظاهرة موضع الدراسة، وبعد تحديد المجتمع الأصلي وعمل قائمة تشتمل على جميع أفرادها تصبح عملية إنتقاء أفراد العينة من القائمة عملية أيسر نسبياً وذلك بإختيار أفراد من قائمة المجتمع الأصلي بحيث تشتمل على جميع خصائص هذا المجتمع وتمثله تمثيلاً تاماً، بحيث يحتفظ في هذه العينة بالصفات في علاقتها ببعضها البعض الآخر بنفس الشكل الذي تتخذه في المجتمع الأصلي.

(منسي، 2011، الصفحات 73-74)

والمجتمع في الدراسة الحالية يمثل تلاميذ السنة الثالثة متوسط ويزاولون الدراسة بمتوسطة الشهيد بن عزوز عمر ولاية المسيلة للسنة الدراسية (2018-2019) والبالغ عددهم (94) تلميذ.

وتعتبر العينة جزء من الكل ،بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة، فالعينة إذن هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي.

(زرزواقي، 2004، صفحة 181)

وأختيرت العينة الأساسية بالطريقة العمدية (القصدية) من مجتمع البحث، وقدر أفرادها (26) تلميذ ،تم تقسيمها على مجموعتين، مجموعة ضابطة(13) تلميذ، ومجموعة تجريبية(13) تلميذ. ومن أسباب إختيار العينة :

✓ كون الباحث يدرس هذه العينة.

✓ تعتبر المرحلة العمرية المناسبة لتنمية مهارة الإسترخاء .

2-5-أدوات جمع البيانات والمعلومات:

2-5-1-وصف مقياس القدرة على الإسترخاء:

هذا المقياس وضعه فرانك فيتال وأعد صورته العربية مُجّد علاوي ، وأحمد السويني (1982)، يتكون المقياس من (15)عبارة ،تتيح للاعب الفرصة للتعبير عن قدرته على الإسترخاء البدني الإرادي والعقلي عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس، على ميزان تقدير من أربع أبعاد وهي: (دائما-أحيانا-نادرا-أبدا). (شمعون، 1996، صفحة 287)

2-5-2- صدق مقياس القدرة على الإسترخاء:

تم إستخدام الصدق التمييزي لحساب صدق مقياس القدرة على الإسترخاء والجدول التالي يوضح ذلك: الجدول رقم (1) يبين نتائج إختبار المقارنة الطرفية لمقياس الإسترخاء.

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	مستوى دلالة	درجة المعنوية Sig	دلالة الفروق
القيم الدنيا	26.28	1.79	-14.136	0.05	0.000	دالة
القيم العليا	36.71	0.75				

المصدر: برنامج Spss

نلاحظ من خلال الجدول(1) أن:نتائج اختبار المقارنة الطرفية بين ما قيمته (27%) من القيم العليا و(27%) من القيم الدنيا لدرجات المقياس ،تبين تمتع مقياس الإسترخاء بصدق تمييزي جيد.

2-5-3-ثبات مقياس القدرة على الإسترخاء:

ويقصد به في علم القياس النفسي ،دقة الإختبار في القياس والملاحظة وعدم تناقضه مع نفسه، وإتساقه فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك المفحوص ،ويمكن التحقق من هذه المؤثقة بصفة عامة بإحدى الوسيلتين: إما بتكرار تطبيق الإختبار نفسه على المفحوصين تحت نفس الشروط والظروف أو إستخدام إختبارات مماثلة.

(أبو حطب، سيد عثمان، و صادق، 2008، صفحة 135)

وعليه تم حساب الثبات باستخدام ألفا كرونباخ، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (2) : يبين نتائج اختبار ألفا كرونباخ لمقياس الإسترخاء

عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ
15	0.884

المصدر: برنامج Spss

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2): أن قيمة ألفا كرونباخ تساوي (0.884) وهي قيمة جيدة تبين ثبات مقياس الإسترخاء.

2-6- البرنامج المقترح:

2-6-1- مصادر بناء محتوى البرنامج:

تم إعداد البرنامج وبناء محتواه بالاعتماد على مجموعة من المصادر والمراجع منها:

- الإطار النظري الذي يلقي الضوء على متغيرات الدراسة.
- الدراسات السابقة التي تناولت مهارة الإسترخاء.
- الكتب التي لها علاقة بالدراسة ونذكر على سبيل المثال : كتاب النشاط الرياضي والإسترخاء.

2-6-2- الأبعاد الأساسية للبرنامج:

يتضمن البرنامج المقترح وحدات تهدف لتنمية الإسترخاء ومن أهدافه:

- ✚ توظيف بعض الأنشطة الحركية لها علاقة بخفض الضغط على مستوى أعضاء الجسم.
- ✚ تنمية مهارة الإسترخاء.
- ✚ المساعدة في خفض حدة التوتر والقلق .

2-6-3- إجراءات تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج من خلال الخطوات التالية :

2-6-3-1- التوجيه : قام الباحث في هذه الخطوة بتقديم وشرح مهارة الإسترخاء لأفراد العينة ،مبيناً أهمية كل منها في العملية التعليمية ومدى مساهمتها في خفض التوتر على مستوى الجسم والقلق من خلال تمارين الإسترخاء التي تستهدف (الرأس ،الذراعين ،الحوض ،الرجلين).

2-6-3-2- التقييم المبدئي:

تم توزيع مقياس القدرة على الإسترخاء على أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية ،مع التركيز على متابعة التلاميذ في عملية الإجابة،ومن خلال هذه الخطوة حقق الباحث ما يسمى بالاختبار القبلي.

2-6-3-3- جلسات التلاميذ:

يتم تحديد كل ما يتعلق بالبرنامج الخاص بالمجموعة التجريبية :

- ✦ المجال الزمني للبرنامج.
- ✦ عدد الحصص المبرجة في الأسبوع .
- ✦ الوقت الزمني لكل حصة .
- ✦ الوقت الزمني لمهارة الإسترخاء.

2-6-3-4- تقديم البرنامج:

تم وضع البرنامج المقترح حيز التنفيذ ابتداء من (06 جانفي 2019) بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع

2-6-3-5- التقييم النهائي :

ونقصد به القياس البعدي، حيث نقوم بنفس الخطوات في الإختبار القبلي، كي نثبت أو ننفي صحة الفرضيات من خلال المقارنة بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية.

2-6-3-6- تطبيق البرنامج:

لقد راعى الباحث قبل تنفيذ البرنامج ما يلي:

☒ إختيار الفترة المناسبة لمباشرة العمل خلال الأسبوع.

☒ إختيار المكان المناسب حيث يكون التلميذ بعيد عن مصادر الإزعاج وتشتت الإنتباه .

☒ ضرورة إنتظام عمل عينة البحث .

☒ تم تحديد محتوى البرنامج من خلال المسح المرجعي لأهم الأبحاث المرتبطة بموضوع البحث.

☒ أما في ما يخص التوزيع الزمني للبرنامج المقترح، فقد أكد حسن علاوى أن التدريب على المهارات العقلية تتطلب فترات تدريبية مابين (15) دقيقة إلى (30) دقيقة لثلاثة أيام على الأقل في الأسبوع .

2-7- مجالات البحث:

2-7-1- المجال البشري :

يتمثل في تلاميذ التعليم المتوسط

2-7-2- المجال الزمني:

قام الباحث في البداية بتوزيع أداة جمع البيانات والمعلومات (مقياس القدرة على الإسترخاء) على الأساتذة المحكمين مع البرنامج المقترح وعليه تم الإتفاق على ملائمة الأدوات للدراسة الحالية وبعض التعديلات في البرنامج المقترح، وبعد إجراء التعديلات اللازمة تم تطبيق البرنامج المقترح بداية من تاريخ 6 جانفي 2019 إلى 24 فيفري 2019.

2-7-3- المجال المكاني :

تم تطبيق البرنامج المقترح في متوسطة بن عزوز عمر، ولاية المسيلة للسنة الدراسية (2018-2019).

2-8- خطوات الدراسة والمعالجة الإحصائية:

2-8-1- خطوات وتصميم الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإجراء الخطوات التالية:

✓ الإطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة والمقاييس المتعلقة بهذه الدراسة.

✓ تطبيق الخصائص السيكمومترية (الصدق، الثبات).

✓ تحديد أفراد العينة الأساسية للدراسة وتحقيق التجانس والتكافؤ في المتغيرات النمائية مثل: الطول

الوزن ومهارة الإسترخاء قيد الدراسة.

✓ تطبيق البرنامج المقترح.

✓ القيام بجمع المعلومات والبيانات وتفريغها وتحليلها إحصائياً ومعالجة فروض الدراسة.

✓ تفسير النتائج المتوصل لها وعلى ضوء النتائج تقديم بعض المقترحات.

2-8-2- الأساليب الإحصائية المستخدمة :

تحقيقاً لأغراض الدراسة الحالية إستخدمت الأساليب الإحصائية التالية والتي تم حسابها باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) :

✚ المتوسط الحسابي لمعرفة متوسط القيم .

✚ الانحراف المعياري لمعرفة مدى تشتت القيم عن وسطها.

✚ معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات.

✚ إختبار (T, test) لمعرفة دلالة الفروق.

3- النتائج:

3-1- الفرضية الجزئية الأولى :

تنص على عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات الإسترخاء للمجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدى، ومن خلال تحليل البيانات تحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (3) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للعينة الضابطة.

المهارة العقلية	القياس القبلي		القياس البعدى		(T)	Sig	الفروق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الإسترخاء	33.46	4.115	33.07	3.593	1.100	0.293	غير دالة

المصدر: برنامج Spss

من خلال جدول رقم (3) نجد: متوسط درجات الإسترخاء في المجموعة ضابطة بالنسبة للقياس القبلي يساوي (33.46) بانحراف معياري قدره (4.115)، بينما القياس البعدى فسجلت المجموعة الضابطة متوسط الحسابي قدره (33.07) بانحراف معياري قدره (3.593)، وتشير قيمة إختبار (T) الى (1.100) بقيمة معنوية تقدر بـ (0.293) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ($\alpha \leq 0.05$) وهذا يعنى أن الفروق غير دالة.

3-2- الفرضية الجزئية الثانية:

تنص على وجود فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات الإسترخاء للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدى، لصالح القياس البعدى، ومن خلال تحليل البيانات تحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (4) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

R	الفروق	Sig	(T)	القياس البعدي		القياس القبلي		المهارة العقلية
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
0.734	دالة	0.003	-3.752	2.798	38.00	4.186	33.46	الإسترخاء

المصدر: برنامج Spss

من خلال جدول رقم (4) نجد: متوسط درجات الإسترخاء في المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس القبلي يساوي (33.76) بانحراف معياري قدره (4.186)، بينما القياس البعدي فسجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً إذ أن المتوسط الحسابي يساوي (38.00) بانحراف معياري قدره (2.798)، وتشير قيمة إختبار (T) الى (-) 3.752 بقيمة معنوية تقدر بـ (0.003) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة ($\alpha \leq 0.05$) ومنه فإن الفروق دالة، لصالح القياس البعدي، وتشير نسبة التطور إلى (73%).

3-3- الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص على وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات الإسترخاء للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ومن خلال تحليل البيانات تحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (5) الفروق بين العينة الضابطة والتجريبية في الإسترخاء في القياس البعدي.

الفروق	Sig	(T)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المهارة العقلية
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دالة	0.001	-3.897	2.798	38.00	3.593	33.07	الإسترخاء

المصدر: برنامج Spss

من خلال جدول رقم (5) نجد: متوسط الحسابي لدرجات الإسترخاء للعينة الضابطة بالنسبة للقياس البعدي يساوي (33.07) بانحراف معياري قدره (3.593)، بينما سجلت المجموعة التجريبية إرتفاعاً بقيمة متوسط حسابي قدره (38.00) وانحراف معياري قدره (2.798) وقيمة (T) تساوي (-3.897) بمستوى معنوية قدره (0.001) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ومنه فإن الفروق دالة.

4- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة يحاول الباحث التأكد من تحقق فروض الدراسة ومناقشة هذه النتائج مسترشداً بنتائج الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية:

4-1- مناقشة الفرضية الأولى:

يتضح من جدول رقم (3): عدم وجود فروق دالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الإسترخاء ويرجع الباحث ذلك لعدم إخضاع المجموعة الضابطة إلى البرنامج المقترح، وفي

هذا الصدد يؤكد مُجدّد حسن علاوي (2002): على أن المعلم عندما يطلب من التلميذ أداء مهارة حركية لم يسبق له تعلمها والتدريب عليها فمن المتوقع فشل التلميذ في أداء هذه المهارة وهو الأمر الذي ينطبق تمام الانطباق على مطالبة التلميذ بأن يركز في حين أن المعلم لم يدرّب على كيفية الإسترخاء. (علاوي، 2002، الصفحات 202-203)

4-2- مناقشة الفرضية الثانية:

يتضح من الجدول رقم (4): وجود فروق دالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإسترخاء لصالح القياس البعدي، هذا يعني أن هناك تحسن واضح في الإسترخاء لأفراد العينة ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى فعالية البرنامج المقترح والذي طبق على أفراد العينة التجريبية مما ساهم بشكل مباشر على الخفض من شدة التوتر وتحقيق الإسترخاء لجميع أعضاء الجسم . إن مهارة الاسترخاء تجعل الفرد متأهيا للضغوط التي تأتي نتيجة عوامل داخلية أو خارجية تمكنه من تعبئة طاقته الجسمية والإنفعالية والعقلية وتسمح له بخفض التوتر والقلق والإستثارة الزائدة إلى المستوى المناسب . (العربي شمعون ، 1996، صفحة 166)

ويشير خيون إلى أن الكثير يفشلون في تحقيق الواجب الحركي بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الأداء والذي يؤدي إلى تقلص عضلات أخرى بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة، وتجدد الإشارة إلى أن مجرد التركيز على الإسترخاء العضلي سيعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى ويكون التركيز على العضلات وبالتالي سيكون هناك إسترخاء عقلي وهنا يحاول المتعلم التركيز على نقطة معينة والتفكير بها وتوجيه التفكير بالإتجاه الذي يريده ومن ثم التخلص من الإستثارة الزائدة في الدماغ والتي ليس لها علاقة مع المهارة المطلوب التفكير بها . (خيون، 2002، الصفحات 128-129)

4-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

يتضح من نتائج الجدول رقم (5): وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مهارة الإسترخاء لصالح المجموعة التجريبية ويعود إلى فاعلية البرنامج المقدم لأفراد العينة التجريبية والسبب في تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة هو أن المجموعة الضابطة لم تطبق أي تمرين قد يساهم في تنمية الإسترخاء وبالعكس فالمجموعة التجريبية مارست أنشطة حركية تتضمن تمارين الإسترخاء التي ساهمت بدرجة كبيرة في جعل التلميذ قادر على التخلص من التوتر الحاصل على مستوى أعضاء جسمه وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من أحمد، عبد الحفيظ إسماعيل وآخرون (2000)، بهجت عبد المجيد (2005)، رقيق ساعد (2013) والتي أشارت نتائجهم إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

وعلى هذا الأساس يمكن القول أن البرنامج المقترح ساهم في تخفيف شدة التوتر والضغط على مستوى أعضاء الجسم وبالتالي البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على نمو مهارة الإسترخاء لدى تلاميذ التعليم المتوسط، وترتبط هذه النتيجة مع دراسة كل من بهجت عبد المجيد (2005)، أنيتا (2011)، بن عكي أميرة (2012)، رقيق ساعد (2013)، قيصاري علي (2007) التي فاعلية البرامج المقدمة وبأبعادها المختلفة.

5-الخاتمة:

5-1-الاستنتاجات:

من خلال النتائج المتحصل عليها ، نقدم الإستنتاجات التالية:

- ❖ لا توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات الإسترخاء للمجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي.
- ❖ توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات الإسترخاء للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي.
- ❖ توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات الإسترخاء للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

وهذا يعني أن البرنامج المقترح الذي مارسه المجموعة التجريبية ساهم في تنمية الإسترخاء لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

5-2-الإقتراحات:

في ضوء هذه الدراسة ، وإنطلاقاً من ضرورة إثارة مشكلات بحثية جديدة تحفز الباحثين على إستكمال وإستمرار ما بدأت هذه الدراسة فإن الباحث يقترح ما يلي:

1. توعية أساتذة التربية البدنية والرياضية بأهمية الإسترخاء في عملية التعلم الحركي والعمل على إدراج مواقف وتمارين في الوحدات التعليمية من أجل مساعدة التلاميذ على التقليل من شدة التوتر على مستوى كافة أعضائهم.
2. التأكيد على أن التدريب على الإسترخاء يكون بشكل مستمر ومنظم.
3. إجراء المزيد من البحوث التي تتناول مهارة الإسترخاء في مراحل التعليم المختلفة.

6- قائمة المراجع:

1. محمد العربي شمعون، و جمال عبد النبي . (1998). التدريب العقلي في التنس. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. محمد حسين وأخرون حميدى . (2003). تأثير تمرينات الإسترخاء (الذاتي - التخيلي) في الإسترخاء الإنفعالي وبعض المتغيرات الكينماتيكية من البدء إلى إجتياز الحاجز الأول في عدو 110 م حواجز. مجلة علوم التربية الرياضية.
3. ياسين رمضان. (2008). علم النفس الرياضي (المجلد الأولى). عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع .
4. كمال درويش. (2004). إتجاهات حديثة في الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي .
5. فاروق عبده فلية، و أحمد عبد الفتاح الزكي. (2004). معجم مصطلحات التربية لفظاً وإصطلاحاً. الاسكندرية: دار الوفاء.
6. عادل نورجان، و محمود ده مير. (2014). المكتب الجامعي الحديث (المجلد الأولى). العراق .
7. عمرو حسن بدران. (2005). علم النفس الرياضي. القاهرة .
8. المنجد الأجبدي (المجلد الخامسة). (بلا تاريخ). بيروت - لبنان: دار المشرق ش م.
9. محمود عواد. (2011). معجم الطب النفسي والعقلي. عمان: دار اسامة للنشر والتوزيع.
10. فؤاد إفرام السبستاني. (1995). منجد الطالب. بيروت: دار المشرق .
11. علي فالخ الهنداوي. (2002). علم النفس الطفولة والمراهقة. لبنان: دار الكتاب الجامعي.
12. ناصر الشافعي. (2009). فن التعامل مع المراهقين (المجلد الأولى). دار البيان.
13. محمود عبد الحليم منسي. (2011). مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية. مصر: كلية التربية جامعة الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع .
14. سناء محمد سليمان. (2009). مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس (المجلد الأولى). القاهرة: عالم الكتب .
15. فان دالين، و بولو دير. (1984). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
16. محمود أبو غلام رجاء. (2006). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية (المجلد الخامسة). مصر: دار النشر للجامعات.

17. عبد اليمين بوداود، و أحمد عطا الله . (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

18. 22 رشيد زرواتي. (2004). منهجية البحث العلمي في العلوم الإجتماعية. الجزائر: دار الكتاب الحديث.

19. محمد العربي شمعون . (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي (المجلد الاول). مصر : دار الفكر العربي.

20. فؤاد أبو حطب، سيد عثمان، و أمال صادق. (2008). التقويم النفسي (المجلد الرابعة). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية ص 135.

21. محمد حسن علاوى. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية (المجلد الثانية). القاهرة: دار الفكر العربي ص 202-203.

22. محمد العربي شمعون . (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي (المجلد الاول). مصر : دار الفكر العربي ص 222.

23. يعرب خيون. (2002). التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. بغداد: مكتبة الصخر للطباعة.

7- الملاحق:

7-1- مقياس القدرة على الإسترخاء:

وضعه فرانك فيتال Frank Vital (1981) تحت عنوان YourAbility Relax وأعد صورته العربية محمد علاوي، وأحمد السويفي (1982)، يتكون المقياس من (15) عبارة، تتيح لتلميذ الفرصة للتعبير عن قدرته على الإسترخاء البدني الإرادي والعقلي عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس كما أن هذا المقياس يصلح لجميع المراحل السنوية ومع تباين المستوى الإقتصادي والتعليمي.

إقرأ الأسئلة المرفقة بهذه الورقة وضع علامة (/) في الخانة المناسبة لكل سؤال من وجهة نظرك، مع العلم بأنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بالنسبة لأي سؤال ولكل فرد وجهة نظره الخاصة به:

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
1	هل تميل للتغيير في حياتك؟				
2	هل تشعر بنوبات من القلق؟				
3	هل لديك وقت للإسترخاء والراحة قبل النوم؟				
4	هل أنت خاليا من العصبية أو الرفزة الشديدة؟				
5	هل تتناوب نوبات من الصداع ؟				
6	هل تقوم بجز رجلتك أو طرقة أصابعك أو قضم أظافرك؟				
7	هل تشعر بالتوتر عندما تجلس على مقعد لفترة طويلة؟				
8	عندما يتناوب توتر هل يمكن التخلص منه؟				
9	هل تستيقظ منتعشا بعد أن تأخذ غفوة أثناء اليوم؟				
10	هل يمكنك التركيز في موضوع واحد فقط؟				
11	هل يشغل بالك شيء آخر عندما تمارس أي نشاط محبب لك؟				
12	هل تستيقظ منتعشا في الصباح ؟				
13	هل يسهل عليك النوم ليلا؟				
14	هل تستطيع أن تنسى همومك عندما تذهب للنوم ليلا؟				
15	هل يمكن القيام بحركات لإزالة التوتر حتي تستطيع النوم؟				

❖ مفتاح تصحيح المقياس:

الدرجة العظمى للمقياس هي (60) والدرجة والصغرى للمقياس هي (15) درجة ويتم تصحيح الإستجابات على عبارات المقياس كما يلي: أمام كل عبارة أربع إجابات (دائما-أحيانا-نادرا -أبدا) تعطى لها درجة تقديرية (1-2-3-4) على التوالي.

7- 2- البرنامج المقترح:

محتوى البرنامج
إنخاذ وضع الإستعداد للإسترخاء مع مراعاة : ملازمة منتصف الرأس للأرض والنظر للأعلى ، العمود الفقري في وضعه الطبيعي، ضغط الكتفين لأسفل والفخذين والساقين والكعبين على إستقامة واحدة . التنفس : كن مسترخيا أقصى ما في استطاعتك لإجعل التنفس طبيعيا بعد دقيقة ، وإجعل التنفس أكثر عمقا لإجعل الهواء عند الشهيق يملا الرئتين بحدوء وأخرج الزفير للتخلص من التوتر.
خفض التوتر على مستوى الرسغ: إثني رسغك للخلف ، الثبات في الوضع لمدة دقيقة لاحظ الإحساسات التي تحدث للعضلة ، توقف أطرده الإحساسات السلبية ، وأشعر بالتوتر يغادر هذه العضلات ، إسمح لنفسك فترة من الوقت (3) دقائق حتى يخف التوتر المتبقي ثم إثني الرسغ للخلف مرة أخرى والثبات لدقيقة لاحظ الإحساساتم التخلص من التوتر . نفس العمل مع الرسغ في اليسرى .
قبض اليد : نبدأ باليد اليمنى والساعد ، المطلوب منك توتر العضلات لليد اليمنى والساعد ، أحرص على عمل قبضة قوية محكمة الثبات أشعر بالتوتر في العضلات كأنك تشد العضلات بقوة إسترخي.. التخلص من التوتر عند فتح الأصابع. لاحظ مشاعرك والاحساس في عضلات اليد نفس العمل مع اليد اليسرى. العضد: أترك اليد والساعد في حالة إسترخاء حول إهتمامك إلى العضلات أعلى الذراع اليمنى ، أحب الآن أن تضغط بالمرفق لأسفل ذراع الكرسي. أعمل لذلك دون أت تشرك عضلات اليد والساعد . الآن أشعر بالتوتر في أعلى الذراع والمرفق بضغط لأسفل .. إسترخي. أشعر أنك تتخلص من التوتر . نفس العمل مع اليد اليسرى.
مراجعة حركات الإسترخاء السابقة على مستوى اليدين.
التخلص من شدة التوتر على مستوى الذراعين: ركز إهتمامك على ذراعتك اليمنى سواء كنت راقد على الأرض أو جالسا على كرسي ، ضع راحة اليد على سطح الأرض إضغط بلطف على أطراف الأصابع على السطح ثم إجذبها نحو راحة اليد حتي تأخذ اليد شكل العنكبوت ... تجنب أداء الحركة بقوة وأنت مستمر على ذلك الوضع لاحظ التوتر في اليد والجزء السفلي لساعد . أشعر بذلك ثم إسترخي ودع التوتر يخف . نفس العمل مع اليسرى .
مازلنا نركز على أعلى الذراع اليمنى أريد التوتر يبط للعضلات حتي يصبح الذراع متصلبا. إبدأ بالتوتر المحدد في الأطراف الأصابع لإجعل التوتر إقتراب من الأصابع من راحة اليد وقبض اليد ثم إمتداد التوتر للساعد والعضد ويصبح الذراع متصلبا ، أشعر بالتوتر خلال الذراع دع الذراع تسقط للأسفل . لاحظ التخلص من التوتر والاحساس بالدف . دع الذراع مسترخية ونفس العمل مع الذراع اليسرى. العضد: أترك اليد والساعد في حالة إسترخاء حول إهتمامك إلى العضلات أعلى الذراع اليمنى ، أحب الآن أن تضغط بالمرفق لأسفل ذراع الكرسي أعمل ذلك دون أت تشرك عضلات اليد والساعد . الآن أشعر بالتوتر في أعلى الذراع والمرفق بضغط لأسفل .. إسترخي. أشعر أنك تتخلص من التوتر . نفس العمل مع اليد اليسرى.
عضلات الكتفين : تثبيت الكتفين: أعط إهتمام لعضتي لوح الكتفين ، إجذبهما للخلف حيث يصبحان قريبتي من بعضهما البعض دون بذل مجهود مضعف إضغط للخلف لاحظ أيضا أن صدرك يرتفع لأعلى ثم أسترخي وتخلص من التوتر ، أترك العضلات تسترخي . دفع الكتفين لأعلى : نتجه الآن إلى منطقة الرقبة أحب أن ترفع الكتفين ، إرفعهما حتى يلمسان الأذنين الآن أشعر بالتوتر في أسفل الظهر سجل الأحاسيس وإسترخي. أترك الكتفان يسقطا باستمرار في سقوطهم ... التخلص من التوتر.
مراجعة لحركات الإسترخاء على مستوى الذراعين والكتفين.
عضلات الرأس : ضغط الرأس للخلف : ✓ إحتفظ بالذقن لأسفل ، ضغط خلف الرأس المسند ظهر الكرسي أو الأرض. ✓ إضغط للخلف الثبات في وضع التوتر الآن لاحظ مشاعرك لعمل العضلات إسترخي التخلص من التوتر. أشعر بالإسترخاء الرقبة لاحظ الإحساس بالراحة.

توجه الآن إلى منطقة الوجه وبالذات أعلى الوجه: الآن إرفع حاجبيك عالياً أشعر بالتوتر في العضلة الممتدة عبر الحاجبين ، التخلص من التوتر. عبوس الوجه : وجه التركيز على انقباض عضلات الوجه إجعل الحاجبين قريبين من بعضهما توضيح تعديد الجلد بين الحاجبين. الآن الثبات في ذلك الوضع لدقائق قليلة،لاحظ الإحساسات الناتجة عن ذلك، ثم إسترخي أشعر الحاجبين يتباعدان للحاجبين ، تصور الفراغ بينهما. إجعل المسافة بينهما أكثر إتساعاً لاحظ الشعور بالراحة المصاحبة لتلك الحالة الإستمرار حتي ينتهي التوتر تماماً. يمكن التكرار.
حركات العين : مع فتح العينين إرفع الحاجبين ،أشعر بالتوتر ،تكشير الوجه ،الشعور بالتوتر ،التخلص من التوتر. غلق العينين بإحكام الشعور بالتوتر ، التخلص منه إستمرار في غلق العينين قضاء دقائق قليلة للتخلص من التوتر في هذا الجزء. تحريك العينين (العينان مغلقتان) دون حركة رأسك حول العينين لأعلى كأنك تنظر إلى السقف وأنت تفعل ذلك لاحظ الإحساس الموجود في منطقة العين ..ثم حول العينين لأسفل كأنك تنظر للأقدام. مرة أخرى لاحظ المشاعر والأحاسيس حول العينين كرر ذلك عدة مرات حتى تصبح أكثر ألفة بالإحساس في عضلات العينين ثم توقف التخلص من الإحساس السليمي لمدة دقيقة . الإبقاء على العينين مغلقتين حول عينك إلى اليسار لدقائق قليلة . تخلف من التوتر. الآن حول عينيك إلى اليمين كرر ذلك عدة ثم توقف عن عمل أي شي لدقائق قليلة.
حركات الكلام: غلق الفكين بإحكام لاحظ الأحاسيس التي تحدث لكل أداء ، الثبات ... أترك الفك يسقط لأسفل أشعر أن التوتر يغادرك ثم كرر الاداء ... ثم اضغط على أسنانك ،أشعر بالتوتر في الوجنتين ...الثبات لعدة دقائق...التخلص من التوتر. الضغط على الشفتين،الثبات مع إستمرار الضغط على الشفتين ..التخلص من التوتر. ضغط لسانك على أسنانك ..أشعر بالضغط...التخلص من التوتر. الآن إسحب اللسان للخلف نحو الحلق، أشعر بالعضلات تسحب للخلف ولاحظ الحواس الموجودة .
مراجعة حركات الإسترخاء على مستوى الرأس.
• عضلات الصدر والظهر: • عضلات الصدر: إنقباض لعضلات الصدر بضم الكفين للداخل. • عضلات الظهر: إنقباض لعضلات الظهر يرفع منطقة الوسط عن الأرض للأمام.
عضلات البطن: ✓ ركز على عضلات البطن ، جذب العضلات للداخل أشعر بالتوتر أسفل ضلوع القفص الصدري وأعلى الأعضاء وحول خلف الحوض ثم أسترخي دع التوتر يغادر . ✓ إسمح للعضلات أن تنفصل عن نفسها. ✓ أشعر الإحساس بالاسترخاء العميق. يمكن التكرار.
مراجعة لحركات الإسترخاء على مستوى الصدر والظهر والبطن.
عضلات الفخذ والساق :ضغط كعبي القدم لأسفل (5)مرات حيث (10) للإنتقباض و (10) للإنبساط.
عضلات الرجلين : تؤدي مجموعة من التمرينات الخاصة لعضلات الرجلين من وضع الرقود والبعض الآخر من الجلوس . توجيه القدمين نحو الوجه: أعط اهتمامك إلى الرجلين إجذب القدمين نحو الوجه ، الثبات في ذلك الوضع وملاحظة الإحساسات في العضلات العاملة. إسترخي وأشعر بأن التوتر يغادر العضلات والتخلص من التوتر .
توجيه القدمين بعيد عن الوجه: مازلت في وضع الرقود ، القدمان متجهان بعيد عن الوجه ، أحب أن تشير بمقدمة القدمين لأسفل كأنك تستخدمها لإشارة إلى شي ما ، لاتبالغ في حركة الشئ إذا كنت في وضع الرقود تجنباً لحدوث التقلص الشباب ذلك لاحظ التوتر يغادر الجسم.
رفع الكعبين : يؤدي التمرين من وضع الجلوس : البداية بتأكد بين القدمين مسطحتان على الأرض ثم الإحتفاظ بالأصابع متصلة بقوة الأرض ، رفع الكعبين لأعلى في الهواء ،أشعر بالتوتر في عضلات الساق ،الثبات في الوضع ثم الإسترخاء لاحظ الإحساسات للتخلص من التوتر .
مراجعة حركات الإسترخاء على مستوى الرجلين.
تمرينات (المطاطية) للاسترخاء. تدوير الجسم ،من وضع الرقود، تكوير الجسم ، مفصل الفخذ
تمرينات المرونة (المطاطية) للإسترخاء من الوقوف . ثني الجذع للجانبين ، الذراع والجذع.
تمرينات (المطاطية) للإسترخاء من الوقوف. الذراعين للخلف وللأعلى وللجانبين