

دور تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة

عند بعض لاعبي أندية برج بوعريريج في كرة القدم صنف (أواسط)

أ.لعياضي عبد الحكيم

جامعة سوق أهراس

أ.بودريالة عبد الرؤوف

جامعة المسيلة

ملخص:

تناولنا في هذا البحث دور تقنيات الاسترخاء في تسبير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند بعض لاعبي أندية برج بوعريريج في كرة القدم صنف (أوسط)، حيث هدفت دراستنا إلى معرفة مدى مساهمة تقنيات الاسترخاء في ضبط التوتر النفسي ، و مدى مساعدة تقنيات الاسترخاء على تطوير الاتجاهات الايجابية..، ومستوى مساهمة التدريب الاسترخائي على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية.

و تكون مجتمع الدراسة من 36 لاعب صنف (أوسط) موزعة على 2 أندية الناشطة في القسم الثاني هواة (إتحاد البرج) والقسم الولائي (نجم البرج). وتم اختيار عينة عشوائية مقصودة شملت من 36 لاعب صنف (أوسط) من مجتمع الدراسة موزعة على الأندية السالفة الذكر ، حيث تم إجراء الدراسة على مستوى بعض أندية ولاية برج بوعريريج 24 مارس 2016 إلى غاية 25 أبريل 2016. و قد استخدم الباحثان المنهج الوصفي مع استخدام أداة الدراسة الرئيسية وهي الإستبيان .

و من أهم النتائج المتوصل إليها :

- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين خاصة عند الفئات الصغرى في مختلف الرياضات وخاصة في كرة القدم.
- إدراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء اللاعبين.
- ضرورة وضع طبيب نفسي متخصص لكل فريق لمتابعة الحالة النفسية لكل اللاعبين.
- يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب والتخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الأساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات والمهارات وتحقيق التوافق الرياضي وتشجيع الرياضيين على النقد الموضوعي والتفكير الإبتكاري.
- ضرورة وضع معايير ومقاييس يجب توفرها عند المدرسين كالمستوى التعليمي والشهادات التأهيلية.
- مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل دخول المنافسة من خلال مقاييس نفسية خاصة.

Abstract:

In this paper, we discussed the role of relaxation techniques in the management of the psychological stress associated with competition in some clubs of Bordj Bou Arreridj in the middle class. Our study aimed at finding out the contribution of relaxation techniques to psychological stress ,The level of the contribution of relaxed training to adjust some physiological functions.

The study community consisted of 36 players (middle) divided into 2 clubs in the second section of the league and the national section. A random sample was chosen from 36 middle class members of the study society distributed among the clubs mentioned above. Where the study was conducted at the level of some of the clubs of the state of Borj Bou Arerridj 24 March 2016 until 25 April 2016.

The Results :

From our study about : «relaxing technics and gestion the pscycological stress of sport compétition in some club in Bordj Bou Arerridj of football » a have this results :

Must have a pscycological doctor to each team to tchek-up the pscycological situationof the players.

Must have attention to put a training programme and smart sport plan and perfect ways and methodes in training operation to build capacities and developing skills and encouraging players to have a creative mind.

Must have standars should be in coaches of study levels and qualification certaficates.

Control the situation when players react before entre the competition by use special pscycological standars.

1مقدمة وإشكالية الدراسة:

لقد أصبحت الرياضة ظاهرة اجتماعية ذات أبعاد عالمية، لا تعترف بالثقافات ولا بالحدود،استقطبت اهتمام الباحثين من مختلف التخصصات العلمية، والذين ساهموا في وضع قاعدة علمية ساعدت على التطور الذي ألت إليه في وقتنا الحاضر، سواء تعلق الأمر بطرق أو مناهج التدريب، التحضير النفسي، الشيء الذي جعل من هذه الرياضة ظاهرة متعدد الأبعاد. كما أنها حظيت بمتابعة خاصة من طرف مختلف وسائل الإعلام .لا يخفي على احد ان أغلبية الدول وخاصة المتقدمة تولي اهمية بالغة للرياضة،حيث يمكن ملاحظة ذلك من خلال عدد المعاهد والجامعات المخصصة لتكوين المؤطرين،عدد وفخامة المنشآت وعدد المنخرطين على مستوى الفيدراليات.لقد توغلت الرياضة في جميع ميادين الحياة واستعملت حتى في الصراعات الإيديولوجية والعرقية،مما سمح بتطوير مناهج التدريب من خلال دراسات علمية.

ترتبط التغيرات الانفعالية ارتباطا وثيقا بميدان الرياضة،سواء تعلق الأمر بالجمهور أو الرياضي،ففيما يتعلق بهذا الأخير فانه لا يمكن فصل هذه التغيرات عن سياق المنافسة أين تتدخل هذه الانفعالات كعنصر سلبي أو ايجابي يمكن له تحفيز الأداء أو عرقلته.لقد عرفت نظرة الأخصائيين تجاه الانفعالات تطورا ملحوظا وخاصة من حيث على الجانب النفسي أو الجانب الفيزيولوجي ،كما تم تصنيف الانفعالات إلى انفعالات أساسية، انفعالات خاصة وانفعالات عامة.ففي الميدان الرياضي فانه يمكن القول أن الانفعالات مرتبطة بالتجارب الرياضية الماضية للفرد والتي ترتبط بدورها بالشعور بالتعب الألم، اللذة...ترجع هذه المعرفة النظرية الهامة إلى الكتابات الكثيرة التي نشرها المختصون في ميدان الصحة البدنية والنفسية.تمثل المنافسة الرياضية مصدرا هاما للتوتر النفسي لدى الرياضي بسبب ارتفاع متطلباتها.يسبب تراكم الضغوطات النفسية-الفيزيولوجية-ظهور حالات انفعالية غير ملائمة لتحقيق الأداء الجيد،مما يؤدي لا محالة الى عدم التحكم في السلوك، التأثير السلبي على النتيجة والأداء التأثير على الفرد-الرياضي.

لقد عرف علم النفس الرياضي تطورا كبيرا مما سمح للمختصين في ميدان التحضير النفسي بالدخول بقوة في الميدان الرياضي،كما أصبحت للعوامل النفسية مكانة بالغة الأهمية شأنها في ذلك شان العوامل التقنية،التكتيكية والبدنية،حيث صار من البديهي ان كل أداء بدني يجب أن يتبع بأداء نفسي.لقد أصبحت المتابعة النفسية للرياضيين تبدأ منذ الصغر،وهذا من اجل تنمية القدرات النفسية الضرورية للرياضة التنافسية.

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم بصفة عامة والجزائر بصفة خاصة، حيث أنها تلقى استحسان ومتابعة واسعة من قبل كل فئات المجتمع. كما نسجل سيطرتها الكبيرة على الرياضات الأخرى سواء على مستوى التغطية الإعلامية أو الميزانية المخصصة لها وهذا رغم تدني المستوى والنتائج الهزيلة المسجلة في السنوات الأخيرة. بالإضافة إلى التدهور الفني الفادح فأنا نسجل باستياء العنف المتصاعدة التي تعصف بملعبنا والذي يمثل مؤشرا واضحا عن درجة التحكم النفسي والذي يمثل أساسا التحكم التقني-التكتيكي-، وانطلاقا مما ذكرناه نصل إلى طرح التساؤل العام على النحو التالي :

هل لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند لاعبي بعض أندية البرج؟

2-التساؤلات الفرعية :

- هل تساعد تقنيات الاسترخاء من ضبط التوتر النفسي؟
- هل يساعد التدريب على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية ؟
- هل يمثل الاسترخاء العامل المشترك في كل تحضير ذهني ؟
- هل تساعد تقنيات الاسترخاء على تطوير الاتجاهات الايجابية ؟

الفرضية العامة:

لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند لاعبين بعض أندية برج بوعريريج.

(تصعد) الفرضيات الجزئية:

- تساعد تقنيات الاسترخاء من ضبط التوتر النفسي.
- تساعد تقنيات الاسترخاء على تطوير الاتجاهات الايجابية.
- يمثل الاسترخاء العامل المشترك في كل تحضير ذهني.
- يساعد التدريب على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية .

3- أهداف الدراسة:

- معرفة مدى مساهمة تقنيات الاسترخاء في ضبط التوتر النفسي،
- معرفة مدى مساعدة تقنيات الاسترخاء على تطوير الاتجاهات الايجابية،
- معرفة مستوى مساهمة التدريب الاسترخائي على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية.

4 أهمية الدراسة:

يمكن حصر أهمية البحث في إن الموضوع جديد لم يتم معالجته من قبل على مستوى معاهد التربية البدنية والرياضية بالجزائر، تنحصر أهميته في الكشف على اثر التدريب على التقنيات الاستراتيجية في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند لاعبين بعض أندية البرج لكرة القدم، وهذا اعتمادا على منهجية وأدوات بحث تم اختيارها بصفة عقلانية وموضوعية باستخلاص مجموعة من التوصيات تكون كمرشد مستقبلي لفئة الأواسط - لاعبي كرة القدم - ، وتقديم معلومات نظرية على التوتر النفسي تسمح للمدرب بفهم س"لوك" الرياضي في الوضعيات التنافسية الصعبة مع إبراز أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام، مع إعطاء وسائل تسمح بتقوية الرياضي من الناحية النفسية.

5- الدراسات السابقة:

رغم المكانة الهامة التي اكتسبها التحضير النفسي الرياضي في التحضير الرياضي العام فإننا نلاحظ نقص الدراسات العلمية الخاصة بهذا الموضوع في الجزائر ولا سيما فيما يتعلق بالتقنيات الاستراتيجية في التحضير النفسي، أين لم نجد أي دراسة سابقة سواء تعلق الأمر بمعهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم أو بالمعهد الوطني لتكنولوجيا الرياضة، الشيء الذي دفعنا إلى الإطلاع على دراسات أجريت في البلدان الغربية.

الدراسة الأولى: دراسة (م.روي، 1980) حسب (ريو، 1982، ص191). الضبط النفسي العضلي في التحضير النفسي الرياضي .

خلاصة الدراسة:

يظهر من خلال النتائج المحصل عليها في مختلف الاختبارات أن الفرضية المقترحة للبحث قُدمَ مراقبتها على ثلاثة مجموعات من رياضيين ذوي المستوى الرفيع، يجب الإشارة إلى أنه لم يتم توفير كل الشروط المنهجية الخاصة بتجربة في المخبر، أما فيما يتعلق بالتقنية المستعملة فإنها يجب أن تستجيب لمبادئ أساسية، كما أنها ينبغي أن يكون كيف حسب الاختصاص الرياضي، الظروف والمتطلبات أن كمية الحصص (15) تظهر كافية لكن من المستحسن أن تمتد على سنة كاملة رغم أهمية الاختبارات المستعملة فإنها ينبغي التفكير في اختبارات خاصة تقترب أكثر من الظروف الحقيقية للمنافسة أن الاسترخاء كتنقية نفسية تدخل في إطار سياسة جديدة للرياضة بفرنسا.

الدراسة الثانية : دراسة (لويس فرننداز، 1971) Luis Fernandez :

قام لويس فرننداز بدراسة ميدانية سنة 1971 بعد طلب من "ف. سوريا" P، Soria مدرب الفريق الوطني الفرنسي للزوارق الصناعية، وهذا من خلال إدخال بعض التقنيات الاسترخائية المتمثلة في السوفولوجيا داخل البرنامج التحضيري العام للرياضيين، لقد تناولت هذه الدراسة أساسا الرياضي "لوك" (LUC).

من خلال الدراسة الميدانية التي اعتمدت على دراسة وتحليل آراء الأشخاص المقربة للرياضي وكذا انطباعاته الشخصية وعلى قياسات نفسية متعلقة أساسا بالشخصية، يمكن القول أنه تمت ملاحظة تحسنات معتبرة عند "لوك" سواء على المستوى الرياضي أو على المستويات الأخرى من الحياة، لذا يمكن القول أن الدراسة قد أجابت على المشاكل المطروحة وبيّنت مكانة مثل هذه التقنيات النفسية في التحضير الرياضي .

الدراسة الثالثة :دراسة كريستين لوسكونف 1990 نقلا عن ر.توماس 1991:

من خلال مذكرة جيدة قامت "كريستين لوسكونف" والتي كانت تعمل بمخبر علم النفس بالمعهد الوطني لعلوم التربية البدنية بفرنسا، بدراسة أثر السوفولوجيا على بعض المتغيرات الفيزيولوجية: الإيقاع القلبي، الإيقاع النفسي، الشد العضلي والمقاومة الكهربائية للجلد، لقد خرجت الباحثة في نهاية الدراسة بانتقادات قوية تجاه السوفولوجيا : "لقد بينت أن الراحة بدون أي إحياء تعتبر أكثر فعالية لاستراحة الفرد"، "مبدأ الفعل الإيجابي الذي يقع في مركز الآلية العلاجية للسوفولوجيا يبدو وكأنه غير عملي".

الإجراءات الميدانية للدراسة:

1-الدراسة الاستطلاعية:

هدفت لمعرفة واقع استخدام نظام المعلومات في المركبات الرياضية، ومعرفة دور نظام المعلومات في اتخاذ القرار، وكيفية تدفق المعلومات و توصلنا إلى أن معظم المركبات الرياضية تشترك من نقص في الوسائل والتجهيزات اللازمة. تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية .

بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لابد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء الدراسة (بعض أندية برج بوعريريج).
- التعرف على ما يمكن عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها.

➤ التقرب من أفراد العينة (أخذ معلومات من نوعية الدراسة).

التقييم للمستوى المعرفي لأفراد العينة، ومدى مطابقتها لموضوع الدراسة.

2-منهج الدراسة: استخدامنا المنهج الوصفي.

3-مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من 36 لاعب صنف (أواسط) موزعة على 2 أندية الناشطة في القسم

الثاني هواة (إتحاد البرج) والقسم الولائي (نجم البرج).

وتم اختيار عينة غرضية متكونة من 36 لاعب صنف (أواسط) من مجتمع الدراسة موزعة

على الأندية السالفة الذكر

مجالات البحث:

تقسم مجالات البحث إلى ثلاثة أقسام، وهي المجال المكاني والبشري والمجال الزمني .

المجال المكاني : أي المنطقة التي يجرى فيها البحث (بعض أندية برج بو

عريريج: إتحاد البرج، نجم البرج).

المجال البشري: أي الأفراد التي أجريت عليهم الدراسة المتكونة من 36 لاعب

موزعة على الأندية المذكورة أعلاه من مجتمع الدراسة.

المجال الزمني: أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني (من 24 مارس 2016

إلى 25 أبريل 2016).

4-أدوات جمع البيانات و المعلومات: اعتمدنا في دراستنا على استمارة استبيان لجمع

المعلومات و البيانات.

* درجات الاستبيان: يشمل الاستبيان على 03 درجات غالبا (3)، أحيانا (2)، نادرا (1).

4-صدق الأداة:

4-1 الصدق الظاهري: للوقوف على مدى تناسب أسئلة الاستبيان مع أهداف الدراسة

وباستخدام طريقة استطلاع آراء المحكمين، تم عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء

فقد تم حذف بعض فيها وإضافة أخرى لتعديله وتحكيمة.

4-2 صدق الاتساق الداخلي: لحساب المقياس تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي:

وهو معرفة مدى ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس، وتستخدم

هذه الوسيلة الإحصائية كمحك داخلي لقياس مدى صلاحية العبارات ومعرفة ما يقبسه

الاختبار أو بمعنى آخر صدق المضمون (سمارة، 1989، ص145).

للتأكد من صدق الاتساق الداخلي لعبارات ومحاور أداة الدراسة ، تم حساب معامل الارتباط بين العبارة ومجموع المحور والمجموع الكلي للاستبيان، حيث جاءت معاملات الارتباط جميعها موجبة مما يدل على وجود تجانس داخلي بين عبارات هذه المحاور كما هو موضح في الجداول التالية :

جدول رقم(1) يوضح الاتساق الداخلي لاستبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة (المحور الأول)

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
01	تساعدك عملية الاسترخاء على الشعور بالراحة العضلية	0,811**	0,01	دال
02	يساعدك الاسترخاء على التوصل لبي الراحة النفسية	0,781**	0,01	دال
03	يمكنك الاسترخاء من الإحساس بالطمأنينة والسعادة	0,877**	0,01	دال
04	يساعدك الاسترخاء على الشعور بالاستقلالية خلال المنافسة	0,820**	0,01	دال
05	يوفر لك الاسترخاء الشعور بالمتعة أثناء المنافسة	0,702**	0,01	دال

من خلال تحليل الجدول رقم (1) نجد أن جميع معاملات الارتباط للبنود دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,01إلى 0,05) لان معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد اكبر من 0,5 وهذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق واتساق داخلي جيد.

جدول رقم(2) يوضح الاتساق الداخلي لاستبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة (المحور الثاني)

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة Sig	النتيجة
06	يمكن للاسترخاء ان يساعد اللاعب على تنمية اتجاهات إيجابية نحو المنافسة	0,567*	0,05	دال
07	يساعدك الاسترخاء على التحكم في الأفكار التي تسبق المنافسة (الخوف، الشك)	0,614*	0,05	دال
08	يمكنك الإيحاء الذاتي من تنمية الثقة بالنفس والتقدير الذاتي	0,765**	0,01	دال
09	تشعر بأن الاسترخاء يحسن ديناميكية الفريق	0,604*	0,05	دال
10	تشعر ان التدريب على الاسترخاء ينمي قدرات نفسية إيجابية عند الرياضي	0,525*	0,05	دال

من خلال تحليل الجدول رقم (2) نجد أن جميع معاملات الارتباط للبنود دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01 إلى 0,05) لأن معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد أكبر من 0,5 وهذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق واتساق داخلي جيد.

جدول رقم (3) يوضح الاتساق الداخلي لاستبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة (المحور الثالث)

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة sig	النتيجة
11	تشعر ان التدريب على الاسترخاء يساعدك على تنمية التركيز والانتباه خلال المنافسة	0,811**	0,01	دال
12	يمكنك التدريب على الاسترخاء من تحسن القدرة على التصور الذهني	0,781**	0,01	دال
13	يساعدك التدريب على الاسترخاء على تحسين العمل الفكري-الحركي خلال المنافسة	0,877**	0,01	دال
14	يساعد كالاسترخاء على التحكم وتسيير الطاقة الذهنية خلال المنافسة	0,820**	0,01	دال
15	يساعدك الاسترخاء على التحضير الذهني للمنافسة	0,702**	0,01	دال

من خلال تحليل الجدول رقم (3) نجد أن جميع معاملات الارتباط للبنود دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01 إلى 0,05) لأن معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد أكبر من 0,5 وهذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق واتساق داخلي جيد.

جدول رقم (4) يوضح الاتساق الداخلي لاستبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة (المحور الرابع)

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة (sig)	النتيجة
16	يساعدك الاسترخاء على التحكم في الانفعالات خلال المنافسة	0,567*	0,05	دال
17	يمكن للاسترخاء أن يساعد اللاعب في اليقظة خلال المنافسة	0,614*	0,05	دال
18	يساعدك الاسترخاء على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية (التنفس، النشاط القلبي) خلال المنافسة	0,765**	0,01	دال
19	يساعدك الاسترخاء على تحسين الإحساس بدرجة الشد العضلي	0,604*	0,05	دال
20	يعلمك الاسترخاء اكتشاف الجسم من خلال التقلصات العصبية	0,525*	0,05	دال
21	يعلمك الاسترخاء التعرف على الحالة النفسية المثلى للأداء	0,567*	0,05	دال
22	يمكن للاسترخاء أن يساعد اللاعب على تعديل الحالة النفسية قبل و أثناء المنافسة	0,567*	0,05	دال

من خلال تحليل الجدول رقم (4) نجد أن جميع معاملات الارتباط للبند دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01 إلى 0,05) لأن معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد أكبر من 0,5 وهذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق واتساق داخلي جيد.

5- ثبات الأداة :

5-1 طريقة التجزئة النصفية:

لقد كان معامل الارتباط بين جزئي كل محور من محاور الاستبيان ينحصر بين 0.714 و 0.794، كما يتميز كل نصف من محاور الأداء بثبات عال.

5-2 معامل الثبات كرونباخ α :

معامل الثبات الكلي لاستبيان الدراسة بلغ 0.796، وهو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على إمكانية ثبات النتائج.

6- الأساليب الإحصائية :

- استخدمنا برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية إصدار التاسع عشر (spss23)،
- المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري ومعامل الثبات كرونباخ α ، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- معامل الارتباط سبيرمان براون، ومعامل الارتباط بيرسون.

7- عرض وتحليل وتفسير النتائج :

التذكير بالفرضية العامة : لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسخير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين.

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة

1-1-1 تحليل وتفسير نتائج استبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة:

طريقة حساب المتوسط الحسابي للتقنيات الاسترخاء :

- نعطي درجات مختلفة لكل اختيار من الاختيارات الممكنة في الاستبيان.

جدول (5) يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين لاستبيان تقنيات الاسترخاء

عدد اللاعبين	المتوسط الفرضي المحسوب	النسبة المئوية لمجموع درجات البعد	مجموع درجات اللاعبين p	المتوسط الحسابي لدرجات اللاعبين	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي
36	22	100%	44 درجة	30.61	69,56%

لدينا:

- عدد اللاعبين = 36

- عدد الأسئلة = 22

المتوسط الفرضي = أكبر بديل + أصغر بديل $\times$ عدد الأسئلة $\div 2$

أي: $22 = 2 \times 22 \div 2$

- تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة أصغر من 22 هي ضعيفة.

- تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة أكبر من 22 جيد.

- تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة تساوي 22 هي متوسطة.

ومنه نعطي درجة تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة على النحو

التالي:

تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة = مجموع درجات عدد اللاعبين P: عدد اللاعبين.

$36 \div 1202 = 30,61$ تمثل 69,56% وبالتالي: 30,61 أكبر من 22 .

نستنتج أن لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة.

1-2- عرض ومناقشة الفرضيات الجزئية:

1-2-1- الفرضية الجزئية الأولى: تساعد تقنيات الاسترخاء من ضبط التوتر النفسي.

جدول (6) يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين للمحور الأول لتقنيات الاسترخاء

عدد اللاعبين	المتوسط الفرضي المحسوب لبعد الرغبة	النسبة المئوية لمجموع درجات البعد	مجموع درجات اللاعبين P	المتوسط الحسابي لدرجات اللاعبين	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي
36	5	100%	287 درجة	7,97	79,7%

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (6)

- عدد اللاعبين = 36 و - عدد أسئلة المحور الأول = 5

المتوسط الفرضي = أكبر بديل + أصغر بديل $\times$ عدد الأسئلة $\div 2$

أي: $5 \times 2 \div 5 = 2$

ومنه:

- تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة للمحور أصغر من 5 هي ضعيفة.

- تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة للمحور أكبر من 5 هي جيدة.

- تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة للمحور تساوي 5 هي متوسطة.

ومنه نعطي درجة الرغبة على النحو التالي:

تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة للمحور = مجموع درجات عدد

اللاعبين P : عدد اللاعبين

$7,97 = 36 \div 287$ تمثل 79,7 % وبالتالي: 7,97 أكبر من 5

نستنتج أن تقنيات الاسترخاء تساعد في ضبط التوتر النفسي.

أي أن الفرضية الجزئية الأولى تحققت .

1-2-2- الفرضية الجزئية الثانية:

التذكير بالفرضية الجزئية الثانية :

تساعد تقنيات الاسترخاء على تطوير الاتجاهات الإيجابية.

جدول (7) يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين للمحور الثاني

للتقنيات الاسترخاء

عدد اللاعبين	المتوسط الفرضي المحسوب لعدد المسؤولية الشخصية	النسبة المئوية للمجموع درجات البعد	مجموع درجات اللاعبين P	المتوسط الحسابي لدرجات اللاعبين	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي
36	5	100 %	278 درجة	7,72	77,20 %

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (7)

- عدد اللاعبين = 36

- عدد أسئلة البعد = 5

المتوسط الفرضي = أكبر بديل + أصغر بديل $\times$ عدد الأسئلة: 2

أي: $5 \times 2 \div 5 = 2$

-تقنيات الاسترخاء للمحور الثاني أصغر من 5 هي ضعيفة.
-تقنيات الاسترخاء للمحور الثاني أكبر من 5 هي جيدة.
-تقنيات الاسترخاء للمحور الثاني تساوي 5 هي متوسطة.
ومنه نعطي تقنيات الاسترخاء للمحور الثاني على النحو التالي:
تقنيات الاسترخاء للمحور الثاني = مجموع درجات عدد اللاعبين P: عدد
اللاعبين $36 \div 278 = 7,72$ تمثل 77,20% وبالتالي : 7,72 أكبر من 5
نستنتج أن تقنيات الاسترخاء تساعد على تطوير الاتجاهات الايجابية ، أي أن الفرضية
الجزئية الثانية تحققت.

1-2-3- الفرضية الجزئية الثالثة: يمثل الاسترخاء العامل المشترك في كل تحضير ذهني.

جدول (8) يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين للمحور الثالث
لتقنيات الاسترخاء

عدد اللاعبين	المتوسط الفرضي المحسوب لبعد الضبط الذاتي	النسبة المئوية لمجموع درجات البعد	مجموع درجات اللاعبين P	المتوسط الحسابي لدرجات اللاعبين	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي
36	5	100%	257 درجة	7,13	71,30%

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (8)

-عدد اللاعبين = 36

-عدد أسئلة البعد = 5

المتوسط الفرضي = أكبر بديل + أصغر بديل $\times$ عدد الأسئلة : 2

أي : $5 \times 2 = 10$

-تقنيات الاسترخاء للمحور الثالث أصغر من 5 هي ضعيفة.

- تقنيات الاسترخاء للمحور الثالث أكبر من 5 هي جيدة.

- تقنيات الاسترخاء للمحور الثالث تساوي 5 هي متوسط.

ومنه نعطي بعد درجة الضبط الذاتي على النحو التالي:

تقنيات الاسترخاء للمحور الثالث = مجموع درجات عدد اللاعبين P $\div$ عدد اللاعبين

257 ÷ 36 = 7,13 تمثل 71,30 % وبالتالي : 7,13 أكبر من 5

ومنه نستنتج أن الاسترخاء هو العامل المشترك في كل تحضير ذهني، أي أن الفرضية الجزئية الثالثة تحققت .

1-2-4- الفرضية الجزئية الرابعة: يساعد التدريب على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية.

جدول (9) يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين للمحور الرابع للتقنيات الاسترخاء

عدد اللاعبين	المتوسط الفرضي المحسوب لعدد المسؤولية الشخصية	النسبة المئوية لمجموع درجات البعد	مجموع درجات اللاعبين P	المتوسط الحسابي لدرجات اللاعبين	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي
36	7	100%	278 درجة	7,72	77,20%

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (9)

- عدد اللاعبين = 36

- عدد أسئلة البعد = 7

المتوسط الفرضي = أكبر بديل + أصغر بديل × عدد الأسئلة : 2

أي : $7 \times 2 = 14$

- تقنيات الاسترخاء للمحور الرابع أصغر من 7 هي ضعيفة.

- تقنيات الاسترخاء للمحور الرابع أكبر من 7 هي جيدة.

- تقنيات الاسترخاء للمحور الرابع تساوي 7 هي متوسطة.

ومنه نعطي درجة تقنيات الاسترخاء للمحور الرابع على النحو التالي:

تقنيات الاسترخاء للمحور الرابع = مجموع درجات عدد اللاعبين P: عدد

اللاعبين $278 \div 36 = 7,72$ تمثل 77,20 % وبالتالي : 7,72 تساوي 7

ومنه نستنتج أن التدريب الاسترخائي يساعد على ضبط الوظائف الفيزيولوجية، أي أن الفرضية الجزئية الرابعة تحققت .

2-مناقشة النتائج وربطها بالفرضيات:

2-1-مناقشة نتائج الفرضية العامة :

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجداول رقم(5) تم التأكد من صحة الفرضية العامة وذلك بواسطة حساب المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لمجموع درجات استبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة في الجدول رقم (5) فكانت النتائج كالتالي: المتوسط الحسابي = 30,61 وبنسبة 69,56% وهذه النتائج تؤكد أن أندية ولاية برج بوعريج تتلقى تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة بصفة جيدة من طرف المدربين وهذا ما يؤكد لنا صحة الفرضية العامة وظهر مدلولها أن لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة ، و هذا ما يتفق مع دراسة (م.روي،1980)حسب (ريو، 1982، ص191).

التي يظهر من خلال النتائج المحصل عليها في مختلف الاختبارات أن الفرضية المقترحة للبحث قمت مراقبتها على ثلاثة مجموعات من رياضيين ذوي المستوى الرفيع، يجب الإشارة إلى أنه لم يتم توفير كل الشروط المنهجية الخاصة بتجربة في المختبر، أما فيما يتعلق بالتقنية المستعملة فإنها يجب أن تستجيب لمبادئ أساسية، كما أنها ينبغي أن يكيف حسب الاختصاص الرياضي، الظروف والمتطلبات أن كمية الحصص (15) تظهر كافية لكن من المستحسن أن تمتد على سنة كاملة رغم أهمية الاختبارات المستعملة فإنها ينبغي التفكير في اختبارات خاصة تقترب أكثر من الظروف الحقيقية للمنافسة أن الاسترخاء كتنقية نفسية تدخل في إطار سياسة جديدة للرياضة بفرنسا وهذا بشرطين : تعلم العمل كفريق، البداية المبكرة لتعلم بعض المبادئ لهذا يجب تدريس الاسترخاء في المدارس على أشكال مكيفة حسب السن.

2-2-مناقشة الفرضيات الجزئية:

2-2-1-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول رقم (6) كانت النتائج كالتالي: المتوسط الحسابي = 97,7 وبنسبة 70,79% وبالتالي اللاعبين يتحكمون في ضبط التوتر النفسي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى واستنادا للجانب النظري لتوضيح كالتالي:حسب(بوزنقن، 1996،ص125) يمثل الاسترخاء تقنية تسمح بالوصول الى التحكم في القدرات النفسية، عن طريق المرور بالضبط الجسدي، يعتبر الضغط العضلي مؤشرا

جيدا للتوتر النفسي والقلق، ففي حالات التوتر نلاحظ تقلصات عضلية خاصة تكمش عضلات الجبهة .

يساعد الاسترخاء على تنمية القدرة على التركيز، الحشد السريع للطاقة يسهل التحكم في التوتر والقلق وتسيير الأملل للحياة الانفعالية، ويمثل الاسترخاء أداة ثمينة بالنسبة لكل من يريد البحث عن حكمة الجسد.

2-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول رقم (07) كانت النتائج تطوير الاتجاهات الإيجابية كالتالي: المتوسط الحسابي = 7.72 ونسبة 20,77% وبالتالي اللاعبين لديهم تحضير ذهني جيد هذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية و أظهرت نتائج دراسة (لابوري، 1971، ص 21) أنه: "تتميز الانفعالات عن الأشكال الأخرى من النشاطات العصبية بفعل الاعتراف الذاتي كونه يمكن أن تكون مسرة أو غير مسرة". يمكن اعتبار الانفعال على أنه استجابة لمثير حقيقي أو تخيلي بسبب تغيرات حشائية وعضلية عند الفرد مما يؤدي إلى سلوكيات لاحقة. يمكن إدراك الانفعالات في الميدان الرياضي وفق ثلاث مركبات: تتمثل الأولى في التجربة الذاتية التي نملكها عن الوضعية (الشعور بالحزن، الخوف...)، تظهر الثانية من خلال التغيرات الفيزيولوجية أما المركبة الثالثة والأخيرة فإنها تظهر من خلال ملاحظة السلوك الشخصي والاجتماعي، من هنا تتجلى أهمية التعرف على الانفعالات المختلفة والتغيرات النفسية-الفيزيولوجية والمعرفية التي تسببها، حتى نتمكن من مساعدة الرياضي على مواجهتها، الشيء الذي يقوي فيه الشعور بالرغبة في الممارسة وتحسين الأداء .

2-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول رقم (08) كانت النتائج التحضير الذهني كالتالي: المتوسط الحسابي = 13,7 ونسبة 30,71% وبالتالي اللاعبين يمتلكون تحضير ذهني وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة:

يندرج الاسترخاء ضمن التقنيات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك، لقد استعملت الكثير من التقنيات الاسترخائية لمواجهة التوتر النفسي ومراقبة القلق، يركز الاسترخاء على مبادئ عدة كأهمية التنفس... ومن بين المبادئ الأساسية نجد حالة التقلص العضلي، والتي تتبع بضغط نفسي داخلي عكس ذلك فإن الاسترخاء العضلي يستلزم استراحة نفسية حسب (بوزفن، 1996، ص 124): تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند

الإنسان، وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها.

وهذا ما يسمح إلى تعديل حالة التقلص العضلي، من خلال الاسترخاء، بالتدخل على الضغط بواسطة التغذية الرجعية، استوحت تقنية الاسترخاء بالتغذية الرجعية من العلاقة بين الراحة العضلية والراحة النفسية

2-2-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول رقم (09) كانت النتائج ضبط بغض الوظائف الفيزيولوجية كالتالي: المتوسط الحسابي = 7.72 ونسبة %20,77 هذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الرابعة حيث تعتبر تقنيات الاسترخاء بمثابة تدريب يرمي إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية للجسم ومثّل التحكم في بعض الآليات الذهنية . لا يمكن تعلم أية تقنية عصبية-عضلية أو نفسية-فيزيولوجية إلاّ في إطار قواعد واضحة نظمتها لنا مختلف المدارس، إذ ينبغي على الفرد أن يضمن للمعالج إمكانية التدريب المنتظم لأنّ التدرج المنظم ضروري كون أنّ التغيرات العصبية-الحشائية العنيفة قد تسبب حوادث ذات خطورة متفاوتة، لا يمكن التوصل إلى نتيجة إلاّ بعد مدّة من التدريب والتي تمتد على أربعة أسابيع على الأقل .

الاستنتاجات و التوصيات :

1. الاستنتاجات :

في حدود طبيعة الدراسة ومجالاتها في جانبها النظري والتطبيقي، وفي ضوء الفرضيات والمنهج المتبع ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات والنتائج المحققة نستنتج ما يلي :

- إن التدريب على التقنيات الاسترخائية يسمح للاعب بالتوصل إلى الراحة العضلية والنفسية.
- إن التدريب على التقنيات الاسترخائية يسمح للاعب بتنمية اتجاهات نفسية بالنسبة للتدريب والمنافسة .
- إن عملية التدريب على التقنيات الاسترخائية تعد قاعدة أساسية للتحضير الذهني للمنافسة .

- إن عملية التدريب على التقنيات الاسترخائية بصفة خاصة والتقنيات النفسية الأخرى تمثل دعما ومكملا لتقنيات التدريب (التدريب البدني، التقني - التكتيكي).
 - إن التدريب على التقنيات الاسترخائية تساعد على ضبط وتعديل الانفعالات التي تظهر جراء الاستعداد لدخول المنافسة .

2. التوصيات :

- على ضوء الدراسة الحالية ونتائجها ومن أجل الاستفادة منها أكثر في مجال التوجيه والإرشاد النفسي وبالتالي إثراء مجال الممارسة الرياضية في بلادنا أمكن لنا أن نقدم التوصيات والاقتراحات التالية:
- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين خاصة عند الفئات الصغرى في مختلف الرياضات وخاصة في كرة القدم.
- إدراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء اللاعبين.
- ضرورة وضع طبيب نفسي متخصص لكل فريق لمتابعة الحالة النفسية لكل اللاعبين.
- يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب والتخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الأساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات والمهارات وتحقيق التوافق الرياضي وتشجيع الرياضيين على النقد الموضوعي والتفكير الإبتكاري.
- ضرورة وضع معايير ومقاييس يجب توفرها عند المدربين كالمستوى التعليمي والشهادات التأهيلية.
- مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل دخول المنافسة من خلال مقاييس نفسية خاصة.
- بناء برامج للتحصين النفسي نسبة لشخصية اللاعب كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.
- إدراج التدريب على الاسترخاء ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب، يساعد اللاعب على تنمية التحكم من أجل الارتقاء في مستوى الأداء .

