

## تأثير الاسترخاء على خفض قلق المنافسة الرياضية وتوجيه التوتر ومستوى الانجاز الرقمي لدى الرباعيين

\* د/ سامح محمد رشدي

المقدمة ومشكلة البحث:

إن بناء البطل الرياضي على المستوى العالي يتطلب الترابط بين النواحي ، النفسية ، البدنية والفنية والخطية للإعداد إلا أن الذي يميز رياضي عن آخر بالرغم من تقاربهم في المستوى هو الجانب النفسي (٤٠:١٧) الذي يظل العامل الحاسم في الأداء سواء في التدريب أو المنافسة الرياضية وقد أشار كثير من المدربين واللاعبين في تقاريرهم الذاتية إلى أن حوالي ٤٠-٩٠% من الأداء يرجع إلى العوامل النفسية (٢١: ١١،١٢) ويذكر كلاً من ( محمد العربي ، عبد النبي الجمال ) (١٩٩٦م) أن زيادة الانفعالات ينتج عنها زيادة الضغط العصبي وزيادة مستوى التوتر والاستثارة الانفعالية لدى الرياضي إلى الدرجة التي تؤدي في النهاية إلى تدهور مستوى الأداء (١٦:١٦٨) ويشير (أسامة راتب) إلى أن القلق من الانفعالات التي يمر بها اللاعب قبل وأثناء المنافسة الرياضية فإذا تم التحكم فيه وتوجيهه كان بمثابة قوة دافعة إيجابية للأداء ( القلق الإيجابي) ، أما إذا زادت شدته ولم يتم التحكم فيه يصبح قوة سلبية للأداء ويعيق أداء اللاعب وانجازه ( ٥ : ١٣٥) ، ويذكر (كايس kaus) (١٩٨٠م) أن اللاعب في المجال الرياضي يواجه العديد من المواقف المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالقلق سواء في التدريب أو المنافسة الرياضية وما يترتب على ذلك من آثار واضحة على سلوك اللاعب وقدراته وعلاقته مع الآخرين (٣٢:٥٩) ، يذكر ونبرج Weinberg (٢٠٠٠م) أن سمة القلق ثابتة نسبياً لدى الفرد الواحد وتختلف من فرد لآخر باختلاف الخبرات والاستعدادات السلوكية المكتسبة (٣٠:٤٠) أي أن هناك فروق فردية ثابتة نسبياً في الاستعداد للقلق والتي تميز سمة هذا الفرد في نزعتة للاستجابة للمواقف المدركة لديه كذلك اللاعب فهناك من اللاعبين من يميل إلى إدراك مواقف المنافسة على أنها مهددة له وهم من يتميزون بدرجة عالية من التوتر وقلق المنافسة الرياضية أو بمعنى آخر يتميزون بسمة قلق المنافسة الرياضية أو حالة قلق المنافسة الرياضية ، وهناك نوع آخر من اللاعبين من يتميزون بدرجة متوسطة من القلق تجاه المنافسة الرياضية ويستطيعون التحكم في مستوى التوتر لديهم ويرون أن المنافسة الرياضية هي فرصة للاستمتاع ، فيذكر (علاوي) (٢٠٠٢ م) أن حالة قلق المنافسة الرياضية . تنقسم إلى عدة حالات : - قلق ما قبل المنافسة ، - قلق بداية المنافسة ،

\* مدرس بقسم تدريب الرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .

-قلق المنافسة ، - قلق ما بعد المنافسة (٢٢ : ١٥٩-١٦١) .

ويشير أسامة راتب (٢٠٠٨م) إلى أنّ الرياضي الذي يتميز بدرجة عالية من التوتر يواجه العديد من المشكلات مثل تبيد الطاقة البدنية والصراع الداخلي وتشتيت الانتباه والإصابة الرياضية وضعف الثقة بالنفس مما يؤثر سلباً على الإنجاز خاصة في المنافسات الهامة أو المراحل الحرجة منها كذلك فإن الأداء يتأثر عند التوتر المنخفض الذي يؤدي إلى الملل انخفاض الدافعية للإنجاز. (٥١:٦) وهو ما يدعو إلى توجيه التوتر لدى الرياضي نحو المستوى الأمثل حيث يشير (محمد العربي - ماجدة إسماعيل) (٢٠٠٢) إلى أنه من الأهمية أن يعمل اللاعب في مستوى أمثل من الاستثارة يجب على المدرب واللاعب معاً معرفته وتوجيه التوتر لدى اللاعب في حدود هذا المستوى الأمثل الذي يظهر عنده أفضل أداء وإنجاز للرياضي (٢٠ : ٤٦، ٤٧) .

ويؤكد محمد العربي (٢٠٠١م) أنّ الاسترخاء أحد المهارات الأساسية في التدريب العقلي التي أثبتت فاعليتها في اقتصاد الطاقة وسرعة الاستشفاء والتحكم في مستويات القلق والتوتر والضغط النفسية لدى اللاعب (١٦٨:١٩) كما يشير محمد العربي (٢٠٠٠م) إلى أنّ هناك طرق متعددة للوصول إلى الاسترخاء (٦٨:١٨) ويؤكد محمد العربي (١٩٩٥م) أنّ الاسترخاء يطور التوافق بين العقل والجسم ويطور الذاكرة ويؤدي إلى إدراك أفضل للقدرات الواقعية ويقدم مزيداً من الوعي بالإحساس الحركي خاصة في المنافسات الرياضية (٤٧:١٥) ورياضة رفع الأثقال هي رياضة القوة والفن في الجسم البشري وحاصدة الميداليات في معتركات التنافس وليس أدل على ذلك من الإنجازات الرقمية التي قد تصل إلى ثلاثة أضعاف وزن الرباع مما يتطلب شحن كل طاقته في مواجهة الثقل (١٣:٢٥) (٢:٩) . لذلك فإن برنامج الإعداد الأمثل للرباعيين يجب أن يشتمل على طرق الاستجابة للمواقف النفسية التي تظهر خلال المنافسة الرياضية ولا يقتصر فقط على الإعداد البدني والفني (٢:٨) حيث يشير (هارا Harre) إلى أنّ الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً كبيراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات وهو ما يجب التركيز عليه خلال التدريب الرياضي قبل الوصول إلى المنافسة الرياضية (٣٦:١٩) .

هذا وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كعضو هيئة تدريس بقسم تدريب الرياضات الفردية ، تخصص رفع الأثقال أنّ هناك من الرباعيين من يعانون من مشكلة ظهورهم في منافسات الرياضية بمستوى إنجاز رقمي أقل مما حققوه في التدريب مما يؤدي إلى تأخرهم في الترتيب وظهورهم بمستوى أقل من قدرتهم الحقيقية وذلك بسبب حالة التوتر المرتفع والقلق العالي التي تتناوبهم خلال المنافسة الرياضية أثناء تأدية الرفعات الحاسمة والمحاولات الهامة خلال المباراة وحيث أنّ طبيعة الأداء في رياضة رفع الأثقال خلال

مهارة الخطف أو مهارة الكلين والنظر تتطلب من الرباع التركيز الشديد والاسترخاء الأمثل من أجل الوصول إلى الإنجاز الرقمي الممثل حقيقة لما يتمتع به هذا الرباع من قدرات لذا فإن التوتر المرتفع والقلق العالي في المنافسة يؤثر سلباً على الأداء المهاري للرفعات ويتسبب في فشل الرباع في رفع الأثقال التي أمجزها خلال التدريب وعدم استمتاع الرباع بالمنافسة الرياضية واحساسه بها على أنها موقف تهديد وتوقع الفشل وصعوبة تحقيق الإنجاز الرقمي وحيث أن الاسترخاء وسيلة هامة لمواجهة هذه الحالة تمكن الرباع من تحسين مستوى أدائه وتركيزه في مباراة

وبالتالي ارتفاع مستوى إنجاز الرقمي أثناء رفعات المنافسة الرياضية وهو ما دعى الباحث إلى دراسة هذه الظاهرة قيد البحث .

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير الاسترخاء على خفض قلق المنافسة الرياضية وتوجيه التوتر و مستوى الإنجاز الرقمي لدى الرباعيين من خلال تصميم برنامج للإسترخاء والتعرف على تأثيره على ما يلي :

- ١- سمة قلق المنافسة الرياضية لدى الرباعيين .
- ٢- توجيه التوتر العضلي لدى الرباعيين .
- ٣- مستوى الإنجاز الرقمي في المنافسة الرياضية لدى الرباعيين .

#### فروض البحث :

١- يوجد تفاوت في نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية لدى أفراد عينة البحث التجريبية ( لصالح وفي اتجاه القياسات البعدية في المتغيرات النفسية ) القدرة على الاسترخاء - سمة قلق المنافسة الرياضية - التوتر العضلي ) .

٢- يوجد تفاوت في نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية لدى أفراد عينة البحث التجريبية ( لصالح وفي اتجاه القياسات البعدية في مستوى الإنجاز الرقمي فعة الخطف - رفعة الكلين والنظر - المجموعة ) في المنافسة الرياضية .

#### المصطلحات :

#### ١- الاسترخاء : Relaxation

يعرفه وائل رفاعي (٢٠١٦م) بأنه (انسحاب مؤقت من النشاط يسمح بغياب التوتر ، وهو فترة سكون وإغفال للحواس ، وإطلاق صراح أي انقباض أو توتر ووصوله إلى درجة الصفر تقريباً بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية ) (٢٦:٢) .

**٣- الاسترخاء العضلي : Muscular Relaxation**

يعرفه محمد العربي (٢٠٠٠م) بأنه القدرة على خفض التوتر العضلي عن طريق التمييز بين الانقباض والانبساط (١٨ : ١٦٩) .

**٣- الاسترخاء العقلي : Mental Relaxation**

يعرفه محمد العربي (٢٠٠٠م) بأنه درجة من الاسترخاء العميق الذي يعمل على تنظيم التوتر للوصول إلى المستوى المناسب من الهدوء وشفاء العقل لتطبيق أبعاد البرنامج المقترح للاستراتيجيات العقلية (١٨ : ١٧٢) .

**٤- سمة قلق المنافسة الرياضية : sport competitive trait anxiety**

عرفه محمد علاوي (١٩٩٨م) بأنه ميل اللاعب إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له ، والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر (٢١ : ٣٨٥) .

**٥- التوتر : Tension** : عرفه محمد العربي (٢٠٠١م) بأنه (الشعور بعدم القدرة على التكيف مع موقف من المواقف والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر القلق والضيق) (١٩ : ١١٢) .

**٦- توجيه التوتر : Tension orientation** : عرفه محمد العربي (٢٠٠١م) بأنه (تعديل مستوى توتر اللاعب إلى المستوى الأمثل للاستثارة الخاص به) (١٩ : ١١٢) .

**٧- الإنجاز الرقمي Achievement Record** : (هو أقصى ثقل يستطيع الراك رفعه في المنافسات أو التجارب الشهرية خطأً أو نظراً ، طبقاً للقواعد المنظمة لقانون التنافس في رياضة رفع الأثقال) (١٣ : ١١) .

**٨- الراك Weight lifter** : (هو المتسابق الذي يرفع الأثقال طبقاً لقانون رياضة رفع الأثقال (٢ : ٩) الدراسات السابقة :

١- دراسة أحمد سعد (٢٠١٥م) بعنوان (تأثير برنامج للمهارات النفسية على مواجهة الضغوط النفسية لرميات الجوز للناشئين في كرة اليد) .

- هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الاسترخاء على مستوى الأداء المهاري لرميات الجوز لدى ناشئي كرة اليد . - المنهج المستخدم : المنهج التجريبي

- بلغت العينة : (١٨) ناشئي بنادي الشباب السعودي .

- البرنامج المقترح للاسترخاء يؤثر إيجابياً على تحسن مستوى الأداء المهاري لرمية الجوز (٣) .

٢- دراسة جودي كالدويل Jodi K. (٢٠١٥م) بعنوان (الاسترخاء وإدارة الضغوط) .

- هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية للرياضيين ، وتأثير الاسترخاء على خفضها ومواجهتها .  
- المنهج المستخدم : التجريبي - بلغت العينة ( ٢٠ ) رياضياً .
- أهم النتائج : فاعلية الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية للرياضيين وأن أهم مصادر الضغوط لديهم هي ( الضغوط البيئية - الاجتماعية - النفسية - المعرفية ) . ( ٣١ )
- ٣- دراسة هيثم جمال (٢٠١٦م) بعنوان (فعالية استخدام الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر العضلي لتحسين بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة ) .
- هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر العضلي لتحسين بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة .
- المنهج المستخدم : التجريبي .  
- بلغت العينة : ٣٠ طالباً .
- أهم النتائج : الاستراتيجيات العقلية المقترحة أدت إلى تفوق العينة التجريبية على الضابطة في توجيه التوتر العضلي وتحسين بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة ( ٢٥ ) .
- ٤- دراسة وائل رفاعي (٢٠١٦م) بعنوان :  
(تأثير الاسترخاء متعدد النظم على خفض الضغوط لدى ناشئ الاسكواش ) .
- هدفت الدراسة إلى دراسة تأثير الاسترخاء متعدد النظم على خفض الضغوط لدى ناشئ الاسكواش  
- المنهج المستخدم : التجريبي .  
- بلغت العينة : ٢٢ ناشئ .
- أهم النتائج : برنامج الاسترخاء متعدد النظم المقترح أدى إلى خفض الضغوط لدى ناشئ الاسكواش (٢٦) .
- خطة وإجراءات البحث :**

**منهج البحث :** استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم عينة تجريبية واحدة بأسلوب دراسة الحالة باستخدام القياس القبلي والبيني والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث .

**مجتمع البحث :** لاعبي رفع الأثقال لمرحلة الدرجة الأولى (الكبار) بنادي الكهرياء الرياضي بالقاهرة و يبلغ عددهم (١٠) عشرة ربايعيين والمسجلين بالاتحاد المصري لرفع الأثقال موسم ( ٢٠١٧-٢٠١٨م )  
**عينة البحث :**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم من لديهم مشكلة البحث ( انخفاض مستوى الإنجاز الرقمي في المنافسة الرياضية عما تم تحقيقه في التدريب ) و يبلغ عددهم (٣) ثلاثة ربايعيين ممثلين لنسبة ٣٠% من مجتمع البحث أما العينة الاستطلاعية فكانت باقي أفراد الفريق وعددهم (٧) ربايعيين وهم ليس

لديهم مشكلة البحث وانجازهم الرقمي في المنافسة الرياضية مساوياً لانجازهم الرقمي في التدريب وتتم الاستعانة بهم لحساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) وتقنين المقاييس والاختبارات قيد البحث .  
أسباب اختيار عينة البحث :

عينة البحث هم فقط من مجتمع البحث من لديهم مشكلة البحث وهي (انخفاض مستوى الإنجاز الرقمي في المنافسة الرياضية عما تم تحقيقه خلال التدريب) .  
- سهولة السيطرة والتحكم في تصميم عينة تجريبية واحدة لتشابهه الخصائص والبعد عن تأثير اتجاهات الباحث .

وجداول (١) يوضح توصيف مجتمع البحث :

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث في متغيرات ( السن - العمر التدريبي - الطول - الوزن - الفئة الوزنية - مستوى الإنجاز الرقمي في التدريب - مستوى الإنجاز الرقمي في المنافسة )

مجتمع البحث (ن=١٠)										المتغيرات
العينة الاستطلاعية (ن=٧)					العينة التجريبية (ن=٣)					
رياح رقم (١٠)	رياح رقم (٩)	رياح رقم (٨)	رياح رقم (٧)	رياح رقم (٦)	رياح رقم (٥)	رياح رقم (٤)	رياح رقم (٣)	رياح رقم (٢)	رياح رقم (١)	
٢٧	٢٥	٢٤	٢٢	٢٥	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٥	السن (السنه)
١٤	١٣	١٢	١٢	١٣	١٢	١٣	١٣	١٣	١٢	العمر التدريبي (السنه)
١٨٠	١٨١	١٥٨	١٧٩	١٦٩	١٧١	١٦٥	١٧٤	١٧٩	١٧٦	الطول (سم)
٨٦,١	٩٣,٦	٥٣,٩	٨٠,٢	٦٦,٥	٧١,٣	٦٠,٤	١٠١,٨	١١١	١٠٣,٢	الوزن الفعلي للجسم (كجم)
٨٩	٩٦	٥٥	٨١	٦٧	٧٣	٦١	١٠٢	١٠٩ +	١٠٩	الفئة الوزنية للرياح (كجم)
١٥٥	١٦٠	٩٠	١٥٢	١٢٥	١٤٠	١٢٠	١٥٥	١٦٨	١٥٧	الإنجاز الرقمي لرفع الخطف في التدريب (كجم)
١٥٥	١٦٠	٩٠	١٥٢	١٢٥	١٤٠	١٢٠	١٥٠	١٦٠	١٥٠	الإنجاز الرقمي لرفع الخطف في المنافسة (كجم)
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	٥	٨	٧	الفرق بين التدريب والمنافسة في رفع الخطف (كجم)
١٩٥	١٩٥	١١٠	١٩٥	١٥٧	١٧٥	١٥٠	٢١٢	٢٢٦	٢١٦	الإنجاز الرقمي لرفع الكلين والنظر في التدريب (كجم)
١٩٥	١٩٥	١١٠	١٩٥	١٥٧	١٧٥	١٥٠	٢٠٥	٢٢٠	٢١٠	الإنجاز الرقمي لرفع الكلين والنظر في المنافسة (كجم)
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	٧	٦	٦	الفرق بين التدريب والمنافسة في رفع الكلين والنظر (كجم)
٣٥٠	٣٥٥	٢٠٠	٣٤٧	٢٨٢	٣١٥	٢٧٠	٣٦٧	٣٩٤	٣٧٣	مجموعه الرياح في التدريب
٣٥٠	٣٥٥	٢٠٠	٣٤٧	٢٨٢	٣١٥	٢٧٠	٣٥٥	٣٨٠	٣٦٠	مجموعه الرياح في المنافسة
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	١٢	١٤	١٣	الفرق بين مجموعه الرياح في التدريب والمنافسة

## أدوات البحث :

تم الاستعانة بمجموعة من أدوات جمع البيانات التي تتناسب وطبيعة هذه الدراسة من خلال الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة .

## ١- أدوات خاصة بقياس المتغيرات الوصفية :

- الطول : باستخدام جهاز الرستاميتز ( لأقرب سم )

- الوزن : باستخدام الميزان الطبي ( لأقرب جم )

- العمر الزمني : من خلال تاريخ الميلاد ( لأقرب سنة )

- العمر التدريبي : من خلال حساب عدد سنوات الممارسة التدريبية .

## ٢- أدوات خاصة بإجراء تجربة البحث واشتملت على :

- مقياس القدرة على الاسترخاء Ability to relax scale

إعداد ( محمد حسن علاوي ، أحمد مصطفى السويدي ) ( ١٩٨١م ) مرفق (١) .

- مقياس سمة القلق التنافسي لمارتنر Sport computation anxiety

( مارتنر Martins ١٩٧٧ م ، تعريب وتقنين محمد حسن علاوي ) مرفق (٢)

- بطاقة مستويات التوتر العضلي Muscular Tension Levels cheat

تعريب محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل ( ١٩٩٦م ) مرفق (٣) .

- جهاز رفع الأثقال ( البار - الأقراص - المحابس ) بالإضافة إلى ملعب رفع الأثقال ( الطبلية ) لاختبار

مستوى الإنجاز الرقمي لعينة البحث .

- الاستثمارات :

- اسمارة استطلاع رأي الخبراء حول أبعاد البرنامج المقترح للاسترخاء مرفق (٤) .

## - البرنامج المقترح للاسترخاء : مرفق (٥)

لتصميم البرنامج المقترح قام الباحث بتحليل المراجع والدراسات والبحوث المشابهة مثل دراسة مصطفى

أحمد العجاتي (٢٤) ، دراسة بدر رجب بدوي (٧) ودراسة أحمد سعد (٣) ودراسة جودي كالدويل Judi

K. (٣١) ودراسة هيثم جمال (٢٥) ، ودراسة وائل رفاعي (٢٦) وذلك لتحديد الهيكل الأساسي للبرنامج ومن

واقع الدراسة المسحية لأنواع الاسترخاء تم اختيار طريقة عشر نقاط للاسترخاء ( Ten points

Relaxation ) التي وضعها ريتشارد بانلر Richard Butler (١٩٩٧م) والتي نقلها عنه محمد العربي

(٢٠٠٠م) ( ١٨ : ٨١ ) .

وتتضمن هذه الطريقة الوصول إلى مرحلة الاسترخاء من خلال العمل على عشر مجموعات عضلية في الجسم تبدأ من الأصابع والساعد وتنتهي بالجسم كله في تتابع من اليسار إلى اليمين مرفق (٥) ثم قام الباحث بعرض هيكل البرنامج المقترح على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وتدريب رفع الأثقال (\*).

#### الأساس العلمي للبرنامج :

- استخدام الفرق بين الانقباض والانبساط للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العضلي .
- استخدام الربط بين طريقة التنفس ( شهيق ، زفير ) ، طريقة الإيحاء للوصول إلى الحجر العقلية لكيفية توجيه التوتر والتعامل مع القلق .

#### أهداف البرنامج :

- تنمية مهارة الاسترخاء العضلي والعقلي للرباع . - خفض قلق المنافسة الرياضية للرباع .
- توجيه التوتر أثناء المنافسة الرياضية للرباع .
- تحقيق مستوى الإنجاز الرقمي الذي سجله الرباع في التدريب خلال المنافسة الرياضية .

#### محاور وأبعاد البرنامج :

- \* المحور الأول : التدريب على الاسترخاء العضلي والعقلي .
- البعد الأول : التدريب على الاسترخاء العضلي ( التعاقبي ) .
- البعد الثاني : التدريب على الاسترخاء العقلي ( التحكم في التنفس ) .
- \* المحور الثاني : خفض قلق المنافسة الرياضية للرباع عن طريق الاسترخاء التخيلي وكيفية الاستفادة منه في المواقف التنافسية .

- \* المحور الثالث : توجيه التوتر للمنافسة الرياضية عن طريق تدريبات استرخاء النفس الواحد وكيفية الاستفادة منه في المواقف المختلفة داخل المنافسة الرياضية .

- المدة الزمنية للبرنامج : من خلال المسح المرجعي والدراسات السابقة واستطلاع رأي الخبراء تم التوصل إلى اتفاق كل من Giacobbi وآخرون (٢٠٠٤م) ، Daniel (٢٠٠٩م) ، Sadghi (٢٠١٠م) ، Jodi (٢٠١٥م) ، وائل رفاعي (٢٠١٦م) أن المدة المثالية لجلسة الإسترخاء (٢٠ ق ) كما أوضحوا أن مدة البرنامج شهرين ( ٨ أسابيع) بواقع ( ٥ وحدات ) أسبوعياً أو ثلاثة أشهر ( ١٢ أسبوع) بواقع ( ٣ وحدات )

(\* ) حاصلين على درجة الدكتوراة على الأقل في مجال علم النفس الرياضي وتدريب رفع الأثقال .

أسبوعياً هي المدة المثالية ولذا اقترح الباحث واستخدام في هذه الدراسة مدة زمنية للبرنامج مقدارها شهرين ( ٨ أسابيع ) بواقع ( ٥ وحدات ) أسبوعياً زمن الوحدة ( ٢٠ق) بإجمالي (٨٠٠ق) وذلك قبل التدريب المهاري .

وجداول (٢) يوضح التوزيع الزمني لأبعاد برنامج الاسترخاء المقترح .

جدول (٢) التوزيع الزمني لأبعاد الاسترخاء المقترح

النسبة المئوية (%)	عدد الأسابيع	عدد ساعات كل بعد	الزمن الكلي بالدقيقة	عدد الوحدات	عدد الوحدات الزمنية / أبعاد البرنامج
٣٧,٥%	٣ أسابيع	٥ ساعات	٣٠٠	١٥ وحدات	الاسترخاء التعاقبي
٢٥%	أسبوعين	٣,٣ ساعة	٢٠٠	١٠ وحدات	استرخاء التحكم في التنفس
٣٧,٥%	٣ أسابيع	٥ ساعات	٣٠٠	١٥ وحدات	الاسترخاء التخيلي
١٠٠%	٨ أسابيع	١٣,٣ ساعات	٨٠٠ دقيقة	٤٠ وحدة	المجموع

المعاملات العلمية لأدوات البحث :

١- مقياس القدرة على الاسترخاء : Ability to relax scale

أولاً : صدق الاختبار : Validity

تم إيجاد صدق المقياس باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب قيم معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس القدرة على الاسترخاء والذي يوضحه جدول (٣) .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس القدرة على الاسترخاء

العبارة	معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس
١ هل تميل إلى التخيير في حياتك ؟	* ٠,٨٩٩
٢ هل تشعر بنوبات من القلق ؟	* ٠,٨٩٥
٣ هل لديك وقت للاسترخاء والراحة قبل النوم ؟	* ٠,٩٧٠
٤ هل أنت خالي من المصيبة أو الترفزة الشديدة ؟	* ٠,٩٥٢
٥ هل تتأنيق نوبات من الصداع ؟	* ٠,٩١٦
٦ هل تقوم بهز رجلتك أو طرفتك أو قضم أظفارك ؟	* ٠,٩١١
٧ هل تشعر بالتوتر عندما تجلس على مقعد لفترة طويلة ؟	* ٠,٩٢٧
٨ هل يتأنيق توتر ؟ وهل يمكنك التخلص منه ؟	* ٠,٨٩٠
٩ هل تستطيع منزعش بعد أن تأخذ غفوة أثناء اليوم ؟	* ٠,٩٠٤
١٠ هل يمكنك التركيز في موضوع واحد فقط ؟	* ٠,٩٣٠
١١ عندما تمارس أي نشاط أو هواية محببة لك هل يشغل بالك شيء آخر ؟	* ٠,٩٠١
١٢ هل تستطيع منزعش في الصباح ؟	* ٠,٩٠٧
١٣ هل يسهل عليك النوم ليلاً ؟	* ٠,٩٠٢
١٤ هل تستطيع أن تسمى همومك عندما تذهب للنوم ليلاً ؟	* ٠,٨٩٤
١٥ هل يمكنك القيام بحركات بسيطة لإزالة التوتر حتى تستطيع النوم ؟	* ٠,٩١٩

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس القدرة على الاسترخاء مما يدل على صدق المقياس وأنه صالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية .

### ثانياً : ثبات المقياس : Reliability

تم إيجاد معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين الجزئين وإيجاد معامل ألفا كرونباخ ومعامل جتمان والذي يوضحه جدول (٤) .

جدول (٤) ثبات مقياس القدرة على الاسترخاء

العينة الاستطلاعية (ن=٧)			العبارات الزوجية			العبارات الفردية		
معامل جيمان	معامل الارتباط بين الجزئين	معامل ألفا	ع	م	معامل ألفا	ع	م	م
٠,٠١٤	٠,٦١٤	٠,١١٤	٠,٤٥٢	١,٧٥	٢	٠,١٢٤	٠,٥١٤	٣,٠٨
٠,١٠١	٠,٣١٤	٠,١٢٥	٠,٧١٧	١,٨٣	٤	٠,١٢١	٠,٥١٤	٢,٤١
٠,٠١٩	٠,١١٤	٠,٢٠١	٠,٨٥٢	٢,٠٠	٦	٠,١٢٢	٠,٦٦٨	٢,٩١
٠,٢١٧	٠,٠٠١	٠,٠١٤	٠,٦٦٨	٢,٠٨	٨	٠,١١٤	١,٠٨	١,٩١
٠,٣١٤	٠,٠١٤	٠,٠١٠	١,٠٥	٢,٢٥	١٠	٠,٢١٤	٠,٧٩٣	٢,٥٨
٠,٠٠٢	٠,٠١١	٠,٠٠١	٠,٦٦٨	٣,٠٨	١٢	٠,١١٧	٠,٨٦٦	٢,٧٥
٠,١١٥	٠,٠١٣	٠,٢٢١	٠,٩٩٦	١,٩١	١٤	٠,٢١٠	٠,٩٠٤	٢,٥٠
٠,٠٠١	٠,٠١٤	٠,٠٠٤				٠,٣١٩	٠,٧٩٣	٢,٩١
٠,٦٥٠	٠,٧٢٦	٠,٦٨٨	٣,٩٦	١٥,٨٩		٠,٦٢٤	٦,٦٧٨	٢١,٠٧

يوضح جدول (٤) أن قيم معامل الارتباط بين جزئي مقياس القدرة على الاسترخاء تساوي (٠,٧٢٦) ومعامل ألفا للجزء الأول (٠,٦٢٤) ومعامل ألفا للجزء الثاني (٠,٦٨٨) وجميعها دال عند مستوى (٠,٠٥) .

### ٢- المعاملات العلمية لمقياس سمة قلق المنافسة الرياضية Sport competition anxiety

#### أولاً : صدق الاختبار : Validity

تم حساب صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس سمة قلق المنافسة الرياضية والذي يوضحه جدول (٥) .

جدول (٥) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس قلق المنافسة الرياضية .

م	العبارة	معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن=٧) العينة الاستطلاعية
١	التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية .	* ٠,٨٩٩
٢	قبل أن اشترك في المنافسة اشعر بأنني مرتبك .	* ٠,٩١٤
٣	قبل اشتراكي في المنافسة أخشى من عدم توفيق في اللعب .	* ٠,٩٠١
٤	أتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة .	* ٠,٩٥٢
٥	عندما اشترك في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء .	* ٠,٩١١
٦	قبل أن أشترك في المنافسة أكون هادئاً .	* ٠,٨٩٥
٧	من المهم أن يكون لي هدف أثناء المنافسة .	* ٠,٩٢١
٨	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي .	* ٠,٩٣٠
٩	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد .	* ٠,٩٠٤
١٠	أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً .	* ٠,٩١٨
١١	قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء .	* ٠,٩١٢
١٢	قبل اشتراكي في المنافسة أكون عصيباً .	* ٠,٩٤١
١٣	الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية .	* ٠,٩٣٣
١٤	أكون متوتراً عند انتظار بدء المنافسة .	* ٠,٩٢٨
١٥	قبل أن اشترك في المنافسة أشعر بالضيق .	* ٠,٩١٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٨٨٦)

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس سمة قلق المنافسة الرياضية مما يدل على صدق المقياس وأنه صالح للتطبيق على عينة البحث التجريبية .  
ثانياً معامل الثبات : **Reliability** : تم إيجاد معامل الثبات لاختبار سمة قلق المنافسة الرياضية عن طريق إيجاد قيمة الفا كرونباخ وجدول (٦) يوضح قيم الفا كرونباخ لحساب معامل ثبات مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية .

جدول (٦) قيم ألفا كرونباخ ، لحساب ثبات مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية .

العينة الاستطلاعية (ن=٧)			العبارات الزوجية		معامل ألفا	العبارات الفردية		م
معامل الارتباط بين الجزئين	معامل ألفا	ع	م	ع		م		
٠,٠١٤	٠,١١٤	٠,١٠٤	٠,٤٥٢	٢,٧٥	٢	٠,١٢١	-	١
٠,١٠١	٠,٢١٤	٠,١٢٠	٠,٧١٧	-	٤	٠,٠٠١	٠,٥١٤	٣,٠٠
٠,٠١٩	٠,٣١٤	٠,٢٠٠	٠,٨٥٢	٢,٦٦	٦	٠,٢٦٢	٢,٣٣	٢,٩١
٠,٢١٧	٠,٠٠١	٠,٠٠٤	٠,٦٦٨	٢,٥٨	٨	-	-	١,٩١
٠,٣١٤	٠,٠١٤	٠,٠١٠	١,٠٥	-	١٠	٠,٢٨٨	٢,٩١	٢,٩١
٠,٠٠٢	٠,٠١١	٠,٠٠١	٠,٦٦٨	٢,٧٥	١٢	٠,١٠٤	٠,٨٦٦	٢,٥٨
٠,٠١٢	٠,٠١٣	٠,٢٢١	٢,٨٣	١,٩١	١٤	-	٠,٩٠٤	-
٠,٠٠١	٠,٠١٤	٠,٠٠٤				٠,٤٥٢	٠,٧٩٣	٢,٧٥
٠,٧٣٤	٠,٧٥٥٨	٠,٦٥٦	٣,٩٦	١٥,٨٩		٠,٧٤٨	٤,٦٧٨	١٣,٠٧

يوضح جدول (٦) أنَّ قيم معامل ارتباط بين جزئي مقياس القدرة على الاسترخاء تساوي (٠,٧٥٥٨) ومعامل ألفا للجزء الأول (٠,٧٤٨١) ومعامل ألفا للجزء الثاني (٠,٦٥٦) وجميعها دال عند مستوى (٠,٠٠٥) .

### ٣- المعاملات العلمية لبطاقة مستويات التوتر العضلي Muscular tension Level cheat

أولاً : صدق البطاقة : Validity

تم حساب صدق التمايز لبطاقة مستويات التوتر العضلي وذلك بإيجاد دلالة الفروق بين الربيعين الأعلى والأدنى والذي يوضحه جدول (٧) .

جدول (٧) دلالة الفروق بين الربيعين الأعلى والأدنى في مستويات التوتر العضلي .

العينة الاستطلاعية (ن=٧)		الربيع الأدنى (ن=٢)		الربيع الأعلى (ن=٢)		الربيع
الدلالة	قيمة (ت)	ع	م	ع	م	
دال	*١٨,٩٣	٣,١٦	٢٠,٣٥	١٢,١٧	٣٣,٤٨	درجة القياس الدرجة الكلية للتوتر

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (١٢,٧١)

يوضح جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيعين الأعلى والأدنى دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في بطاقة مستويات التوتر العضلي ، مما يدل على قدرة البطاقة على التمييز بين المستويات المختلفة مما يؤكد على صدق وصلاحيه المقياس للتطبيق على عينة البحث التجريبية.

#### ثانياً : ثبات بطاقة مستويات التوتر العضلي : Reliability

تم حساب معامل الثبات لبطاقة مستويات التوتر العضلي عن طريق تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test Re Test) بعد أسبوعين وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين والذي يوضحه جدول (٨) .  
جدول (٨) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لبطاقة مستويات التوتر العضلي .

العينة الاستطلاعية (ن=٧)		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		التطبيق
الدلالة	قيمة (ر)	ع	م	ع	م	
		دال	* ٠,٩١١	١٠,٤٢	٣١,٨٦	١١,٠٨

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٨٨٦)

\*\* يوضح جدول (٨)

وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس بطاقة التوتر العضلي مما يدل على ثبات البطاقة .

#### الأسلوب الإحصائي المستخدم لتحليل البيانات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه استخدم الباحث منهج دراسة الحالة (case study) وذلك لعينة البحث التجريبية المتمثل فيها مشكلة البحث ونظراً لندرة العينات في رياضة رفع الأثقال على مستوى الدرجة الأولى للأندية كما استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية لتحليل البيانات وحساب المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس قيد البحث .

- نسبة التحسن .
- معامل الارتباط سبيرمان .
- الإحصاء الوصفي .
- معيار (ت) بدلالة الفروق .

## عرض النتائج ومناقشتها

## أولاً : عرض النتائج

جدول (٩) درجات القياسات لعينة البحث ونسب تحسنها في المتغيرات قيد الدراسة

م	المتغيرات	الاختبار الممثل	وحدة القياس	رباع رقم ١					
				القياسات			النسبة المئوية للتحسن		
				قبلي	بيني	بعدي	قبلي/ بيني	بيني/ بعدي	قبلي/ بعدي
١	القدرة على الاسترخاء	مقياس القدرة على الاسترخاء	درجة	٣١	٤٢	٥٤	٣٥,٥	٢٨,٦	٧٤,١
٢	سمة قلق المنافسة الرياضية	مقياس سمة القلق التنافسي لمارتنر	درجة	٢٨	١٩	١٣	٣٢,١	٣١,٦	٥٣,٦
٣	التوتر العضلي	بطاقة مستويات التوتر العضلي	درجة						
		المجموعة العضلية ١		٢٥	١٨	١٠	٢٨	٤٤,٤	٦٠
		المجموعة العضلية ٢		٢٥	١٩	١٢	٢٤	٣٦,٨	٥٢
		المجموعة العضلية ٣		١٧	١٢	٨	٢٩,٤	٣٣,٣	٥٣
		المجموعة العضلية ٤		١٥	١٢	٩	٢٠	٢٥	٤٠
	الدرجة الكلية		٨٢	٦١	٣٩	٢٥,٦	٣٦,١	٥٢,٤	
٤	الفرق بين التدريب والمنافسة الرياضية في مستوى الإنجاز الرقمي	رفعة الخطف	كجم	٧	٤	٢,٥	٤٢,٩	٣٧,٥	٦٤,٣
		رفعة الكلين والنظر	كجم	٦	٣	١	٥٠	٦٦,٧	٨٣,٣
		المجموعة	كجم	١٣	٧	٣,٥	٤٦,٢	٥٠	٧٣,١

تابع جدول (٩) درجات القياسات لعينة البحث ونسب تحسنها في المتغيرات قيد الدراسة

م	المتغيرات	الاختبار الممثل	وحدة القياس	رباع رقم ٢					
				القياسات			النسبة المئوية للتحسن		
				قبلي	بيني	بعدي	قبلي/ بيني	بيني/ بعدي	قبلي/ بعدي
١	القدرة على الاسترخاء	مقياس القدرة على الاسترخاء	درجة	٣٢	٤٧	٥٦	٤٦,٨	١٩,١	٧٥
٢	سمة قلق المنافسة الرياضية	مقياس سمة القلق التنافسي لمارتنر	درجة	٢٨	١٨	١٢	٣٥,٧	٣٣,٣	٥٧,١
٣	التوتر العضلي	بطاقة مستويات التوتر العضلي	درجة						
		المجموعة العضلية ١		٢٥	١٧	٩	٣٢	٤٧,١	٦٤
		المجموعة العضلية ٢		٢٥	١٩	١٣	٢٤	٣١,٦	٤٨
		المجموعة العضلية ٣		١٧	١٢	٧	٢٩,٤	٤١,٦	٥٨,٨
		المجموعة العضلية ٤		١٨	١٣	٩	٢٧,٨	٣٨,٥	٥٠
	الدرجة الكلية		٨٥	٦١	٣٨	٢٨,٢	٣٧,٧	٥٥,٣	
٤	الفرق بين التدريب والمنافسة	رفعة الخطف	كجم	٨	٤	١	٥٠	٧٥	٨٧,٥

٨٣,٣	٦٦,٧	٥٠	١	٣	٦	كجم	رفعة الكلين والنظر	الرياضية في مستوى الإنجاز الرقمي
٨٥,٧	٧١,٤	٥٠	٢	٧	١٤	كجم	المجموعة	

تابع جدول (٩) درجات القياسات لعينة البحث ونسب تحسنها في المتغيرات قيد الدراسة

م	المتغيرات	الاختبار الممثل	وحدة القياس	القياسات			النسبة المئوية للتحسن		
				قبلي	بيني	بعدي	قبلي/ بيني	بيني/ بعدي	قبلي/ بعدي
١	القدرة على الاسترخاء	مقياس القدرة على الاسترخاء	درجة	٣١	٤٣	٥٣	٣٨,٧	٢٣,٢	٧١
٢	سمة قلق المنافسة الرياضية	مقياس سمة القلق التنافسي لمارنتر	درجة	٢٧	١٩	١٣	٢٩,٦	٣١,٦	٥١,٣
٣	التوتر العضلي	بطاقة مستويات التوتر العضلي	درجة						
		المجموعة العضلية ١		٢٣	١٧	٩	٢٦,١	٤٧,١	٦٠,٨
		المجموعة العضلية ٢		٢٢	١٨	١٢	١٨,٢	٣٣,٣	٤٥,٤
		المجموعة العضلية ٣		١٥	١١	٨	٢٦,٧	٢٧,٣	٤٦,٦
		المجموعة العضلية ٤		١٦	١٢	٨	٢٥	٣٣,٣	٥٠
٤	الفرق بين التدريب والمنافسة الرياضية في مستوى الإنجاز الرقمي	الدرجة الكلية		٧٦	٥٨	٣٧	٢٣,٧	٣٦,٢	٥١,٣
		رفعة الخطف	كجم	٥	٣	٢	٤٠	٣٣,٣	٦٠
		رفعة الكلين والنظر	كجم	٧	٤	٢	٤٢,٨	٥٠	٧١,٤
		المجموعة	كجم	١٢	٧	٤	٤١,٧	٤٢,٨	٦٦,٧

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

بالنسبة للرباع رقم (١) :

- ارتفاع نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية لصالح البعدية في المتغيرات النفسية (القدرة على الاسترخاء - سمة قلق المنافسة الرياضية - التوتر العضلي) .
  - تفاوت نسب التحسن بين القياسات المختلفة في المتغيرات النفسية قيد البحث .
  - كانت أعلى نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي لصالح متغير القدرة على الاسترخاء .
  - جاء الترتيب التصاعدي لنسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في المتغيرات النفسية كالتالي :  
( القدرة على الاسترخاء ثم قلق المنافسة الرياضية ثم توجيه التوتر العضلي ) .
  - بالنسبة لنسب تحسن الفرق بين التدريب والمنافسة الرياضية في مستوى الإنجاز الرقمي نلاحظ ارتفاع نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية لصالح البعدية وذلك بنسب متفاوتة وكانت أعلى نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي لصالح رفعة الكلين والنظر تليها مجموعة الرباع ثم رفعة الخطف .
- بالنسبة للرباع رقم (٢) :

- ارتفاع نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية لصالح البعدية في المتغيرات النفسية ( القدرة على الاسترخاء سمة قلق المنافسة الرياضية - التوتر العضلي ) .
- تفاوت نسبة تحسن بين القياسات المختلفة في المتغيرات النفسية قيد البحث .
- كانت أعلى نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي لصالح متغير القدرة على الاسترخاء .
- جاء الترتيب التصاعدي لنسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في المتغيرات النفسية كالتالي :  
( القدرة على الاسترخاء ثم تساوت سمة قلق المنافسة الرياضية و التوتر العضلي في نسب التحسن لصالح القياس البعدي ) .

- وفيما يخص نسب تحسن الفرق بين التدريب والمنافسة الرياضية في مستوى الإنجاز الرقمي نلاحظ ارتفاع نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية لصالح البعدية وذلك بنسب متفاوتة وكانت أعلى نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي في رفعة الكلين والنظر ثم مجموعة الرباع ثم رفعة الخطف .
- بالنسبة للرباع رقم (٣) :**

- ارتفاع نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية لصالح البعدية في المتغيرات النفسية ( القدرة على الاسترخاء - سمة قلق المنافسة الرياضية - التوتر العضلي ) .
- تفاوت نسب التحسن بين القياسات المختلفة في المتغيرات النفسية قيد البحث
- كانت أعلى نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي لصالح متغير القدرة على الاسترخاء .
- جاء الترتيب التصاعدي لنسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لصالح البعدي في المتغيرات النفسية كالتالي : ( القدرة على الاسترخاء ثم قلق المنافسة الرياضية ثم التوتر العضلي ) .
- بالنسبة لنسب تحسن الفرق بين التدريب والمنافسة الرياضية في مستوى الإنجاز الرقمي نلاحظ ارتفاع نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية وذلك بقيم متفاوتة وكانت أعلى نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي لصالح رفعة الخطف ثم مجموعة الرباع ثم رفعة الكلين والنظر .

### ثانياً : مناقشة النتائج

#### مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الأول :

- يتضح من عرض جدول (٩) بتطبيق مقياس القدرة على الاسترخاء وجود تفاوت في نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح وفي اتجاه القياس البعدي وقد تراوحت نسب التحسن بين ( ٧١% - ٧٤,١% ) مما يدل على تطوير القدرة على الاسترخاء لدى عينة البحث بنسبة ٧١% للرباع رقم (٣) ، نسبة ٧٤,١% للرباع رقم (١) ، نسبة ٧٥% للرباع رقم (٢) .

كما يتضح من جدول (٩) بتطبيق مقياس بطاقة مستويات التوتر العضلي تفاوتت نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح وفي اتجاه القياس البعدي وقد تراوحت نسب التحسن للرباع رقم (١) بين (٤٠% - ٦٠%) وبلغت (٥٢,٤%) للدرجة الكلية للجسم ، وللرباع رقم (٢) بين (٤٨% - ٦٤%) وبلغت (٥٥,٣%) للدرجة الكلية للجسم ، وللرباع رقم (٣) بين (٤٥,٤% - ٦٠,٨%) وبلغت (٥١,٣%) للدرجة الكلية للجسم وهو ما يرجعه البحث إلى تأثير الحمل التدريبي للبرنامج المقترح للإسترخاء مما يدل على فاعلية البرنامج المقترح للإسترخاء في الحد من سمة قلق المنافسة الرياضية لدى عينة البحث ، وما تضمنه البرنامج المقترح من تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي والدور الإيجابي لهذه التدريبات في إكساب الرباع القدرة على الاسترخاء ، وزيادة التركيز ، وخفض القلق وتوجيه التوتر لصالح المنافسة الرياضية وأنَّ عملية غلق العينين تساهم بدرجة كبيرة في العزل للوصول إلى مزيد من التركيز والاسترخاء .

وهو ما أشار إليه محمد العربي (٢٠٠١م) أنَّ طريقة الاسترخاء العضلي التعاقبي من أفضل الطرق للوصول للإسترخاء من خلال استخدام الانقباض الثابت بهذه الطريقة مما يمنع تراكم الضغط العصبي المتوقع والمساعدة في الوصول إلى المستوى الأمثل للاستشارة وخفض القلق والتوتر وتفيد الانتباه والتركيز والقدرة على مواجهة أحداث المنافسة (٣٩:١٩) .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه أسامة راتب (٢٠٠٨م) من أنَّ الاسترخاء يعتبر انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بغياب التوتر ، وهو فترة سكون وإغفال للحواس وإطلاق صراح أي انقباض أو توتر ووصوله إلى درجة الصفر تقريباً (٥٦:٦) ويدعم هذه النتائج ما أسفرت عنه دراسات كل من ابتسام رفعت (٢٠٠٦م) (١) بدر محمد (٢٠١٢م) (٧) ، عمرو عبد الرؤوف (٢٠١٥م) (١٤) ، إي إيسوليبرج E.solberg (٢٠٠٠م) (٢٩) وانجتانجورن.ف. Wongtangorn.F. (٢٠١١م) (٤١) ودراسة هيثم الجسمي (٢٠١٦م) (٢٥) التي أكدت أنَّ الاسترخاء له تأثير إيجابي على خفض درجة التوتر ودراسة وائل رفاعي (٢٠١٦م) (٢٦) التي أكدت على الدور الإيجابي للإسترخاء في خفض الضغوط ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من محمد العربي ، ماجدة إسماعيل (٢٠٠٢م) أنَّ الاسترخاء يساعد على التحكم في التوتر ويمثل أحد أهم المهارات العقلية الواجب اكتسابها للتعامل مع الضغوط النفسية وهو يحتاج إلى تدريب شاق ومتواصل (٢٠٠٤، ٢٠٠٣:٢٠٠٤) وهو ما أكدته دراسة سامح محمد رشدي (٢٠١٧م) (١٠) أنَّ الاسترخاء مهارة تخدم رفع مستوى الإنجاز الرقمي لدى الرباعين .

كما تشير نتائج جدول (٩) والخاصة بتطبيق مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية إلى وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح وفي اتجاه القياس البعدي وقد تراوحت نسب التحسن بين (٥١,٩% - ٥٧,١%) مما يدل على انخفاض سمة قلق المنافسة الرياضية لدى عينة البحث التجريبية وبلغت نسبة التحسن للرباع رقم (١) (٥٣,٦%) ، في حين بلغت نسبة التحسن للرباع رقم (٢) (٥٧,١%) أما الرباع رقم (٣) فقد بلغت نسبة التحسن لديه (٥١,٩%) وهو ما يرجعه الباحث إلى تأثير الحمل التدريبي للبرنامج المقترح للإسترخاء بشقيه العضلي والعقلي والدور الإيجابي لهذه التمرينات في اكساب الرباع القدرة على السيطرة والتحكم في القلق في المنافسة الرياضية فضلاً عن السيطرة في توجيه الاستثارة الانفعالية مما عمل على زيادة التركيز والهدوء والانسيابية في الأداء داخل المنافسة الرياضية .

وهو ما يؤكد **علاوي (١٩٩٨م)** إلى أنّ كل لاعب قبل المنافسة الرياضية لديه مستوى ابتدائي معين للاستشارة بصورة تختلف عن اللاعب الآخر وبالتالي يكون كل لاعب في احتياج إلى ضبط أو تعديل مستوى الاستثارة لديه وفقاً للفروق الفردية (٤٣٣:٢١) .

ويذكر **أسامة راتب (٢٠٠١م)** أنّ مهارة الإسترخاء تساعد على خفض سمة القلق المنافسة الرياضية ، وحالة القلق ومواجهة الضغوط النفسية للتدريب والمنافسة الرياضية فضلاً عن التحكم والسيطرة في توجيه الاستثارة الانفعالية حيث أنّ تدريبات الإسترخاء لها دور كبير للتقدم في المنافسات الرياضية (٥٢:٥) .

كما تؤكد **مارثا دال Deal , Martha (١٩٩٥م)** أنّ تدريبات الإسترخاء والتحكم في التنفس يؤثروا إيجابياً في قلق المنافسة الرياضية (١١٢:٣٤) وأثبتت نتائج دراسة كل من **Lamir and, M.Ramey (١٩٩٤م) (٣٣)** ، ودراسة **William ، D.Russeland (٢٠٠٢م) (٣٨)** ، ودراسة **Christina-Ann (٢٠٠٣م) (٢٨)** أنّ اللاعبين المتقدمين ذوي المستوى العالي يتميزون بدرجة عالية من الثقة في النفس والهدوء والإسترخاء مما له تأثير إيجابي وقوي في حالة القلق أثناء الأداء في المنافسات الرياضية .

وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول للبحث كلياً .

#### مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الثاني :

يتضح من خلال نتائج جدول (٩) أنّ الفرق بين التدريب والمنافسة الرياضية في مستوى الإنجاز الرقمي لعينة البحث التجريبية قد حدثت به نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لصالح وفي اتجاه القياس البعدي بنسب متفاوتة حيث بلغت نسبة التحسن ( للرباع رقم ١) في رفعة الخطف ٦٤,٣% ، وفي رفعة الكلين والنظر فقد بلغت نسبة التحسن ٨٣,٣% وفيما يخص المجموعة فقد بلغت نسبة التحسن ٧٣,١% .

أما (الرباع رقم ٢) فقد بلغت نسبة التحسن لديه في رفعة الخطف ٨٧,٥% وفي رفعة الكلين والنظر بلغت نسبة التحسن ٨٣,٣% أما في المجموعة فقد بلغت نسبة التحسن ٨٥,٧% أما (الرباع رقم ٣) فقد بلغت نسب التحسن لديه في رفعة الخطف ٦٠% وفي رفعة الكلين والنظر بلغت نسبة التحسن ٧١,٤% وفي المجموعة بلغت نسبة التحسن ٦٦,٧% وبترتيب عينة البحث تصاعدياً في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في الفرق بين التدريب والمنافسة الرياضية في مستوى الإنجاز الرقمي فإن الرباع رقم (٢) يأتي أولاً في الترتيب يليه الرباع رقم (١) ثم الرباع رقم (٣) .

وهو ما يرجعه الباحث إلى تأثير الحمل التدريبي للبرنامج المقترح للإسترخاء في تطوير القدرة على الإنجاز الرقمي في المنافسة الرياضية لأقرب مستوى تحقق في التدريب في ( رفعة الخطف أو رفعة الكلين والنظر أو في مجموعة الرباع ) .

وتتفق هذه النتائج مع ما أكده محمد العربي (٢٠٠٠م) إلى أهمية الدور الكبير الذي تلعبه الاستراتيجيات العقلية وما تحتويه من مهارات عقلية أساسية في تحقيق الإسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق وتهيئة المناخ التنافسي والهدوء العصبي لتحقيق أفضل النتائج ( ١٩:١٨ ) .

وأشار محمد العربي (١٩٩٩م) إلى أهمية العمل على خفض الضغوط والتوترات والقلق التي تفرضها ظروف التنافس بالإضافة إلى أهمية العمل على تحمل الألم في سبيل تحقيق الأهداف وتحقيق الفوز وذلك من خلال إعداد استراتيجيات عقلية ومنها الإسترخاء ( ٢١:١٧ ) .

وأثبتت نتائج دراسة كل من سامح محمد رشدي (١٩٩٩م) (٨) ، علي السعدني (١٩٩٨م) (١٣) ، سامح محمد رشدي (٢٠٠٥م) (٩) ، ودراسة عصام السيد على (٢٠٠٣م) (١٢) ، وداسة عبد العال حسن (٢٠٠٣م) (١١) ، ودراسة سامح رشدي (٢٠١٦م) (١٠) أنّ هناك تأثير إيجابي لمهارة القدرة على الإسترخاء لدى الرباع في تطوير مستوى الإنجاز الرقمي لديه إلى الأفضل سواء في رفعة الخطف أو في رفعة الكلين والنظر أو في مجموعة الرباع ، وذلك تأكيداً لما ذكره محمد العربي (٢٠٠٠م) أنّ الإسترخاء يطور التوافق بين العقل والجسم ويطور الذاكرة مما يؤدي إلى إدراك أفضل للقدرة الواقعية للاعب ويقدم مزيداً من الوعي بالإحساس الحركي خاصة في المنافسات الرياضية ( ١٨ : ١٩٢-١٩٥ ) .

ويذكر محمد الدسوقي (٢٠٠٢م) أنّ اللاعب المتمتع بالإسترخاء العضلي والعقلي هو الواثق في نفسه وكلما أدرك ذلك أسرع كلما كان انجازه أفضل ، كما أن الأداء على أسس منظمة رهن أن يكون اللاعب في المستوى الأمثل للإستثارة ، كما أنّ الإسترخاء يساعد على زيادة التركيز والتخلص من التوتر

وتتمية وتنشيط قوى التصور العقلي بالإضافة إلى العديد من الفوائد البدنية والفسولوجية والنفسية المترتبة على القدرة على الإسترخاء لحد الأمثل ( ١٧:٢٣ ) .

وأكدت نتائج دراسات كل من **Mike** مايك (٢٠٠٠م) (٣٥) ، دراسة فالي - جرين ، **Valy,R.S-** **Green L,** (٢٠٠٠م) (٣٦) ، دراسة أحمد سعد (٢٠١٥م) (٣) ، ودراسة هيثم جمال (٢٠١٦م) (٢٥) ودراسة وائل رفاعي (٢٠١٦م) (٢٦) على الدور الإيجابي لمهارة القدرة على الإسترخاء في تحسين مستوى الأداء المهاري . وهذا يحقق صحة الفرض الثاني كلياً .

**الاستنتاجات : في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات الآتية :**

١- البرنامج المقترح للاسترخاء ذا تأثير فعال وإيجابي وحقق ارتفاعاً ملحوظاً في تطوير القدرة على الاسترخاء لدى عينة البحث التجريبية .

٢- البرنامج المقترح للاسترخاء ذا تأثير فعال وإيجابي وحقق ارتفاعاً ملحوظاً في الحد من سمة قلق المنافسة الرياضية واكساب عينة البحث التجريبية كيفية التعامل مع القلق بصورة إيجابية داخل المنافسة الرياضية .

٣- البرنامج المقترح للاسترخاء ذا تأثير فعال وإيجابي وحقق انخفاضاً ملحوظاً في درجة التوتر العضلي الكلية لعينة البحث التجريبية حيث أدى ذلك الانخفاض الإيجابي إلى اكساب عينة البحث كيفية توجيه التوتر بصورة إيجابية داخل المنافسة الرياضية للوصول إلى الحد الأمثل للاستتارة للرباع .

٤- البرنامج المقترح للاسترخاء ذا تأثير فعال وإيجابي وحقق ارتفاعاً ملحوظاً في تقليص الفرق بين مستوى الإنجاز الرقمي للرباع في المنافسة الرياضية ومستواه انجازه الرقمي في التدريب سواء في ( رفعة الخطف - أو رفعة الكلين والنظر - أو مجموعة الرباع ) واكساب عينة البحث التجريبية الاستفادة من المنافسة الرياضية لإظهار القدرات الحقيقية للرباع خلال رفعات المنافسة الرياضية والتوافق والسهولة في الأداء داخل المنافسة الرياضية .

٥- البرنامج المقترح للاسترخاء ذا تأثير فعال وإيجابي على المتغيرات المرتبطة بالبحث ( سمة قلق المنافسة الرياضية - توجيه التوتر - مستوى الإنجاز الرقمي لعينة البحث من الرباعيين ) .

**التوصيات : في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :**

١- الاستعانة ببرنامج الاسترخاء المقترح من قبل الاتحاد المصري لرفع الأثقال لإعداد الرباعيين للمنافسات الرياضية الهامة وأثناء البطولات لما له من تأثير على خفض سمة قلق المنافسة .

- ٢- تركيز الجهاز الفني لتدريب رفع الأثقال على الاستعانة بمهارة الاسترخاء للتغلب على سمة قلق المنافسة الرياضية وتوجيه التوتر خلال البطولات .
- ٣- إجراء دراسات مشابهة لمعرفة الحد الأمثل للاستئارة للرباع الناشئ أو في مرحلة المستويات العليا ( الدرجة الأولى) .
- ٤- وضع معايير للانتقاء النفسي للرباع من قبل الاتحاد المصري لرفع الأثقال وتعميمها على الهيئات الرياضية المنوط بها نشاط رياضة رفع الأثقال في ضوء مستوى الاستئارة الأمثل لأفضل الرباعين الأولمبيين .

## المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية :

- ١- ابتسام السعيد (٢٠٠٦م) : فاعلية الاسترخاء على خفض التوتر وزيادة الإنتاج والتحصيل الدراسي لدى طالبات الثانوية الصناعية ، رسالة ماجستير غير منشورة- كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان .
- ٢- إبراهيم محمد العجمي (١٩٨٨م) : نسب مساهمة القوة بنماذجها الثلاثة ( الثابتة - المتفجرة - المتحركة) لبعض المجموعات العضلية المختارة في المستوى الرقمي للرباع - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة .
- ٣- أحمد سعد (٢٠١٥م) : تأثير برنامج للمهارات النفسية على مواجهة الضغوط النفسية لرميات الجراء للناشئين في كرة اليد - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .
- ٤- أسامة راتب (١٩٩٧م) : قلق المنافسة ( ضغوط التدريب - احتراق الرياضي) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥- \_\_\_\_\_ (٢٠٠١م) : الإعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦- \_\_\_\_\_ (٢٠٠٨م) : النشاط البدني والاسترخاء - مدخل لتحسين نوعية الحياة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٧- بدر رجب محمد (٢٠١٢م) : تأثير برنامج استرخائي على قلق المنافسة الرياضية وتوجيه التوتر لدى لاعبي الكونغ فو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

- ٨- **سامح محمد رشدي (١٩٩٩م)** : برنامج تدريب عقلي لتصحيح بعض أخطاء مسار الثقل في رفعة الخطف باليدين لدى الرباعيين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٩- \_\_\_\_\_ (٢٠٠٥م) : تطوير التوظيف التوقيتي لبذل القوة وتمارين الربط والإطالة العضلية كدالة ارتباطية بالإنجاز الرقمي في رفعة الخطف لدى الرباعيين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
- ١٠- \_\_\_\_\_ (٢٠١٧م) : فاعلية برنامج لبعض المهارات العقلية على المتغيرات البدنية الخاصة والإنجاز الرقمي في رفعة الخطف باليدين لدى الرباعيين ، بحث ترقى منشور- المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان .
- ١١- **عبد العال حسن عبد العال (٢٠٠٣م)** : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض الجوانب النفسية والبدنية والمهارية للاعبين رفع الأثقال ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ١٢- **عصام السيد علي (٢٠٠٣م)** : أثر استخدام تدريبات التحكم في التنفس على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمستوى الرقمي لرباعي رفع الأثقال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٣- **علي محمد حسن السعدني (١٩٩٨م)** : تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الإنجاز للاعبين رفع الأثقال ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ١٤- **عمرو عبد الرؤوف عبد الرحمن (٢٠١٥م)** : تأثير برنامج استرخائي على خفض درجة التوتر لدى لاعبي الكونغ فو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
- ١٥- **محمد العربي شمعون (١٩٩٥م)** : التدريب العقلي - الاسترخاء - الطريق إلى البطولة - بحث منشور- الاتحاد العربي للطب الرياضي ، مجلة علوم الطب الرياضي العدد الثاني ، البحرين .
- ١٦- **محمد العربي شمعون و :** التدريب العقلي في التنس ، دار الفكر العربي، القاهرة .  
**عبد النبي الجمال (١٩٩٩م)**

- ١٧- محمد العربي شمعون (١٩٩٩م) : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، مركز الكتاب للنشر بالقاهرة .
- ١٨- \_\_\_\_\_ (٢٠٠٠م) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٩- \_\_\_\_\_ (٢٠٠١م) : اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٠- محمد العربي شمعون و : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، ماجدة إسماعيل (٢٠٠٢م) القاهرة .
- ٢١- محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٢- \_\_\_\_\_ (١٩٩٨م) : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط٣ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٣- محمد محمود الدسوقي (٢٠٠٢م) : فاعلية استخدام إدراك الزمن والدوران في تحسين مستوى أداء بعض المهارات في رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٢٤- مصطفى أحمد العجاتي (٢٠٠٥م) : فاعلية الاسترخاء في مواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل الإداري ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
- ٢٥- هيثم جمال الجسمي (٢٠١٦م) : فاعلية استخدام الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر العضلي لتحسين بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
- ٢٦- وائل رفاعي إبراهيم (٢٠١٦م) : تأثير الاسترخاء المتعدد النظم على خفض الضغوط لدى ناشئ الإسكواش ، بحث منشور - المجلة الأوروبية للتكنولوجيا وعلوم الرياضة ، السويد .
- ٢٧- وديع ياسين التكريتي (١٩٨٥م) : النظرية والتطبيق في رفع الأثقال ، ج١، ج٢ ، جامعة الموصل ، العراق .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- ٢٨- Christina-Ann (٢٠٠٣) : The effect of Relaxing music on agitated behavior for elderly ill people . [http //www.ohio@toledo.com](http://www.ohio@toledo.com).

- ٢٩- **E.E.Soiberg** (٢٠٠٠) :A comparison effects two Methods of relation for reaction and recovery after the training for the runners .
- ٣٠- **Giacobbi,P.R.,& Weinberg, R.S** (٢٠٠٠) : An examination of coping in sport : individual trate anxiety differences and situational consistency , sport
- ٣١- **Jodi.K.C** (٢٠١٥) : Relaxation and stress management PHD ,Counseling center Georgia Southern University ,Pogo,USA .
- ٣٢- **Kaus** (١٩٨٠) : Competitive Anxiety in sport Champaign ,Illinois ,Human Kinetics .
- ٣٣- **Lamer and Rainy** (١٩٩٤) : Relaxation , and Accuracy of Basket Faul shooting perceptual, and motor skills ( Missoul,Mont ) , ٧٨ (٣٠ arts) Jan .
- ٣٤- **Martha , Deal** (١٩٩٥) : The Relaxation stress reduction work book new harbinger publications , Inc .
- ٣٥- **Mike** (٢٠٠٠) : The effect of progressive muscle relaxation on enhancing rowing ergo meter performance for youth , <http://www.altavista.com> .
- ٣٦- **Vealy,R.SDC Green Leaf C.A.** (٢٠٠١) : Seeing is believing , understanding and using Imagery in sport **J.M.Williams(Ed)** Applied sport psychology personal growth to peak performance .m.p .
- ٣٧- **Williams,D,Russeland** (٢٠٠٢) : Construct validity of the Anxiety rating scale- ٢ with youth wrestlers athletic insight the outline journal of sport psychology .
- ٣٨- **Weinberg ,R, Gould.D** (٢٠١٥) : Foundation of sport and exercise psychology ,Human Kinetics P.O Box ٥٠٧٦ .USA.

ثالثاً : توثيق الشبكة الدولية للمعلومات :

- [http : //www I.W.F.com](http://www.I.W.F.com)
- [http://www- Coachir.org](http://www-coachir.org)- weightlifting training for Athletics – htm .
- [http:// Staps bovira ,Riadah-org/t1 ١٧-](http://Staps-bovira.Riadah-org/t117) topic .
- [http:// en- Wikipedia.org/wiki/ weightlifting](http://en-Wikipedia.org/wiki/weightlifting) (n.d) .