

# "تأثير استخدام الاسترخاء النفسي على مستوى التدفق النفسي والصلابة العقلية لدى لاعبات الكرة الطائرة"

د/ الزهراء رشاد محمد

## المقدمة ومشكلة البحث

يشهد العالم الآن تطوراً هائلاً في المجال الرياضي، وطفرة كبيرة في الاهتمام بالعلوم الإنسانية لذا لا بد من الاندماج والتوافق مع هذا التقدم حتى يمكن مواكبة التطور بتنمية القدرات النفسية والبدنية بما يتناسب مع متطلبات العصر، والافتتاح الكامل بالتقدم والرقي للوصول إلى أعلى المستويات.

ويرى محمد شمعون (٢٠٠٢م) أن تمارين الاسترخاء أحد المتغيرات التي تساعد على خفض التوتر العضلي والتحكم في الغضب وتساعد الفرد على مواجهة الضغوط النفسية أو مقابلة مستوى عالي من الضغط العصبي والتوتر بأنواعه وتركيز الانتباه وبالتالي فهي أكثر أهمية وضرورية (١١ : ٢٧٣).

حيث تساعد تمارين الاسترخاء على اكتساب إدراك حسي لا يكون سهلاً في معظم الأحيان لان المشاعر أو الأحاسيس أمور غامضة وغير مميزة إلا انه بعد تنفيذ بعض هذه التمارين تصبح الإحساسات أكثر وضوحاً وأكثر تحديداً فتكون وسيلة ممتازة للتهدئة وإبطاء النشاطات العقلية وذلك من أجل تمرير الرسائل بهدوء من وإلى العقل اللاوعي ، كما تعتبر تمارين الاسترخاء واحدة من الأساليب المضادة للتوتر والقلق وأن هناك العديد من أساليب الاسترخاء التي عرفتها الشعوب منذ وقت طويل وهي تقوم على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى راحة الجسم.(٢٠:٣٠)

وللحصول على درجة عالية من الاسترخاء فإنه يتحتم على الفرد أن يقوم بالتدريب باستمرار على عملية الاسترخاء حيث أنها مهارة صعبة تتطلب

<sup>١</sup> أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية – جامعة المنيا.

تدريباً كثيراً ووقتاً طويلاً حتى يستطيع استخدامها والاستفادة منها الأمر الذي دعا بأن يحظى التدريب الاسترخائي باهتمام الكثير من الباحثين في البيئة العربية (٢٠٠٥) (١٢ : ٩٩).

وترى الباحثة أن الاسترخاء يلعب دوراً هاماً لدى لاعبات الكرة الطائرة في تنمية تركيز الانتباه ودرجة التوتر، حيث يساعد ذلك في الوصول إلى المستوى الأمثل لتركيز الانتباه مما يؤدي إلى الارتفاع بالمستوى المهاري، أما المستوى المنخفض من تركيز الانتباه يؤدي إلى المزيد من الآثار السلبية على مستوى الأداء المهاري.

كما يشير مك شان Mc Shane (٢٠٠٦م) إلى أن تدريبات الاسترخاء تساعد على تدفق الدم مما يعمل على تخفيف حدة التوتر ويحسن النغمة العضلية (٢١ : ٧٣٤).

وترى الباحثة أن كثير من المدربين يركزون كل اهتمامهم نحو تنمية وتطوير مختلف القدرات والمهارات البدنية والمهارية والخطية ولا يهتمون الاهتمام الكافي بتنمية وتطوير الكفاءة الانفعالية، وهذا يخالف مبدأ النمو الشامل المتزن للشخصية الرياضية، ويقع العبء الأكبر على المدرب في تنمية تركيز الانتباه للشخصية الرياضية لمحاولة خلق شخصية تتسم بالكفاءة الذهنية والانفعالية والبدنية والاجتماعية.

وقد تعددت وتنوعت الدراسات في الآونة الأخيرة لدراسة الاندفاعية المتمثلة في اضطراب عجز الانتباه المصحوب بالتوتر العضلي وبنشاط حركي زائد ، فقد اهتم البعض منها بدراسة المظاهر الأساسية لهذا الاضطراب كدراسة رانيا عبد الهادي (٢٠٠٥م) (٦) ودراسة شريف إبراهيم (٢٠٠٧م) (٨) ودراسة هايدي أحمد (٢٠١٦م) (٥) وتبين من نتائجها إن قصور الانتباه والاندفاعية من أهم تلك المظاهر ، إضافة إلى ذلك فقد أشارت نتائجها إلى أن الأفراد الذين يعانون من اضطراب عجز الانتباه لديهم مشكلات تعليمية ومشكلات تعليمية تتعلق بضبط سلوكياتهم ، وتوجيهها بصورة مقبولة ، كما أنهم يعانون من صعوبة في التركيز والانتباه .

ولمزيد من النجاح المحكم المحقق أيضا يمكن أخذ خطوات أبعد في اتجاه الإيجابية للوصول باللاعب الى اقصى مستويات العطاء والكفاءة والابداع ويتحقق هذا فيما يطلق عليه التدفق النفسي الذي يعد حالة مختلفة من الايجابية المطلقة والانتاجية المثمرة تتحقق عندما يكون الفرد منهمكا بكل كيانه في مهمة تثير دوافعه الذاتية الداخلية. (٦٢:٥)(٦١:١٤)

وتظهر هذ الحالة مع الاداء الامثل فيما يطلق عليه في علم النفس الإيجابي( حالة التدفق النفسي ) State Flow Psychological والتي تعني استغراق الإنسان بكامل منظومات الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع اسقاط للوقت من الحسابات بمعنى تظل فاعلية من يتعايش مع خبرة حالة التدفق سارية وممتدة الى ان يتم انجاز المهمة مهما طالت المدة الزمنية.(٦٢:١٠)

ويرى أسامة كامل راتب (٢٠٠١م) ان الصلابة العقلية تؤدي إلي الرغبة للسعي إلي النجاح وإنجاز الأعمال والتغلب علي العقبات بكفاءة، وبأقل قدر ممكن من الوقت والجهد وبأفضل مستوى من الأداء (١ : ١٦).

كما أن الصلابة العقلية هي الرغبة في إنجاز الأشياء التي يرى الآخرون أنها صعبة، والسيطرة علي البيئة الفيزيائية والاجتماعية، والتحكم في الأفكار وحسن تناولها وتنظيمها، وسرعة الأداء والإستقلالية والتغلب علي العقبات، وبلوغ معايير إمتياز وتفوق علي الذات ومنافسة الآخرين، والتفوق عليهم والاعتزاز بالذات، وتقديرها بالممارسة الناجحة (١٣ : ١٥).

وتعتبر لعبة الكرة الطائرة من أكثر الألعاب المحببة إلي النفس بدرس التربية الرياضية حيث لا تتطلب مساحات كبيرة لممارستها وتتيح فرص الممارسة لجميع الأعمار من الجنسين مما جعلها أكثر الألعاب شعبية في مصر والعالم حيث تشتمل على مهارات عديدة يمكن لممارسيها من استخدامها كلها أو بعضاً منها، ويشير " ألين وديع فرج " (٢٠١١) إلى أن إتقان أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة من أهم العوامل التي تحقق الفوز، أي أن نجاح أي

فريق من الفريقين يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعاً أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الأخطاء (٣: ١٥٥).

ويتفق كلا "سعد حماد كساب" (٢٠٠٤م) من لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تحتاج في تعلمها إلى درجة عالية من الدقة والتركيز والأهمية في إعطاء المعلومة في وقتها وبعد إتقان الأداء المهاري لمهارة التمير من الأعلى ومن الأسفل إحدى المتطلبات الأساسية لعملية التعلم في الكرة الطائرة إذ تعتمد هذه اللعبة على المهارات الأساسية كقاعدة هامة لتقدم سواء كان ذلك على المستوى التعليمي أو التدريبي. (٧: ١٢)

وترى الباحثة أنه على الرغم من تطور الأداء إلا أنه من الملاحظ أن لاعبات الكرة الطائرة يرغبوا إلى التقليد واسترجاع الخبرات بدون إحداث تغيير فيها والبعد عن إنتاج استجابات حركية جديدة مبتكرة قليلة الحدوث وهذا ما قد لاحظته الباحثة من خلال التحليل الدقيق للحركات والملاحظة الموضوعية لها أثناء تدريبية للمهارات الهجومية أو الدفاعية لفريق نادي المنيا الرياضي انخفاضاً ملموساً في مستوى الأداء الحركي عامة وأيضاً في استخدام حركات الربط من مرحلة الاعداد الى الضرب الهجومي بل وافتقارهم لبعض العناصر البدنية والفنية التي تنمي عن طريق التدريب أثناء فترات الاعداد والتدريب وترى الباحثة على الرغم من اتقان اللاعبين للمهارات بشكل جيد وان الاعداد البدني والأداء المهاري لهم جيد الا انهم لا يتقنون انهاء الأداء المهاري الهجومي بشكل جيد ويتخطى الامر عدم القدرة على أداء المهارات الأولية كالأرسال نتيجة الضغط العصبي أثناء الأداء المهاري في المباريات وقد يرجع ذلك الى ضعف التركيز والتوتر الذي يعتلى اللاعبين أثناء الأداء وهذا ما دفعت الباحثة الى اجراء تلك الدراسة للتعرف على تأثير استخدام الاسترخاء النفسي على مستوى التدفق النفسي والصلابة العقلية لدى لاعبات الكرة الطائرة.

### هدف البحث

استهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام الاسترخاء النفسي على مستوى التدفق النفسي والصلابة العقلية لدى لاعبات الكرة الطائرة

## فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى التدفق النفسي لدى لاعبات الكرة الطائرة عينة البحث.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبات الكرة الطائرة عينة البحث.
- بعض المصطلحات الواردة في البحث:

### الاسترخاء : Relaxation

انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية ويتميز الاسترخاء بغيب التوتر والنشاط وفترة من السكون واغفال الحواس. (١٥ : ١٦٨)

### تدريبات الاسترخاء : Relaxation Exercises

هي مجموعة من التدريبات تهدف إلى زيادة تركيز الانتباه وخفض درجة التوتر الذي يتعرض له اللاعب نتيجة الضغوط الكثيرة التي تقع عليه (١٦ : ١٥٤)

### التدفق النفسي State Flow Psychological

استغراق الإنسان بكامل منظومات الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع اسقاط للوقت من الحسابات بمعنى تظل فاعلية من يتعايش مع خبرة حالة التدفق سارية وممتدة الى ان يتم انجاز المهمة مهما طالّت المدة الزمنية. (١٢:٦٢)

### الصلابة العقلية

الأسس العامة لعملية التدريب وطرق التكيف مع العالم الخارجي واكتساب الخبرات المختلفة وتحقيق الأهداف والصحة النفسية ويؤثر تنظيم الدوافع واشباعها على التنظيم العام للشخصية وتكيفها. (٩ : ٢١٢-٢١٤)

### خطة وإجراءات البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة تجريبية واحدة بأسلوب القياس البعدي لملائمته لطبيعة البحث.

## مجتمع وعينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات الكرة الطائرة بنادي المنيا الرياضي للموسم التدريبي ٢٠١٩-٢٠٢٠م الجامعي واللاتي يتراوح أعمارهن بين (١٩-٢٠) عام وبلغ عددهن (١٨) لاعبة تم استخدام عينة اساسية لعدد (١٠) لاعبات بالإضافة إلى (٨) لاعبات لإجراء الدراسات الاستطلاعية للبحث ومن خارج العينة الأساسية.

## تجانس عينة البحث

وقد قامت الباحثة بالتجانس بين أفراد العينة في المتغيرات التالية (السن - عدد سنوات الممارسة) ومستوى التوافق النفسي والصلابة العقلية لجميع أفراد العينة.

### جدول (١)

#### تجانس عينة البحث ن = ١٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
قياسات أساسية	السن	١٩.٢٠	١٩.٠٠	٠.٢٨	٠.٢٨
	عدد سنوات الممارسة	٨.٣٢	٨.٠٠	٠.٦٨	٠.١١
التدفق النفسي	درجة	٥٣.٦٩	٥٣.٠٠	٣.٩٧	٠.٦٩
مقياس الصلابة النفسية					
الثقة بالنفس	درجة	١٧.٦٥	١.٢٥	١٧.٦٠	٠.٠٠٠١٦
الطاقة السلبية	درجة	١٨.٦٨	٠.٩٦	١٨.٦٠	٠.٢٤٩
تحكم الانتباه	درجة	١٧.٩٩	١.٣٦	١٧.٩٥	٠.١٢٠
تحكم التصور البصري	درجة	١٧.٦٥	٠.٥٧	١٧.٦٠	٠.٠٠٠٧٦
مستوى الدافعية	درجة	١٨.٩٢	١.٦٢	١٨.٩٠	٠.٠٠١٢٣
الطاقة الايجابية	درجة	١٧.٦٩	٠.٤٧	١٧.٦٥	٠.٢٥٥
تحكم الاتجاه	درجة	١٧.٦٥	٠.٥٤	١٧.٦٠	٠.٨٧٤
المقياس ككل	درجة	١٢٦.٢٣	٣.١٨	١٢٥.٩٠	٠.٢٦٤

يتضح من الجدول رقم (١) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في متغيرات النمو ومستوى التدفق النفسي والصلابة العقلية قد تراوحت بين (٠.١٤، ٠.٦٩) أي انحصرت بين ( $\pm 3$ ) مما يدل على أن عينة البحث الكلية تمثل مجتمعاً اعتدالياً طبيعياً .

### أدوات جمع البيانات المستخدمة:

#### ١- الأدوات والأجهزة:

- ساعة إيقاف لحساب الزمن (بالثانية).

- ملعب للكرة الطائرة

#### ٢- اختبار مستوى التدفق النفسي (قيد البحث)

- مقياس حالة التدفق النفسي كريستيان كيلي تعريب مجدي يوسف (٢٠٠٧م)

٣- اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية :

قامت الباحثة بتطبيق اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة

العقلية **psychological performance inventory** لجيم لوهر **Jim**

**Loehr** (١٩٨٦) وذلك بعد إعداده وتعريبه وهو يشتمل على (٧) محددات

نفسية :

١- الثقة بالنفس . **Self-Confidence**

٢- الطاقة السلبية . **Negative Energy**

٣- تحكم الانتباه . **Attention Control**

٤- تحكم التصور البصري . **Visual & Imagery Control**

٥- مستوى الدافعية . **Motivational Level**

٦- الطاقة الايجابية . **Positive Energy**

٧- تحكم الاتجاه . **Attitude Control**

ويتضمن الاختبار (٤٢) عبارة وكل محدد من المحددات السبعة السابق

توضيحها يمثلها (٦) عبارات، وتقوم اللاعبة بالإجابة على عبارات الاختبار على

ميزان خماسي الدرجات (مقياس ليكرت) ، يحصل المبارز على (٥) درجات في

حالة تحقق العبارة ، (١) درجة في حالة عدم تحقق العبارة . مرفق رقم (٢) .

### المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: مقياس حالة التدفق النفسي كريستيان كيلى تعريب مجدي يوسف (٢٠٠٧م)

- مقياس التدفق النفسي:

صمم هذا المقياس كريستيان كيلى Kristian Kiili (٢٠٠٦م) تعريب مجدي حسين يوسف (٢٠٠٧م) ويتكون المقياس من (٢٢) عبارة في الاتجاه الإيجابي لقياس مستوى التدفق النفسي ويتدرج المقياس بتقسيمات (١-٢-٣-٤-٥) والدرجة العليا تدل على مستوى التوافق النفسي الجيد.

المعاملات العلمية لمقياس التدفق النفسي في البحث الحالي:

\* معامل صدق لمقياس التدفق النفسي.

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٨) لاعبات من عينة البحث الاستطلاعية وقد استخدمت طريقة الاتساق الداخلي بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي جدول (٢).

#### جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية لاختبار التدفق

النفسي (ن = ٨)

العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠.٦٨٤	دال	١٢	٠.٦١٤	دال
٢	٠.٦٥٠	دال	١٣	٠.٦٢٨	دال
٣	٠.٧١٠	دال	١٤	٠.٧٤٥	دال
٤	٠.٧٥١	دال	١٥	٠.٧٥١	دال
٥	٠.٧٤٥	دال	١٦	٠.٦٢٨	دال
٦	٠.٦٩٨	دال	١٧	٠.٦٨١	دال
٧	٠.٦٧٨	دال	١٨	٠.٦٢١	دال
٨	٠.٦٥٨	دال	١٩	٠.٦٨٧	دال
٩	٠.٦٥١	دال	٢٠	٠.٦٣٢	دال
١٠	٠.٦٩٨	دال	٢١	٠.٦١٧	دال
١١	٠.٦٦١	دال	٢٢	٠.٦٢١	دال

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة معنوي ( ٠,٠٥ ) = ٠,٤٩٧

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية للاختبار دالة إحصائياً عند مستوى دلالة معنوي (٠,٠٥)، مما يدل صدق الاختبار.

معامل ثبات لمقياس التدفق النفسي:

قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على عينة قوامها (٨) لاعبات من لاعبات الكرة الطائرة وإيجاد معامل الثبات بطريقة الفاكروباخ

### جدول (٣)

معامل اختبار الاسترخاء بطريقة الفاكروباخ ن = ٨

معامل إلفا	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة الكلية
٠.٧٩٧ *	٣.٥١٤	٥٢.٦٩	

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) = ٠,٤٩٧

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة معامل الارتباط بطريقة الفاكروباخ دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يدل ثبات الاختبار.

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث :

قامت الباحثة بتطبيق اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة

العقلية *psychological performance inventory* لجيم لوهر *Jim*

*Loehr*, (١٩٨٦) ، وذلك بعد تعديلهم وتعريبهم ليتناسب مع البيئة المصرية

على عينة قوامها (٨) لاعبات كرة طائرة مستوى عالي لاختبار قائمة الأداء

النفسي ، ثم أعيد التطبيق مرة ثانية وتم اخذ القياسات في نادي القادسية

الرياضي بدولة الكويت وذلك بهدف ما يلي :

- تحديد درجة استجابة المبحوثين للاختبار.
- تحديد الزمن الذي يستغرقه المبحوثين في الإجابة

على الاستبيان عن طريق المعادلة التالية

الزمن اللازم للاختبار = الزمن الذي استغرقه أول لاعب + الزمن الذي

أستغرقه آخر لاعب

وبذلك أمكن تحديد زمن الاختبار المعرفي وكان (٢٠) عشرون دقيقة لاختبار قائمة الأداء النفسي.  
\* تحديد صعوبات الصياغة.

ومن خلال تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية استخلصت الباحثة مدى تفهم العينة الاستطلاعية لعبارات الاستبيان من خلال إجاباتهم ، حيث وجد انه لا توجد عبارات تحتمل أكثر من تفسير واحد أو غامضة في معناها ومفهومها.

#### ١-صدق اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية

- صدق الاتساق الداخلي:

استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي بالتطبيق على (٨) لاعبات من نفس مجتمع البحث ، وتم إيجاد معاملات الارتباط بين درجاتهم في كل عبارة مع مجموع درجة المحدد الخاص بها ، وفيما يلي الجدول الموضح لهذه النتائج .

#### جدول (٤)

معاملات الارتباط الداخلي بين درجات المحدد والدرجة الكلية

للاختبار ن = ٨

م	الأبعاد الأساسية	عدد المفردات	معامل الارتباط
١	الثقة بالنفس	٦	*٠.٦٢
٢	الطاقة السلبية	٦	*٠.٦٦
٣	تحكم الانتباه	٦	*٠.٧٥
٤	تحكم التصور البصري	٦	*٠.٦٢
٥	مستوى الدافعية	٦	*٠.٦٩
٦	الطاقة الايجابية	٦	*٠.٧٢
٧	تحكم الاتجاه	٦	*٠.٦٣

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) = ٠,٤٩٧

يتضح من جدول (٨) أن محددات الاختبار كانت ارتباطات درجاتها

بالدرجة الكلية للاختبار ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠.٠٥

٢- الثبات:

استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفاكرونباخ للتحقق من ثبات الاختبار والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٥)

الثبات بالتجزئة النصفية ومعامل ألفاكرونباخ لمحددات

ومجموع اختبار قائمة الأداء النفسي ن = ٨

م	المحددات	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		الارتباط بالتجزئة النصفية	معامل ألفاكرونباخ
		م	ع	م	ع		
١	الثقة بالنفس	١٠.٤٧	٢.٥٦	٩.٣٦	٢.١٥	٠.٨٤١	٠.٨٢٩
٢	الطاقة السلبية	٩.٦٢	٢.٤٤	٩.٨٣	٢.٠٧	٠.٨٦٢	٠.٨٥٠
٣	تحكم الانتباه	١٠.٥٤	٢.٦٥	١٠.١٦	٢.٥٣	٠.٧٩٥	٠.٧٨٣
٤	تحكم التصور البصري	٩.١٣	٢.١٢	٨.٩٧	٢.٨٧	٠.٨٠٩	٠.٧٩١
٥	مستوى الدافعية	١١.٢٥	١.٣٨	١٠.٤٧	١.٤٦	٠.٧٨٦	٠.٧٦٦
٦	الطاقة الايجابية	١٠.٨٦	١.٢٧	١٠.٠١	٢.١٧	٠.٨١١	٠.٧٩٩
٧	تحكم الاتجاه	٨.٨٧	٢.٨	٨.٩٢	٢.٨٧	٠.٨٠٧	٠.٧٨٤
	مجموع الاختبار	٩.٨١	١.٩٧	٩.٦٧	٢.١١	٠.٧٤٩	٠.٨١٧

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) = ٠,٤٩٧

يتضح من الجدول (٥) أن معاملات الثبات بالتجزئة النصفية قد تراوحت بين ( ٠.٧٤٩ . ٠.٨٦٢ ) للمحددات ولمجموع المقياس ( ٠.٧٤٩ ) وبمعامل ألفاكرونباخ تراوحت بين ( ٠.٧٦٦ ، ٠.٨٥٠ ) للمحددات ولمجموع المقياس ( ٠.٨١٧ ) مما يدل على ثبات المقياس.

البرنامج المقترح لتمارين الاسترخاء: (قيد البحث)

خطوات بناء البرنامج:

(١) تحديد الهدف من تمارين الاسترخاء:

يهدف برنامج تمارين الاسترخاء إلى:

\* تحسين مستوى التدفق النفسي لدى لاعبات الكرة الطائرة.

\* تحسين مستوى الصلابة العقلية المهارى.

(٢) تحديد أسس وضع برنامج تمارين الاسترخاء:

- ١-مراعاة الهدف من برنامج تمارين الاسترخاء وهو تطوير مستوى التدفق النفسي وتحسين مستوى الصلابة العقلية المهارى.
- ٢-ملائمة محتوى البرنامج لخصائص النمو للمرحلة السنية.
- ٣-مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- ٤- إتباع الأسلوب العلمي في تنفيذ البرنامج بما يتناسب مع المرحلة السنية لعينه البحث.
- ٥-مراعاة الشمول والدقة في إختيار وتنفيذ البرنامج.

(٣) تخطيط برنامج تمارين الاسترخاء:

بعد اطلاع الباحثة على المراجع والأبحاث العلمية المتخصصة في تمارين الاسترخاء قامت بإعداد "استمارة محددات بناء البرنامج المقترح" مرفق (٢) ، وعرضها على (١٠) خبراء مرفق(١) وحساب نسبة الاتفاق كما هو موضح بجدول (٧) وبناء على ما سبق وفقا لتحديد الهدف فقد تم تحديد ما يلي:-

### جدول (٦)

#### أراء الخبراء في عناصر برنامج تمارين الاسترخاء

م	عناصر البرنامج	رأى الخبراء
١	مدته البرنامج	شهرين
٢	عدد الأسابيع	(٨) اسابيع
٣	عدد الوحدات في كل أسبوع	٣ وحدة
٤	زمن كل وحدة	٦٠ دقيقة

يتضح من جدول (٨) أن، جاءت نتائج العرض على الخبراء وعددهم (١٠) خبراء والمبينة أسمائهم مرفق (١) وجاءت موافقة الخبراء بان تكون مدة البرنامج المقترح لتمرينات الاسترخاء (٢) شهرين بواقع (٨) اسابيع ، ويتكون كل أسبوع من (٣) وحدات ، مدة كل وحدة (٦٠) دقيقة.

الخطوات التنفيذية للدراسة

### القياسات القبلية:

قامت الباحثة بأجراء القياسات القبلية على العينة الأساسية للبحث  
مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الفترة من ٢ / ٣ / ٢٠١٩ وحتى ٣  
٣ / ٢٠١٩ م.

- تطبيق برنامج ترمينات الاسترخاء:

أ: مجموعة البحث التجريبية:

قامت الباحثة بتطبيق برنامج ترمينات الاسترخاء على لاعبات الكرة  
الطائرة بنادى المنيا الرياضي وذلك لمدة (٨) أسبوع بواقع (٣) وحدات في  
الأسبوع هي أيام (الاحد - الثلاثاء - الخميس) في الفترة من ٦ / ٣ / ٢٠١٩  
وحتى ٢١ / ٤ / ٢٠١٩ م وقد قامت الباحثة بتطبيق برنامج الاسترخاء وذلك  
وفقا لرأى الخبراء وتستغرق الوحدة (٦٠) ق.

- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق برنامج ترمينات  
الاسترخاء ومباشرة بأجراء القياسات البعدية على العينة الأساسية في المتغيرات  
قيد البحث قيد البحث وذلك في الفترة من ٢٤ / ٤ / ٢٠١٩ إلى ٢٦ / ٤ / ٢٠١٩ م  
وقد راعت الباحثة نفس الشروط والظرف التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

### المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار دلالة الفروق ومعدل التحسن.
- معامل الالتواء.
- الوسيط.
- قيمة (ت) الجدولية.
- معامل الارتباط.

## عرض النتائج ومناقشتها:

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التدفق النفسي لدى لاعبات الكرة الطائرة" ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري				
التدفق النفسي	درجة	٥٢.٦٥	١.١١	٩١.٦٥	٠.٢١	٣٩.٠٠	%٧٢.٦٩	٤.٦٦	دال

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٥٣

يتضح من الجدول (٧) انه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى التدفق النفسي لدى لاعبات الكرة الطائرة قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

### جدول (٨)

دلال الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إبعاد مقياس الصلابة العقلية لاعبات الكرة الطائرة" ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري				
الثقة بالنفس	درجة	١٧.٦٥	١.٢٥	٢٣.٥٤	١.٦٢	٥.٨٩	٢٥.٠٢	٣.٧٤	دال
الطاقة السلبية	درجة	١٨.٦٨	٠.٩٦	٢٢.٥٤	٠.٩٨	٣.٨٦	١٧.١٢	٣.٦٢	دال
تحكم الانتباه	درجة	١٧.٩٩	١.٣٦	٢٠.٤٧	٠.١٥	٢.٤٨	%١٢.١١	٣.٤١	دال
تحكم التصور البصري	درجة	١٧.٦٥	٠.٥٧	٢٤.٦٥	٠.٩٨	٧.٠٠	%٢٨.٣٩	٣.٢٥	دال
مستوى الدافعية	درجة	١٨.٩٢	١.٦٢	٢١.٤٧	٠.٨٧	٢.٥٥	%١١.٨٧	٣.٩٨	دال
الطاقة الايجابية	درجة	١٧.٦٩	٠.٤٧	٢١.٦٩	٠.١٧	٤.٠٠	%١٨.٤٤	٣.١٧	دال
تحكم الاتجاه	درجة	١٧.٦٥	٠.٥٤	٢٠.٧٤	٠.٦٩	٣.٠٩	%١٤.٨٩	٣.١٢	دال
المجموع الكلي للمقياس	درجة	١٦٦.٢٣	١.٨٧	١٥٤.٦٩	١.٨٧	٢٨.٤٦	%١٨.٣٩	٣.١٨	دال

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٥٣

يتضح من جدول رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى إبعاد مقياس الصلابة العقليّة ولصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (z) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدوليّة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

### مناقشة النتائج

يتضح من الجدول (٨) انه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى التدفق النفسي لدى لاعبات الكرة الطائرة قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليّة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وترجع الباحثة تلك النتيجة الى البرنامج المقترح لتمرينات الاسترخاء والمطبقة على لاعبات الكرة الطائرة.

وترجع الباحثة هذه النتائج إلى استخدام لتمرينات الاسترخاء وتأثيرها الايجابي على اندفاعية الاداء (تخفيض درجة التوتر)، وتحسين حيث أن ممارسة هذه التدرّيات تؤدي إلى تخفيض درجة التوتر لدى لاعبات الكرة الطائرة بنادي المنيا الرياضي، وذلك لما تتمتع به تمرينات الاسترخاء من حركات التهدئة والاسترخاء العقلي والنفسي متخذة في أداؤها أوضاع متغيرة هذا بالإضافة إلى تميزها بأداء حركات واتخاذ أوضاع للجسم تتطلب درجة عالية من التحكم في كل أجزاءه.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من أسامه صابر علياء جاسم محمد بوصخر (٢٠١٦م) (٩)، بروس Boris (٢٠٠٣م) (١٦) حيث توصلوا إلى تخفيف حدة القلق عن طريق تحسين مستوى التدفق النفسي لدى اللاعبين.

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من شريف إبراهيم (٢٠٠٧م) (٨) ، Chad (٢٠٠٣م) (١٧) حيث توصلوا إلى أن التدرّيات الرياضية وتمرينات الاسترخاء ، وبرامج الاسترخاء النفسي لها تأثير ايجابي على تنمية

الجوانب المهارية والقدرات الحركية والبدنية وكذلك الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية .

كما تتفق هذه النتائج مع ما يشير اليه كل من ألين وديع فرج (٢٠٠٠م) ان تدريبات الإطالة تؤدي الى استرخاء العضلات مما يساعد على شعور الفرد بالراحة وتخفيف درجة التوتر التي يعاني منها (٤ : ١٠٢)

ويشير Cox (٢٠٠٤م) أن توجد علاقة طردية بين التدريبات الرياضية وتمرنات الاسترخاء حيث تزيد تدريبات الاسترخاء في الوصول للسباح إلى مرحلة الانسيابية في الأداء مع التركيز للوصول إلى أفضل أداء ممكن. (١٨:٨) وبذلك يكون قد تحقق فرضية البحث الأولى والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى التدفق النفسي لدى لاعبات الكرة الطائرة عينة البحث.

يتضح من الجدول (٨) على انه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبات الكرة الطائرة قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

وترجع الباحثة ان تتأثر مستويات الصلابة العقلية نتيجة لدوافع معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس النمو بل يختلف من فرد إلى آخر، فبعضهم يستجيب بشكل أفضل عند سماعه لتعليمات المدرب لهم ، فمنح المكافآت أو تغيير مواقع اللاعبين في خطة اللعب أو تكليف الرياضي بمسئولية معينة، أو توجيه العقاب له أو تحذيره، كلها أساليب يمكن استخدامها مع الرياضيين لذا يفضل التعرف على شخصية الرياضي وطبيعته حتى نستطيع اختيار الوسيلة المناسبة للدافعية لاستخدامها عند الحاجة دون أن نلجأ إلى وضع جميع أفراد المجموعة تحت نفس المعاملة. (١٩ : ١٠٧)

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة محمد العربي شمعون (١٩٩٥م) أن الصلابة العقلية من أهم العوامل التي تساعد الإنسان على المضي قدماً في الحياة، فالإنجاز السلاح الحقيقي القادر على استرداد الثقة بالنفس دون أي خسائر وهو دائماً ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعافية النفس وزيادة الثقة بها وهو لا يكون سليماً ولا مجدداً إلا في حاله واحده وهي أن يكون صاحبه عارفاً أتم المعرفة بنفسه وقدراته وإمكاناته وظروفه وواعياً أدق الوعي لموقفه العام الشخصي والاجتماعي. (٥:١٢)

وترى الباحثة انه تبرز أهمية تمارينات الاسترخاء بالنسبة للفرد في إنها تكسبه قوة الإرادة والصبر والتركيز واكتساب المناعة الجسدية والنفسية وأيضا خفض الضغط العصبي والتوتر الواقع عليه.

وتتفق هذه النتائج مع ما يشير إليه أسامة راتب (٢٠٠٤) إلى أن تدريبات الاسترخاء التدريجي تحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة، كما أن مهارة التنفس السهل تؤدي إلى اكتساب مهارة الاسترخاء للرياضيين، كما أشار إلى أن التدريب الاسترخائي يساهم بدوراً إيجابياً في تطوير الأداء البدني ومن ثم تطوير الأداء الرياضي، الأمر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل انسيابي، وتقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم (٢ : ٢٩٧ ، ٣١٧) .

كما يرى محمد شمعون (٢٠٠٢) أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة إلى الضغط العصبي والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق مما يقلل فيها مستوى التوتر، كما يجب تنمية المهارات النفسية جنباً إلى جنب مع تنمية الأداء المهاري، وأن ممارسة تدريبات الاسترخاء تعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري وزيادة معرفة اللاعب للمهارة التي يؤديها (١١ : ٦٦) .

### **الاستخلاصات:**

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية والنتائج توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية:

١. تدريبات الاسترخاء لها تأثير ايجابي على مستوى التدفق النفسى لدى لاعبات الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.
٢. تدريبات الاسترخاء لها تأثير ايجابي على مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبات الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

### **التوصيات:**

- من خلال الاستنتاجات التي أمكن التوصل إليها توصى الباحثة بما يلي:
- استخدام تدريبات الاسترخاء ضمن محتويات الوحدات التدريبية لدى لاعبات الكرة الطائرة.
  - ضرورة الاهتمام بتمارين الاسترخاء لما لها من تأثير إيجابي في تحسين التدفق النفسى
  - إجراء دراسات مشابهة للتعرف على تأثير تمارين الاسترخاء على الدوافع النفسية المختلفة

## المراجع

- ١- أسامة كامل راتب (٢٠٠١م): علم نفس الرياضة-المفاهيم-التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أسامة كامل راتب: (٢٠٠٤م) النشاط البدني والإسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أئين وديع فرج (٢٠١١م): الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب الإسكندرية، منشأ المعارف للنشر.
- ٤- أئين وديع فرج (٢٠٠٠م): تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- رافع النصير الزغلول، عماد عبد الرحيم الزغلول (٢٠٠٧): علم النفس المعرفي، دار الشروق، الاردن.
- ٦- رانيا عبد الهادي عارف: (٢٠٠٥م) " الاسترخاء وتمارين التنفس كأسلوب لخفض التوتر لدى السيدات الحوامل " رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان
- ٧- سعد حماد كساب (٢٠٠٤م) : الكرة الطائرة تعليم تدريب تحكيم : منشورات جامعة السابع من ابريل، ليبيا.
- ٨- شريف إبراهيم عبده: (٢٠٠٧م) تأثير تمارين الاسترخاء على خفض السلوك العدواني لناشئي كرة القدم ، مجلة بحوث التربية الرياضية الشاملة ، النصف الاول من ٢٠٠٧ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٩- علياء جاسم محمد بوصخر (٢٠١٦م): تأثير برنامج تدريبي وفق محددات حالة التدفق النفسي على فعالية التصويب لناشئي كرة السلة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ١٠- مجدى حسن يوسف(٢٠١٤م) فينوميولوجيا التدفق النفسي في المجال الرياضي ، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية.

- ١١- محمد العربي شمعون : (٢٠٠٢م) التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط٢ ، القاهرة .
- ١٢- محمد العربي شمعون (١٩٩٥م) التدريب العقلي ، الإسترخاء الطريق إلى البطولة ، الإتحاد العربي للطب الرياضي ، مجلة علوم الطب الرياضي ، البحرية ، العدد الثاني ، البحرين .
- ١٣- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٤-ميثم مطير حميدي(٢٠١٥م) التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدفاعي للاعبى كرة القدم بالدوري الممتاز بالعراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ١٥-هايدي أحمد سامى توفيق (٢٠١٦م): تأثير العبء الإدراكي على التدفق النفسي ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الكوميتية في رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٦- Boris. B & Micheal, B.: (٢٠٠٣), The effect of mental training with biofeedback on the performance of young athletes, X١th European Congress of sport Psychology,
- ١٧- Chad timmermans.et.al(٢٠٠٣):the effectiveness yoga exersice on exity and mood for athletes.
- ١٨- Cox, R., : (٢٠٠٤) Sport psychology concepts and application ٣rd Brownpuud.
- ١٩- Katerine, Riggen, J.:(٢٠٠٣), Sport Program Effect on Particlpanys with Mental Retardation (Special Olympics ) Dissertation Abstracts International (A) ٥٤,.

- 20.- **Martinez – pons, M : (2007) : The relation of emotional intelligence with selected areas of personality functioning. Imagination, Cognition and personality.**
- 21- **Mc Shane . J.M, Nazarian L.N, Harwood M.I, (2006), Son graphically guided Percutaneous needle tenotomy for treatment of common extensor tendinosis in the elbow .", Mc Shane Sports Medicine, 734 E Lancaster Ave, Villanova, PA 19085, .USA, Jan .**

## "تأثير استخدام الاسترخاء النفسي على مستوى التدفق النفسي والصلابة العقلية لدى لاعبات الكرة الطائرة"

د/ الزهراء رشاد محمد

استهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام الاسترخاء النفسي على مستوى التدفق النفسي والصلابة العقلية لدى لاعبات الكرة الطائرة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة تجريبية واحدة بأسلوب القياس البعدي لملائمته لطبيعة البحث وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات الكرة الطائرة بنادي المنيا الرياضي للموسم التدريبي ٢٠١٩-٢٠٢٠م الجامعي واللاتي يتراوح أعمارهن بين (١٩-٢٠) عام وبلغ عددهن (١٨) لاعبة تم استخدام عينة اساسية لعدد (١٠) لاعبات بالإضافة إلى (٨) لاعبات لإجراء الدراسات الاستطلاعية للبحث ومن خارج العينة الأساسية وأشارت اهم النتائج الى ان تدريبات الاسترخاء لها تأثير ايجابي على مستوى التدفق النفسي لدى لاعبات الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي وتوصى الباحثة بضرورة استخدام تدريبات الاسترخاء ضمن محتويات الوحدات التدريبية لدى لاعبات الكرة الطائرة.

## **The effect of using psychological relaxation on the level of psychological flow and mental toughness among female volleyball players**

**Dr. / Zahraa Rashad Mohammed**

---

---

The study aimed to identify the effect of the use of psychological relaxation on the level of psychological flow and mental toughness among volleyball players. The researcher used the experimental approach using the experimental design of one experimental group in a dimensional measurement method for its suitability to the nature of the research. ٢٠٢٠ AD university, whose ages range between (١٩-٢٠) years, and their number reached (١٨) players. A basic sample of (١٠) players in addition to (٨) players was used to conduct research surveys and outside the basic sample and the most important results indicated that relaxation exercises have an effect Positive on the psychological flow of female volleyball players in favor of dimensional measurement. The researcher recommends the necessity of using relaxation exercises within the contents of the training modules of female volleyball players.

---

**Assistant Professor at the Faculty of Physical Education - Minia University.**