

اثر تدريبات الاسترخاء الذهني على التخفيف من الضغط النفسي المرتبط بالسباق لدى

عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من 17 سنة

خلفة عماد الدين¹ طالب دكتوراه جامعة بسكرة Imadeddine.khalifa@univ-biskra.dz

مزروع السعيد² استاذ تعليم عالي جامعة بسكرة Said.mezroua@univ-biskra.dz

قندوز هشام طالب³ دكتوراه جامعة خميس مليانة h. Guendouz@univ-dbk.m.dz

Abstract: This study aims to know the effect of mental relaxation training on reducing the psychological stress associated with racing among the half-distance runners, under the age of 17, and the study population is the Athletics Association clubs of the State of M'sila 2020-2021, which consists of 10 clubs, and the sample included the Sidi hamla Club The 12 runners under 17 category athletics campaign were chosen by the intentional method. The researcher also used the experimental method by designing the two equal groups, the control and the experimental, and the stress scale as a tool for data collection. In our study, we found that mental relaxation exercises have a positive effect on alleviating the psychological stress associated with racing in the half-distance runners under 17 years old.

Key words: Mental relaxation - stress - long distances – adolescence.

ملخص: تهدف دراستنا هذه إلى معرفة أثر تدريبات الاسترخاء الذهني على التخفيف من الضغط النفسي المرتبط بالسباق لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من 17 سنة، ومجتمع الدراسة نوادي رابطة العاب القوى لولاية المسيلة 2020-2021 والتي تتكون من 10 نوادي، و شملت العينة نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى صنف اقل من 17 سنة والبالغ عددها 12 عداء تم اختيارها بالطريقة العمدية، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية، ومقياس الضغط النفسي كأداة لجمع البيانات.

وقد توصلنا في دراستنا أن لتدريبات الاسترخاء الذهني اثر ايجابي على التخفيف من الضغط النفسي المرتبط بالسباق لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من 17 سنة
الكلمات المفتاحية: الاسترخاء الذهني- الضغط النفسي- المسافات النصف طويلة- المراهقة

مقدمة ومشكلة الدراسة:

إن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (محمد حسن علاوي، 1990، ص 36)، كما يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية و النفسية و العقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعني، و من ثم تحسين الصحة العامة وبناء تكامل الشخصية ليصبح الفرد نافعاً و فعال في المجتمع، و على ذلك يمكن القول بان التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد إلى مستوى عالي أقصى ما تهيئه إليه نفسه في النشاط الممارس (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص 06)، وهذا يتم من خلال الاعتماد على مختلف العلوم التي ترتبط بشكل مباشر مع العملية التدريبية وحتى يتمكن العداء من الوصول إلى المستوى العالي يستلزم الاهتمام بما توصل إليه العلم اليوم حيث يحاول علم النفس الرياضي (Sport psychology) أن يتفهم سلوك وخبرة الشخص وعملياته العقلية في المجال الرياضي ومحاولة قياسها للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي (محمد حسن علاوي، بدون سنة، ص 19)، حيث يعتبر التحضير النفسي من أهم العلوم المستخدمة في التدريب الرياضي بحيث يمثل تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد ايجابيا كلا من الأداء البدني و المهاري والخططي للاعب- للاعبة و الفريق و الوصول به إلى قمة المستويات (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 235)، في النشاط الرياضي التخصصي خاصة في رياضة العاب القوى التي تعددت فيها الفعاليات الرياضية و اختلفت أشكالها وأنواعها وطبيعتها ومن بين هذه الأنشطة الرياضية ركض المسافات النصف طويلة التي لها متطلباتها البدنية والحركية و النفسية والعقلية الخاصة و التي تسهم بشكل كبير في بلورة وتكوين الفرد الممارس لهذا النشاط الرياضي المتنوع من الجري الذي يشغل مكانا رئيسيا في العاب القوى حيث يجرى بقطع مسافة محددة في زمن معين يتحصل عليه العداء عند التسابق، كما أن تحسين وتكامل عملية إعداد عدائي المسافات المتوسطة والطويلة لا يتم فقط استنادا على خبرة تدريب العدائين البارزين في العلم، بل يتم كذلك بالاستناد إلى أحسن ما وصل إليه العلم الرياضي أيضا (اوليغ مولودي وآخرون، ترجمة

مالك حسن، 1986، ص202)، الأمر الذي يستدعي الاهتمام بطريقة الاسترخاء عامة في البرامج التدريبية وبمختلف أساليبه، وبعد الاسترخاء الذهني من أهم أنواع الاسترخاء الذي يتيح الفرصة للتخلص والتقليل من المشاكل النفسية التي تعترض العداء خلال المواسم الرياضية واهم ما يميز الاسترخاء الذهني هو الانفصال بذهنك عن العالم الخارجي، والتركيز على صورة معينة في مخيلتك أو كلمة وتردها بالك ومخيلتك بتركيز دون أن تشغل تفكيرك بشيء غيرها، وتستمر بذلك لمدة لا تقل عن 15 دقيقة. (شاهين رسلان، 2013، ص151)، حتى تتمكن من تخفيف الضغط النفسي الذي يحدث للاعب الرياضي في حالة عدم وجود توازن حقيقي أو جوهري بين المطالب التي يدركها اللاعب وبين قدرته على الاستجابة لهذه المطالب المدركة (علي إسماعيل عبد الرحمن، 2012، ص403). كما تتمثل في فشل الطرق الروتينية للتحكم في التهديدات و مواجهاتها، منا يرى كلومان (colmen) أن الضغوط النفسية تنشأ عن تقييم الإنسان للأحداث و توقعاته فيما يتعلق بنتائجها، كذلك عن تقييمه لإمكانات مواجهاتها أو التكيف معها (عمرو حسن، أحمد بدران، 2007، ص08)، فمن خبرة الباحث في ميدان ألعاب القوى عامة وركض المسافات النصف طويلة خاصة ومن خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة تبين ان للجانب النفسي أثر كبير على نتائج العداء عند الركض، كما أن الاهتمام بطرق التحضير النفسي والذهني من الاسترخاء العضلي والاسترخاء الذهني وغيرها تمكن العداء على التخفيف من الضغط النفسي الذي يؤدي الى تبديد الطاقة، كما أن تعود العداء على مهارة الاسترخاء الذهني يسهم في عمليات التكيف والقدرة على المواجهة للواقف الضاغطة كما يعمل على تحسين نتائج العداء في غضون اشتراكه في السباقات التي تنظم ، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل لتدريبات الاسترخاء الذهني اثر على التخفيف من الضغط النفسي المرتبط بالسباق لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من 17 سنة؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياس الضغط النفسي ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في قياس الضغط النفسي ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للقياس الضغط النفسي ؟

3- أهداف الدراسة:

- تصميم تدريبات الاسترخاء الذهني لتخفيف الضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة اقل من 17 سنة.

- التعرف مدى أثر تدريبات الاسترخاء الذهني على الضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة اقل من 17 سنة.

- تحديد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي للضغط النفسي.

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث في الحصول على قدر هائل من المعرفة العلمية والتطبيقية للمدربين والعدائين خاصة في هذا النوع من التدريب و الذي يعتبر مهم جدا في مختلف الفترات والمراحل الإعدادية، وهذا ما يؤكد عن أهمية البحث في كونه حلقة ترابط بين العمل الأكاديمي والعمل الميداني.

الاهتمام باستخدام نوع من أسلوب الاسترخاء (الاسترخاء الذهني) في التخفيف من الضغط النفسي المرتبط بالسباق لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من 17 سنة. معرفة الفروق الدالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في قياس الضغط النفسي المرتبط بالسباق لدى العداء.

5- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة :

- لتدريبات الاسترخاء الذهني اثر على التخفيف من الضغط النفسي المرتبط بالسباق لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من 17 سنة.

- الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياس الضغط النفسي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في قياس الضغط النفسي ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للضغط النفسي ولصالح المجموعة التجريبية.
الكلمات الدالة:

تحديد مصطلحات بحثنا كآآي:

1-1- الاسترخاء العقلي:

اصطلاحاً: يكون بعد الاسترخاء العضلي، الذي يساعد على خفض التوتر العضلي ومن ثم التوتر العقلي....ويرى البعض إمكانية أن يكون الاسترخاء العقلي قبل العضلي وان الاختلاف هو اختلاف في الترتيب فقط وينقسم الاسترخاء العقلي إلى (الاستجابة للاسترخاء relaxation Response – التحكم في التنفس Breath Control – الاسترخاء المعرفي Cognitive Relaxation) (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص125)

الإجرائي: يعتبر الاسترخاء العقلي من بين أساليب الاسترخاء المتداولة في نشاط ركض المسافات النصف طويلة الذي يمثل فصل تفكير العدا عن البيئة الخارجية مع التركيز على موقف أو حدث في الذهن ويستخدم هذا الأسلوب لإبعاد العدا عن الضغوط المحيطة.

2-1- الضغط النفسي: يعرف Mcgrath الضغوط كعملية يكونها الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب و الإمكانيات يصاحبه فشل يكون مؤثراً في إحداث الضغوط النفسية (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص19)

الإجرائي: يتمثل الضغط النفسي في عدم التوازن الواضح بين المتطلبات البدنية و النفسية و القدرة على الاستجابة.

3-1- المراهقة: هي مرحلة النمو التي تبدأ من سن البلوغ أي في سن 13 تقريباً، وتنتهي في سن النضج أي حوالي الثامنة عشرة أو العشرين من العمر، وهي سن النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي وتصل إليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين وهي أوسع وأكثر شمولاً من البلوغ الجنسي لأنها تتناول كل جوانب شخصية المراهق (عبد الرحمان عيسوي، 1993، ص21)

الاجرائي: تعتبر المراهقة النواة الأساسية لتكوين اللاعب تكويناً متكامل عقلياً واجتماعياً ونفسياً حيث تمثل التغيرات الفسيولوجية و المرفولوجية التي يمر بها الفرد خلال مرحلة معينة حيث يبدأ الظهور والتبلور من الناحية البدنية و المهارة و غيرها.

4-1- المسافات النصف طويلة:

اصطلاحاً: يتصف ركض المسافات النصف طويلة والطويلة المعاصر، بسرعة عالية، و بالارتباط مع هذا الأمر فإن تكتيك الركض يتم تحسينه باتجاه تقوية الاندفاع و زيادة عدد الحركات و تقليص تذبذبات الجذع العمودي و زيادة سرعة ارتخاء العضلات العاملة (ريسان عبد المجيد خريبط، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، 2002، ص 66).

إجرائياً: يعتبر نشاط جري المسافات النصف طويلة نشاط رياضي ونوع من أنواع الركض في الألعاب القوى، ويتم الجري فيه بسرعات متفاوتة داخل مضمار يتسابق عليه العدائين وفقاً لقوانين السباق مما يجعل العداء أكثر إثارة و تشويق لتحقيق الرقم القياسي وبالتالي يساعد هذا النشاط الرياضي من في القدرة على التحكم في الضغوط النفسية و تحقيق الصحة النفسية.

الدراسات السابقة:

دراسة بن غالية فاطمة الزهراء (2019-2020) بعنوان أثر برنامج التدريب الذهني يعتمد على التصور العقلي والاسترخاء في تطوير مهارتي الإرسال والصد. الهدف: هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الفروق الإحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق برنامج التدريب الذهني، والكشف عن دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارتي الصد والإرسال بعد تطوير مستوى الاسترخاء والتصور العقلي.

العينة: شملت العينة 24 لاعبة من فريق أولمبي الشلف (woc) وفريق نجمة الشلف، وتم اختيار العينة بطريقة مقصودة.

المنهج: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي.

أدوات جمع البيانات: مقياس المقاييس النفسية، إختبار قياس مهارة التصور العقلي، إختبار قياس الاسترخاء.

النتائج:

أسفرت النتائج أن برنامج التدريب الذهني المقترح على التصور العقلي والاسترخاء ساهم في تطوير مهارتي الإرسال والصد لدى لاعبات الكرة الطائرة للعيينة التجريبية. دراسة بن رقية عابد، قندز علي (2019) بعنوان أثر تطبيق برنامج الاسترخاء العقلي العضلي على الأداء المهاري وخفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد. الهدف: هدفت الدراسة إلى معرفة أثر تطبيق برنامج الاسترخاء العقلي العضلي على الأداء المهاري وخفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد أواسط. العينة: شملت 18 لاعب من فريق كرة اليد أواسط (j.s.relizane) الذي ينشط ضمن الرابطة الجهوية غرب، و تم اختيار العينة بطريقة عشوائية المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي. أدوات جمع البيانات: مقياس القدرة على الاسترخاء، مقياس قلق المنافسة، اختبار سرعة تمرير الكرة، اختبار التهديف من الثبات. النتائج:

أسفرت النتائج على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي للعيينة التجريبية فيما يخص مواجهة قلق المنافسة و الأداء المهاري و لصالح البعدي، وكذا كانت الفروق في نتائج العينة التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في مواجهة قلق المنافسة و الأداء المهاري التي طبقت تمارين الاسترخاء. دراسة قيصاري علي (2017) بعنوان فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبين النخبة في كرة القدم الهدف: هدفت الدراسة إلى إبراز مدى فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث. العينة: شملت عينة الدراسة لاعبي كرة القدم من فئة الأواسط اقل 18 سنة و تم اختيار العينة بطريقة عشوائية. المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي بالمجموعتين المتكافئتين أدوات جمع البيانات: مقياس الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم، برنامج الاسترخاء العضلي التدريجي.

النتائج: وقد توصلت الدراسة إلى أن التدريب على الاسترخاء العضلي التدريجي ذو تأثير فعال في تقليل وخفض حدة الضغوط النفسية مما يؤثر ايجابيا في تحسين الأداء للاعبين، كما أن البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تحسين خفض الضغوط النفسية للاعبين الشباب.

الجانب التطبيقي:

الدراسة الاستطلاعية:

- لضمان السير الحسن لتجربة البحث قام الباحث بهذه التجربة الاستطلاعية لأجل معرفة ظروف عمل النادي الرياضي للبحث من خلال توفر الوسائل و المنشأة التدريبية.
- تحديد التدريبات المناسبة للتنبؤ بتخفيف الضغط النفسي المرتبط بالسباق خلال العملية التدريبية.

- تحديد انسب المقاييس لقياس الضغط النفسي.

- تحديد الصعوبات التي تعترضنا ووضع انسب الحلول .

- تصنيف أفراد العينة إلى مجموعتين متجانستين

- الحصول على موافقة من إدارة النادي للقيام بالدراسة.

1- المنهج المتبع في الدراسة:

تماشيا مع أهداف وطبيعة موضوع الدراسة، فقد اعتمد الطالب الباحث على تطبيق المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية.

2- مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: شمل مجتمع الدراسة نوادي العاب القوى التي تنتمي الى الرابطة الجهوية بحماية لصنف اقل من 17 سنة.

عينة الدراسة: هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، تم اختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى والبالغ عددها 12 العداء من صنف اقل من 17 سنة.

نوع العينة: قصدية وهذا لتلاؤمها مع البحث المجمع القيام به.

3- ضبط متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: (الاسترخاء العقلي)

- المتغير التابع: (الضغط النفسي)