

أثر وحدات تدريبية بالاسترخاء التخيلي على التخفيف من الضغط النفسي لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة

خلفة عماد الدين - ط.د - جامعة بسكرة Imadeddine.khalfa@univ-biskra.dz

مزروع السعيد - أ.د - جامعة بسكرة Said.mezroua@univ-biskra.dz

**Abstract:** This study aims to know the effect of the training units of imaginary relaxation on alleviating the psychological pressure of the runners of the rural enemy less than 17 years old. The study population included the clubs of the state of M'sila 2021-2022, Where the sample was represented in the Sidi hamla Club, a campaign for athletics, which numbered 10 runners, who were chosen in an intentional way. The researcher used the experimental method by designing the two equal groups, and the psychological stress scale as a tool for data collection. In our study, we found that the training units with imaginative relaxation had an effect on alleviating psychological stress among the runners of the rural enemy less than 17 years old.

Key Words : Training unit - imaginative relaxation - country sprint - adolescence

ملخص: تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر الوحدات التدريبية بالاسترخاء التخيلي على التخفيف من الضغط النفسي لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة، وشمل مجتمع الدراسة نوادي ولاية المسيلة 2021-2022 ، حيث تمثلت العينة في نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى والبالغ عددها 10 عدائين تم اختيارها بالطريقة العمدية ، و استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، ومقياس الضغط النفسي كأداة لجمع البيانات، وقد توصلنا في دراستنا أن للوحدات التدريبية بالاسترخاء التخيلي أثر على التخفيف من الضغط النفسي لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة

الكلمات المفتاحية : الوحدة التدريبية- الاسترخاء التخيلي- العدو الريفي - المراهقة

## 1- مقدمة ومشكلة الدراسة:

يرى علماء الثقافة الرياضية أن علم النفس الرياضي من العلوم الهامة لعملية التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، ويدللون على ذلك بأن معظم خبراء التدريب الرياضي يعرفون جيدا أهم طرق ووسائل تنمية مختلف الصفات البدنية كطرق القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة، وكذلك طرق تعلم واكتساب المهارات الحركية، كما يعرفون أيضا أهم طرق وخطط اللعب في معظم الأنشطة الرياضية، كالتدريب الهجومي والدفاعية، والخطط الفردية والحماية وما يرتبط بها من تشكيلات متعددة تتناسب مع المواقف المختلفة.

أما طرق ووسائل تنمية وتطوير الصفات والسمات وغيرها من العوامل النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسات الرياضية، والتي تؤثر بدرجة واضحة على المستوى الرياضي، ولكنهما لم تحظ بالعناية الكافية إلا منذ وقت قليل وكذلك التقارب الكبير في المستويات الرياضية بين اللاعبين والفرق ونتيجة لذلك فإن هناك عاملا حاسرا يحدد نتيجة كفاحهم لتحقيق الانتصارات وهو العامل النفسي (عبد الستار عبد الضمد، 2010، ص 22)، مما توجب الاهتمام بالتحضير النفسي الذي يمثل عملية مكملة ولا تنفصل عن الإعداد المتكامل للاعب- اللاعببة والتي تضم في جنباتها كلا من الإعداد البدني والمهاري والخططي والمعرفي والخلقي، كما أنه من الضروري التخطيط لها على المدى الطويل والقصير (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 235)، وهذا من خلال بناء الوحدات التدريبية اليومية التي تهدف إلى إعداد العداء من الناحية النفسية والذهنية وهذا من خلال الاعتماد على الطرق والأساليب العلمية الحديثة في فعالية ركض العدو الريفي التي تتطلب جهدا كبيرا جدا مصحوب بالعبء النفسي والذهني، وأن لهذا النوع من الركض متطلبات بدنية ومهارة وخطية خاصة وكذا له مجموعة من الخصائص النفسية والذهنية من بينها مهارة الاسترخاء الذي يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقا لاستخدام العضلات وهذا يعني "فك أسر" أو "إطلاق سراح" أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفرة تقريبا في النشاط العضلي (محمد حسن علاوي، 2002، ص 216)، ويعد الاسترخاء التخيلي من بين أساليب الاسترخاء والأكثر استخداما في الوسط الرياضي نظرا لاستجابة اللاعبات له، حيث يتطلب تصور الاسترخاء Relaxation imagery أن يتصور

الفرد نفسه في بيئة أو مكان سبق له الإحساس بمشاعر الاسترخاء والراحة في هذه البيئة أو في ذلك المكان، وقد تكون هذه البيئة أو المكان في منزله أو في غرفته الخاصة أو في حديقة أو في أي مكان خاص ارتبط بالنسبة له بالهدوء والسعادة والراحة النفسية والاسترخاء العضلي والعقلي (محمد حسن علاوي، 2002، ص 244)

مما يساعد في تخفيف الضغط النفسي الذي يعاني منه العديد من العدائين في غضون اشتراكهم في التدريبات اليومية والسباقات التي تنظم، فكثير من يرغب في تحقيق أفضل النتائج والصمود على المحافل الرياضية التي تنظم، غير أن التخفيف من الضغط النفسي مطلب أساسي يعيق تحقيق ذلك، حيث أن الضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للإحداث أو التغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، و التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية ( علي إسماعيل عبد الرحمن، 2012، ص 09)، كما انه عوامل خارجية ضاغطة تؤثر سلباً على الفرد جزئياً أو كلياً بدرجة عالية، توجد لديه إحساس بالتوتر، وزيادة هذه الضغوط تفقد الفرد قدرته على التوازن، وقد يؤدي إلى الإجهاد ثم الاحتراق النفسي (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 18)، وحتى يتمكن العداء من الوصول إلى الأهداف المسطرة خلال التخطيط للموسم الرياضي لابد من التركيز على الجانب الذهني والنفسي في التدريبات اليومية والسباقات التي تقام، ومن خبرة الباحث في رياضة العدو الريفي وحضوره للعديد من السباقات التي تنظم سواء في البطولات الولائية أو الجهوية والوطنية ومن خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة لوحظ ان هناك اختلاف في مستوى العدائين رغم تلقي تقريبا نفس التحضيرات البدنية وغيرها، مما أصبح الجانب النفسي يصنع الفارق بينهم، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل للوحدات التدريبية بالاسترخاء التخيلي اثر على التخفيف من الضغط النفسي لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة ؟

## 2- التساؤلات الجزئية:

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

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

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

### 3- أهداف الدراسة:

- تصميم وحدات تدريبية بالاسترخاء التخيلي لتخفيف الضغط النفسي لدى عدائي العدو الريفي.

- معرفة مدى تأثير الاسترخاء التخيلي في التخفيف من الضغط النفسي لدى عدائي اقل من 17 سنة.

- معرفة نتائج فروق الدلالة الإحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للضغط النفسي؟

### 4- أهمية الدراسة:

- كشف أثر الاسترخاء التخيلي في التخفيف من الضغط النفسي لدى عدائي اقل من 17 سنة.

- التعرف على أثر الوحدات التدريبية بهذا النوع من التحضير على الضغط النفسي لدى العداء.

- التعرف على نتائج الفروق الإحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للضغط النفسي.

### 5- فرضيات الدراسة:

#### 1-5- الفرضية العامة :

للوحدات التدريبية بالاسترخاء التخيلي اثر على التخفيف من الضغط النفسي لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة.

#### 2-5- الفرضيات الجزئية:

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

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الضغط النفسي ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الضغط النفسي ولصالح المجموعة التجريبية .

## 6- الكلمات الدالة:

تحديد مصطلحات بحثنا كآتي:

### 1-6- الاسترخاء التخيلي:

اصطلاحاً: يتطلب هذا الأسلوب من الاسترخاء أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء والراحة الكاملين، مثال على ذلك يتخيل نفسه مستلقياً على شاطئ البحر، والشمس تملئ الجو بدفئها والنسيم عليل، والهدهود خيم من حوله (أيمان نجم الدين عباس وآخرون، 2018، ص174)

الإجرائي: هي قدرة العدا على تخيل مكان أو بيئة معينة يشعر فيها بالراحة، وهذا من خلال اختيار مكان للطبيعة وغيرها يجعل العدا أكثر هدوء وسعادة .

### 2-6- الضغط النفسي:

اصطلاحاً: أشار سيلي (selye) إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تترامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي (ماجد بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص20)

الإجرائي: هو حالة من عدم التوازن الواضح بين المتطلبات البدنية والنفسية والعقلية لدى العدا، ومن أهم المشاكل النفسية التي يعاني منها العديد منهم حيث يعيق الوصول لما هو مطلوب.

### 3-6- العدو الريفي:

اصطلاحاً: يعتبر ركض الضاحية أو الركض على الأراضي الوعرة نوعاً مستقلاً من أنواع المباريات بما فيها على النطاق الدولي وينتشر في الكثير من دول العالم، ويجرى ركض الضاحية في الحدائق وضواحي المدن، في الهواء الطلق ولذلك يعتبر أفضل وسيلة للنهوض

بالتحمل لدى الرياضيين وتحسين حالتهم الصحية، وركض الضاحية نوع من أنواع العاب القوى (ربسان خربيط، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، 2002، ص 75)  
- الإجرائي: ويطلق عليه بركض الضاحية حيث يعد من بين فعاليات العاب القوى وأكثرها فعالية من حيث الإثارة والتشويق نظرا لقدرة العداء على التغلب عن مختلف الصعوبات التي تتم على الأراضي الوعرة والغير ممهدة هذا ما يجعل العداء بحاجة إلى مهارات نفسية وعقلية.

#### 4-6- المراهقة:

اصطلاحا: المراهقة هي حالة من النمو تقع بين الطفولة والرجولة أو الأنوثة ولا يمكن تحديد فترة المراهقة بدقة، لأنها تعتمد على السرعة الضرورية في النمو الجسدي، فهي متفاوتة، وبما أن عملية النمو السيكولوجي غامض من غير السهل أن تقرر هذه المرحلة حياة الإنسان حتى يصبح النظام الغددي ناميا بصورة كلية، ومما لا ريب فيه أن هذا الاحتمال يجب أن ينتهي في بداية العشرينات من العمر، المراهقة فترة تشمل الأفراد الذين هم بالعقد الثاني من الحياة، وتعد أول دراسة لظاهرة المراهقة جاءت على يد (الحافظ، 1981) (أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة، 2015، ص 224).

الإجرائي: تعتبر فترة المراهقة فترة عمرية يمر بها كل عداء مصحوبة بالعديد من التغيرات الفسيولوجية و العقلية والنفسية.... الخ

#### 7- الدراسات السابقة:

- 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، وتم 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 والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص مواجهة قلق المنافسة والأداء المهاري ولصالح البعدي، وكذا كانت الفروق في نتائج العينة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مواجهة قلق المنافسة والأداء المهاري التي طبقت تمارين الاسترخاء.

- دراسة محمد حسين حميدي، محسن علي السعداوي، صريح عبد الكريم ( 2006 ) بعنوان: تأثير تمارين الاسترخاء (الذاتي-التخيلي) في الاستثارة الانفعالية وبعض المتغيرات الكينيماتيكية من البدء إلى اجتياز الحاجز الأول في عدو 110 م حواجز. الهدف: التعرف على تأثير تمارين الاسترخاء (الذاتي-التخيلي) في الاستثارة الانفعالية لدى عدائي 110 م حواجز وكذا التعرف على بعض المتغيرات الكينيماتيكية لعدو 110 م حواجز.

المنهج: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة. العينة: تكونت العينة من المشاركين في بطولة العراق للمتقدمين في عدو 110 م حواجز وعددهم (12) عداء.

أدوات جمع البيانات: الاستبيان، مقياس درجة الاستثارة الانفعالية. النتائج: أسفرت النتائج على أن تدريبات الاسترخاء الذاتي والتخيلي قد أثرت وبشكل واضح في خفض درجة الاستثارة الانفعالية وأن هناك تأثير للبرامج التدريبية في تطوير الزمن من البداية إلى المانع الأول، وكانت النتائج لصالح المجموعتين التجريبتين فيما يخص زمن الخطوة مع التقليل المسافة قبل الحاجز.

## 8- الجانب التطبيقي:

### 1-8- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من بين الدراسات الواجب الاعتماد عليها حيث تمكن من:  
- بناء وحدات تدريبية بالاسترخاء التخيلي لتخفيف الضغط النفسي.  
- تحديد المقياس الذي يراد استخدامه كأداة لجمع البيانات.  
- تصنيف أفراد العينة إلى مجموعتين متجانستين.  
- التعرف على مختلف الصعوبات التي قد تعيق البحث.

- تحديد المدة الزمنية لتطبيق الوحدات التدريبية.
- تحديد الوسائل الضرورية للقيام بالبحث.
- 2-8- المنهج المتبع في الدراسة:  
استخدام الباحث المنهج التجريبي باعتباره المنهج المناسب لهذه الدراسة، وتصميم المجموعتان المتكافئتان (ضابطة وتجريبية).
- 3-8- مجتمع وعينة الدراسة:  
1-3-8- مجتمع الدراسة : تمثل مجتمع الدراسة في نوادي ولاية المسيلة لألعاب القوى للموسم الرياضي 2021-2022 صنف اقل من 17 سنة.
- 2-3-8- عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة في نادي شبيبة سيدي حملة لالعاب القوى والبالغ عددها 10 عدائين من صنف اقل من 17 سنة، حيث تم اختيارها بطريقة عمدية.
- 4-8- ضبط متغيرات الدراسة  
- المتغير المستقل: (الاسترخاء التخيلي)  
- المتغير التابع: (الضغط النفسي)  
- ضبط المتغيرات لأفراد العينة: وهو العمل على توفير نفس شروط القياس لجميع أفراد العينة وهي كما يلي:  
- ضبط الزمن: وهو تحديد نفس الوقت لتطبيق التدريب اليومي، وكذلك أداء القياس.  
- ضبط السن: بلغ عمر أفراد العينة 15 – 17 سنة.  
- ضبط الجنس: لقد تم إجراء القياس وتطبيق الوحدات التدريبية على الذكور فقط.
- 5-8- أدوات جمع البيانات والمعلومات:  
قياس الضغط النفسي:  
وصف القياس: قائمة مصادر الضغوط النفسية للناشئين من إعداد أسامة راتب، إبراهيم خليفة، وأسامة عبد الظاهر تساعد للتعرف على أنواع الضغوط ودرجة شدتها للناشئين(14-18) سنة (أسامة كامل راتب، 2001، ص ص 441-447).
- يقيس المقياس ( 05) أبعاد: ضغوط التدريب الرياضي- ضغوط المنافسة – اتجاهات الأسرة نحو الرياضة- الجهاز الفني والإداري والجمهور- الدراسة – إدارة الوقت- متطلبات الحياة.

حساب المتوسط الحسابي لدرجات العينة في كل محور ويتطلب ذلك جمع الدرجة التي يحصل عليها كل لاعب في العبارات أمام المحور وقسمة الناتج على عدد العبارات لكل محور.

بحيث يقوم العداء بوضع علامة (x) أمام كل عبارة وهذا من خلال:

العبارة	نادرا	أحيانا	غالباً
الدرجة	01	02	03

الجدول رقم(01): يمثل درجات المقياس.

- لتصحيح المقياس أعطيت الدرجة العالية (03) و الدرجة المتوسطة (02) و الدرجة المنخفضة جدا (01).

#### 6-8- المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة على مضمار شيبية سيدي حملة مسيف.

#### 7-8- المجال الزمني:

شمل المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة الموسم الرياضي 2020-2021

#### 9-8- إجراءات التطبيق الميداني :

قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية مرتبطة بالتحضير النفسي والذهني والتي تتضمن الاسترخاء التخيلي حيث تم القيام بالقياس القبلي على مجموعتين ثم مارست المجموعة التجريبية هذه الوحدات أما المجموعة الضابطة فقد تدربت مع مدربها حسب طريقته وبعد فترة 60 يوم من التطبيق وبواقع 02 حصص أسبوعيا قمنا بالقياس البعدي .

#### 10-8 - الأساليب الإحصائية:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 22.

## 9- عرض ومناقشة النتائج:

الجدول (01): يوضح القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الضغط النفسي.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig	قيمة t	القياس البعدي		القياس القبلي		عدد العينة	القياس
				انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
0.05	04	0.895	-0.140	0.06	2.15	0.04	2.15	05	الضغط النفسي

يمثل الجدول رقم 01: مقارنة نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في الضغط النفسي:

- حققت المجموعة الضابطة في القياس القبلي لها متوسط حسابي قدره ( 2.15 ) وانحراف معياري قدره (0.04)، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي متوسط حسابي بلغ (2.15) وانحراف معياري قدره ( 0.03)، أما قيمة t بلغت (-0.140) عند القيمة المعنوية sig (0.895) بمستوى الدلالة (0.05)، و القيمة (0.895 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig	قيمة t	القياس البعدي		القياس القبلي		عدد العين	القياس
				انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
0.05	04	0.001	13.377	0.06	2.00	0.05	2.15	05	الضغط النفسي

الجدول (02): يوضح القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الضغط النفسي .

يمثل الجدول رقم 02: مقارنة نتائج القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في الضغط النفسي :

- حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي لها متوسط حسابي قدره ( 2.15 ) وانحراف معياري قدره (0.05)، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي متوسط حسابي بلغ (2.00) وانحراف معياري قدره ( 0.06)، أما قيمة t بلغت (13.377) عند القيمة المعنوية sig

(0.001) بمستوى الدلالة (0.05)، و القيمة ( $0.05 > 0.001$ ) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي. الجدول 03: يوضح القياس البعدي في بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الضغط النفسي.

العينة	متوسط حسابي	انحراف معياري	قيمة t	القيمة الاحتمالية sig t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة 05	2.15	0.06	3.496	0.008	10	0.05
المجموعة التجريبية 05	2.00	0.06				

يمثل الجدول رقم 05: مقارنة نتائج المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي تبين:

- أن المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في القياس البعدي متوسط حسابي قدره (2.15) وانحراف معياري قدره (0.06).

- أن المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في القياس البعدي متوسط حسابي قدره (2.00) وانحراف معياري قدره (0.00).

أما قيمة t بلغت (3.495) عند القيمة المعنوية sig (0.008) بمستوى الدلالة 0.05، والقيمة ( $0.05 > 0.008$ ) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية .

#### 10- مناقشة النتائج والفرضيات:

الفرضية الجزئية الأولى: والتي افترض الباحث على إنها "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياس الضغط النفسي.

فمن خلال النتائج التي تم التوصل إليها في الجدول رقم 01 حيث توضح المعالجة الإحصائية عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وهذا راجع إلى طبيعة التدريبات التي مارسها هذه المجموعة. وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث لم تتحقق وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

الفرضية الجزئية الثانية: والتي افترض الباحث على أنها "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياس الضغط النفسي ولصالح القياس البعدي.

في ضوء النتائج المتوصل إليها في الجدول 02 من خلال المعالجة الإحصائية والتي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وكانت هذه الفروق لصالح القياس البعدي في الضغط النفسي وهذا راجع إلى طبيعة الوحدات التدريبية بالاسترخاء التخيلي، لهذا فإن الانخفاض الحاصل في درجات الضغط النفسي لدى العدائين راجع إلى الوحدات التدريبية بالاسترخاء التخيلي، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة دراسة بن رقية عابد، قندز علي (2019) بعنوان أثر تطبيق برنامج الاسترخاء العقلي العضلي على الأداء المهاري وخفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة. الفرضية الجزئية الثالثة: والتي افترض فيها الباحث أنها "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في قياس الضغط النفسي البعدي ولصالح المجموعة التجريبية:

ففي ضوء النتائج المحصل عليها في الجدول 03 رقم، والذي يوضح الفروق الدالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في نتائج القياس البعدي، حيث سجلت المجموعة التجريبية مستوى منخفض من المجموعة الضابطة في نتائج القياس البعدي، لهذا فإن انخفاض مستويات الضغط النفسي راجعة إلى نوعية

الوحدات التدريبية التي تتضمن في محتواها الاسترخاء التخيلي ، دراسة محمد حسين حميدي، محسن علي السعداوي، صريح عبد الكريم (2006) بعنوان: تأثير تمارين الاسترخاء (الذاتي-التخيلي) في الاستثارة الانفعالية وبعض المتغيرات الكينيماتيكية من البدء إلى اجتياز الحاجز الأول في عدو 110م حواجز

## 11- استنتاجات واقتراحات:

### 1-11- استنتاجات عامة:

- أن الوحدات التدريبية بالاسترخاء التخيلي أثمر على الضغط النفسي لدى عدائي العدو الريفي اقل من 17 سنة.
- حققت المجموعة التجريبية فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي و كانت الفروق لصالح القياس البعدي.
- أسلوب الاسترخاء التخيلي يؤثر على المستوى الضغط النفسي لدى العداء.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي وكانت الفروق في النتائج لصالح المجموعة التجريبية.

### 2-11- التوصيات:

- العمل على زيادة استخدام تدريبات الاسترخاء التخيلي لدى العداء ولمختلف فعاليات ركض ألعاب القوى.
- زيادة إجراء أبحاث علمية حول تقنية الاسترخاء التخيلي لهذا الصنف في مختلف الرياضات الأخرى.
- تنظيم مؤتمرات علمية تبرز أثار الضغط النفسي على الرياضة.

### 12- قائمة المراجع:

- أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة، سيكولوجيا النمو الإنساني بين الطفولة والمراهقة، ط01، دار الإحصار العلمي، عمان، 2015
- أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين-دليل للإرشاد و التوجيه للمدربين والإداريين و أولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001

- ريسان خريبط، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، العباب القوي، ط01، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002
- عبد الستار جبار الضمد، علم النفس في الرياضة، ط01، دار الخليج، عمان، 2009
- عبد العزيز عبد المجيد، سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي، ط01، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005
- علي إسماعيل عبد الرحمن، الضغوط النفسية- القاتل النفسي- الأسباب- الآثار- العلاج، ط02، دار اليقين للنشر والتوزيع، مصر، 2012.
- ماجد بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته وآثاره على الصحة النفسية، ط01، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2008.
- محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
- الدراسات السابقة:
- أيمان نجم الدين عباس، عادل حسنين النموري، كاني حميد صادق، تأثير، تمارين الاسترخاء على بعض المؤشرات البيوكيميائية ومستوى الانجاز لسباحي، 50 م حرة، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد الثالث والثلاثون، نوفمبر، 2018، ص ص171-174.
- بن رقية عابد، قندز علي، أثر تطبيق برنامج الاسترخاء العقلي العضلي على الأداء المهاري وخفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد، مجلة علمية دولية محكمة تصدر عن مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، المجلد 10، العدد02، جامعة الجزائر3، 2019
- محمد حسين حميدي، محمد محسن علي السعداوي، صريح عبد الكريم، تأثير تمارين الاسترخاء (الذاتي – التخيلي) في الأستثارة الأنفعالية وبعض المتغيرات الكينماتيكية من البدء إلى اجتياز الحاجز الأول في عدو 110 م حواجز، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 2، العدد5، 2006