

## تأثير الاسترخاء العضلي على مستوى بعض المتغيرات النفسية واثقان بعض المهارات لدى لاعبي كرة اليد

د/ ريم سويد عبد المحسن العجمي\*

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر التربية الرياضية أحدي المجالات التي تهدف إلى تنشئة الفرد وتهذيبه من خلال النشاط الرياضي الممارس ليصبح مواطناً صالحاً قادراً على الإبداع والإنجاز، ولكي يتحقق ذلك كان من الضروري الاستعانة بالمنهج العلمي باعتباره نقطة الانطلاق إلى العالمية والقاعدة الأساسية نحو آفاق جديدة من الإنجاز وقد شهدت مجالات التربية الرياضية عامة وكرة اليد بشكل خاص خلال الآونة الأخيرة تطوراً هائلاً زاد من ارتباطها بالعلوم الأخرى كالفسولوجي والتشريح والتربية والميكانيكا الحيوية وعلم النفس الرياضي.

ويشير "كمال عبد الحميد (١٩٩٨م)، محمد علاوي" (٢٠٠٢م) أن المهارات النفسية تلعب دوراً هاماً في تحقيق الإنجازات الرياضية وإغفال هذا الدور يؤثر سلباً على مستوى الأداء، والمهارات النفسية تترابط وتتفاعل معاً وتؤثر كل منها على الأخر وعلى مستوى الإنجاز الرقمي ولكي يستطيع اللاعب أن يحقق إنجاز رياضي يجب أن يكون هناك تكامل وتوازن بين الأعداد البدني والنفسية والخططي (١٦:٦٢) (٢٦:١٩٦).

ويصاحب تدريب لاعبي كرة اليد أخطاء في الأداء الذي قد تكون ناتجاً عن انخفاض تركيز الانتباه، وحده في التوتر العضلي مما يؤدي إلى تسرع في الأداء اعتقاداً منها أن هذا يخدم المهارة مما يعبر عن اندفاعية في أداءها ويعود بالسلب على مستوى الأداء المرجو الوصول إليه في التدريب مما يتطلب استخدام تدريبات الاسترخاء في الوحدة التدريبية للتغلب على هذه المشكلات وسرعة في أداء الحركة مما يؤثر على طريقة الأداء الفني في كرة اليد (٥:٦٣) (٥:٦٦).

ويؤكد "محمد العربي شمعون" (٢٠٠٢م) على أهمية الانسجام والتكامل بين الجسم والعقل حيث أن الطريق الأفضل لاكتشاف الرياضي لقدراته الحقيقية (٢١:٤٢).

ويتفق كلا من "محمد العربي، ماجدة أسماعيل" (٢٠٠١م) أن قوة العقل هي القوة الدافعة وراء تحقيق الإنجازات الرياضية وهذا ما يسمى بالثورة العقلية في التدريب الرياضي وخاصة أن هناك العديد من المهارات العقلية التي تتطلب وقت طويل للتدريب عليها مثل التصور العقلي والانتباه وغيرها من المهارات العقلية (٢٠:٧٧ - ٨١).

ويذكر "محمد العربي شمعون" (٢٠٠٢م) أن تدريبات الاسترخاء أحد المتغيرات التي تساعد على خفض التوتر العضلي والتحكم في الغضب وتساعد الفرد على مواجهة الضغوط

\* رئيس قسم التربية البدنية- وزارة التربية- دولة الكويت.

النفسية أو مقابلة مستوى عالي من الضغط العصبي والتوتر بأنواعه وتركيز الانتباه وبالتالي فهي أكثر أهمية وضرورية (٢٢: ٧٣).

حيث تساعد تدريبات الاسترخاء على اكتساب إدراك حسي لا يكون سهلاً في معظم الأحيان لأن المشاعر أو الأحاسيس أمور غامضة وغير مميزة إلا أنه بعد تنفيذ بعض هذه التمرينات تصبح الإحساسات أكثر وضوحاً وأكثر تحديداً فتكون وسيلة ممتازة للتهديئة 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 عرفت الشعوب منذ وقت طويل وهي تقوم على جملة من التدريبات البسيطة التي تهدف إلى راحة الجسم (٢٢: ٣٠) (١٨: ٩٩).

ويذكر "أسامة راتب" (٢٠٠١م) أن تركيز الانتباه يعد أحد مكونات المتغيرات النفسية الأكثر أهمية، فهي حالة دائمة نسبياً، بحيث يكون اللاعب متوافقاً نفسياً ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته والاستفادة من إمكانياته وقدراته إلى أقصى حد ممكن كما يكون قادراً على مواجهة متطلبات الحياة بشكل سليم (٣: ٧٧).

كما يشير مك شان M.C. Shane (٢٠٠٦م) إلى أن تدريبات الاسترخاء تساعد على تدفق الدم مما يعمل على تخفيف حدة التوتر ويحسن النغمة العضلية (٣٠: ٧٣٤).

وقد تعددت وتنوعت الدراسات في الآونة الأخيرة لدراسة الاندفاعية المتمثلة في اضطراب عجز الانتباه المصحوب بالتوتر العضلي، فقد اهتم البعض منها بدراسة المظاهر الأساسية لهذا الاضطراب كدراسة "إكرام السيد السيد" (٢٠١١) (٦) ودراسة هبه رضوان لبيب (٢٠٠٤م) (٢٧) 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 تتعلق بضبط سلوكياتهم، وتوجيهها بصورة مقبولة، كما أنهم يعانون من صعوبة في التركيز والانتباه.

وفي هذا الصدد يرى "أحمد عبد الخالق" (٢٠٠١) (٢) أن المتابع لكرة اليد الحديثة يلاحظ السرعة في اللعب والآلية في الأداء المهاري وتنوع الخطط هجوماً ودفاعاً، ولا يستطيع لاعب تنفيذ ذلك إلا من خلال امتلاك الصفات البدنية الخاصة والاستمرار في تنميتها وتطورها وتكاملها مما يخدم الناحية مهارية للوصول إلى الآلية في الأداء ومن ثم القدرة على تنفيذ المتطلبات الخططية الهجومية والدفاعية بفاعلية.

كما يضيف "محمد الويللي" (٢٠٠١) أن ميدان كرة اليد من الميادين الرياضية التي تأثرت إيجابياً بشكل كبير من خلال تطور علم التدريب الرياضي وتحديث طرق وأساليب التدريب وإعداد الناشئ (٨: ٢٣).

ويوضح "كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين (٢٠٠١) أن المهارات الحركية تحتل أهمية خاصة عند تخطيط التدريب حتى يمكن استخدامها بدرجة عالية من الفاعلية خلال المنافسة (٥٢:١٧).

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

ومن خلال عمل الباحثة في مجال كرة اليد لاحظت عدم القدرة على التركيز وتزايد ظاهرة اندفاعية الأداء لدى لاعبي كرة اليد والتي تمثلت في نقص الانتباه مع زيادة التوتر العضلي وبالتالي حدوث انخفاض في مستواهن المهاري، حيث تظهر أهمية تركيز الانتباه عند التمير للزميلة وعند التصويب على المرمى ووعي اللاعب بتحركات أفراد فريقها أو الفريق المنافس في الملعب وأيضا تحركات الكرة وكذلك الانتباه من الانتقال من دفاع إلى هجوم والعكس ومن مهارة إلى أخرى، بالإضافة أن غالبية برامج التدريب تهتم بالتركيز المباشر على الإعداد البدني والمهاري والخطي دون الاهتمام بالنواحي النفسية، وقد يرجع ذلك إلى عدم الإلمام الكافي بأساليب الإعداد النفسي ومنه خفض اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وخفض درجة التوتر)، أو لعدم الاقتناع بأهمية هذه الأساليب مما قد يصيب لاعبي كرة اليد بمشكلات فنية ناتجة عن الأندفاعية في الأداء.

ومن هنا ظهرت فكرة البحث للتعرف على تأثير الاسترخاء العضلي على مستوى بعض المتغيرات النفسية واتقان بعض المهارات لدى لاعبي كرة اليد

**هدف البحث :**

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير الاسترخاء العضلي على مستوى بعض المتغيرات النفسية واتقان بعض المهارات لدى لاعبي كرة اليد.

**فروض البحث :**

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه) لدى لاعبي كرة اليد لصالح القياسات البعدية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية في اندفاعية الأداء (درجة التوتر) لدى لاعبي كرة اليد لصالح القياسات البعدية.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد لصالح القياسات البعدية.

## مصطلحات 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 وإغفال الحواس (١٤ : ١٦٨).

## - تدريبات الاسترخاء : Relaxation Exercises

مجموعة من التدريبات تهدف إلى زيادة تركيز الانتباه وخفض درجة التوتر الذي يتعرض له اللاعب نتيجة الضغوط الكثيرة التي تقع عليه (٢٥ : ١٥٤).

## خطة وإجراءات البحث:

## منهج البحث :

وفقا لطبيعة البحث وتحقيقا لأهدافه واختبارا لفروضه فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة عينة البحث:

اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من لاعبين كرة اليد مواليد (٢٠٠١) للموسم الرياضي (٢٠١٨-٢٠١٩) والبالغ عددهم (٣٧) لاعب، كما تم اختيار (٢٥) لاعب كعينة أساسية (مجموعة تجريبية) تستخدم برنامج تدريبات الأسترخاء العضلي، و(١٢) لاعب لإجراء التجارب الأستطلاعية والمعاملات العلمية قيد البحث. تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بحساب معامل الإلتواء للعينة في متغيرات النمو ومستوى الأداء المهاري قيد البحث، ويوضح ذلك جدول (١).

## جدول (١)

معامل الألتواء لأفراد العينة في معدلات النمو والأداء المهاري قيد البحث (ن = ٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الطول	سم	١٦٢.٥	٠.٥٤	١٦٢	١.١٢
الوزن	كجم	٦٥.٤	٠.٢٥	٦٥.٢	-٠.٦٥
السن	السنة	١٨.٥٤	٠.٤٧	١٨.٢٠	١.٢٥
التمرير والاستقبال على حائط ٣٠	عدد	١٧.٥٥	٠.٦٢	١٧.٥٠	-٠.٩٨
التنطيط في خط متعرج (٣٠) متر	ث	١٢.٦٠	٠.٤٥	١٢.٥٠	٠.٩١
التصويب على زوايا المرمى العليا	عدد	٢.٩٠	٠.٢٤	٢.٥٠	١.٦٥
التصويب على زوايا المرمى السفلي	عدد	١.٨٠	٠.٦٥	١.٧٥	-١.٠١

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الإلتواء لمعدلات النمو (الطول والوزن والسن) ومستوى الأداء المهاري في كرة اليد قيد البحث بلغ ما بين (١.٦٥ : -١.٠١)، وهذه القيمة أنحصرت ما بين (٣ ±)، مما يشير إلى أعتدالية توزيع اللاعبين في المتغيرات قيد البحث.

## جدول (٢)

معامل الألتواء لأفراد العينة في مستوى تركيز الانتباه ودرجة التوتر قيد البحث (ن = ٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الألتواء
تركيز الانتباه	درجة	٧.٢٨	٠.٥٢	٧.٠٠	١.٦٣
درجة التوتر	درجة	٥.٦٧	٠.٨٦	٥.٠٠	-٢.٣٤

يتضح من جدول (٢) أن معامل الإلتواء في مستوى تركيز الانتباه ودرجة التوتر بلغ ما بين (١.٦٣ : - ٢.٣٤)، وهذه القيمة أنحصرت ما بين  $(\pm ٣)$ ، مما يشير إلى أعتدالية توزيع اللاعبين في المتغيرات قيد البحث.

## وسائل جمع البيانات :

تختلف وسائل جمع البيانات تبعاً لنوع البيانات المراد الحصول عليها ، وقد استخدمت الباحثة الوسائل التالية لمناسبتها لطبيعة وهدف البحث .

## أولاً: المراجع العلمية والدراسات المرتبطة :

قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع العلمية وتحليل الدراسات المرتبطة بموضوع البحث والإطلاع على الشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت) (١)(٢)(٣)(٩)(١٢)(١٣)(١٥) (١٧)(٢٠)(٢١)(٢٤)(٢٨) التي أمكن الباحثة الحصول عليها وذلك لتحديد الأختبارات المهارية.

## ثالثاً: استمارات استطلاع آراء الخبراء:

بعد الحصر المرجعي قامت الباحثة بتصميم إستمارتين إستطلاع رأي الخبراء على النحو التالي :

أ- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد اختبارات الأداء المهاري بكرة اليد مرفق (٢-أ) وعرضها علي عدد (٧) من الخبراء مرفق (١) لتحديد أنسبها لعينة البحث، ويتضح من مرفق (٣) أن النسبة المئوية تراوحت بين (٣،٤٤% : ١٠٠%) وقد أرتضت الباحثة بنسبة ٧٠% فأكثر لتحديد الأختبارات، وجدول (٣) يوضح ذلك.

ب- استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق (٢-ب) حول الأطار العام لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح (مدة البرنامج- عدد الوحدات الأسبوعية- زمن الوحدة التدريبية- التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية)، وجدول (٤) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء.

## ثانياً: الاختبارات المستخدمة في البحث:

بعد الحصر المرجعي ونتيجة لآراء الخبراء تم تحديد الاختبارات التي تقيس متغيرات البحث على النحو التالي :

١- اختبار شبكة تركيز الانتباه لدورثي هاريس Harris لقياس الانتباه لدى عينة البحث، مرفق (٤).

٢- اختبار ندفير Nideffer لقياس مستوى التوتر ترجمة محمد العربي شمعون، ماجدة اسماعيل، مرفق (٥).

٣- الأختبارات المهارية مرفق (٦) :

- اختبار التمرير والاستقبال على حائط في ٣٠ ث لقياس دقة التمرير.
- اختبار التنطيط في خط متعرج لمسافة ٣٠ متر لقياس سرعة تنطيط الكرة.
- اختبار التصويب على زوايا المرمى العليا / السفلى لقياس دقة التصويب.

**الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :**

استخدمت الباحثة الأجهزة التالية لجمع البيانات :

١- جهاز رستاميتير Resta Meter Pe3000 لقياس الطول والوزن .

٢- شريط قياس لقياس المسافات.

٣- ساعة إيقاف لحساب الزمن.

**تدريبات الاسترخاء :**

- تنمية القدرة على اكتساب تركيز الانتباه عن طريق برنامج تدريبات الاسترخاء (العضلي، العقلي، التصوري) لدى لاعبين كرة اليد عينة البحث.

- تخفيض درجة التوتر عن طريق برنامج تدريبات الاسترخاء (العضلي، العقلي، التصوري) لدى لاعبين كرة اليد عينة البحث.

**التقسيم الزمني للبرنامج:**

**جدول (٣)**

**التوزيع الزمني لفترة تطبيق التجربة الأساسية للبحث**

م	البيان	التوزيع الزمني
١	عدد أسابيع التطبيق	(٨) أسابيع (شهرين)
٢	عدد الوحدات التدريبية	(٣) وحدات تدريبية أسبوعياً
٣	عدد الوحدات التدريبية الكلية	$3 \times 8 = 24$ وحدة تدريبية
٤	زمن الوحدة التدريبية	(٩٠) دقيقة

**مكونات تدريبات الاسترخاء :**

تشتمل تدريبات الاسترخاء على مجموعة من الأبعاد والمحاور الأساسية وهي :

- المشي البطيء على جهاز السير المتحرك.
- تدريبات الاسترخاء (العضلي - العقلي والتصوري).
- تدريبات التنفس مرفق (٨).

### محاور وأبعاد تدريبات الاسترخاء :

تتأسس تدريبات الاسترخاء المقترحة على :

المحور الأول : تدريبات الاسترخاء ويتضمن الأبعاد الآتية :

البعد الأول : الاسترخاء العضلي (التعاقبي).

البعد الثاني : الاسترخاء العقلي باستخدام (الوعي بالأفكار السلبية)

البعد الثالث : الاسترخاء التصوري.

المحور الثاني : تدريبات التنفس.

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لعينة البحث يومي ١٧-١٨/١٠/٢٠١٨

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق تدريبات الاسترخاء المقترحة مرفق (٦) لمدة (٨) أسابيع على لاعبين كرة اليد في الفترة من الأحد الموافق ٢٠١٨/١٠/٢١ إلى الخميس ٢٠١٨/١٢/١٣ بواقع ثلاث وحدات تدريبية من كل أسبوع على أن يتم تطبيق تدريبات الاسترخاء في نهاية الجزء الرئيسي بعد الجرعة التدريبية (تعليم وإتقان المهارة).

القياسات البعدية :

قامت الباحثة بالقياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث البحث على نحو ما

تم في القياس القبلي يومي ١٦-١٧/١٢/٢٠١٨.

عرض ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة الفرض الأول:

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى تركيز الانتباه لدى لاعبين كرة اليد قيد البحث ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
		س -	ع +	س -	ع +		
تركيز الانتباه	درجة	٧.٢٨	٠.٥٢	٩.٨٧	٠.٩٥	٣.١٢	دال

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٠٨

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تركيز الانتباه لدى لاعبين كرة اليد عينة البحث حيث حققت الفروق مستوى الدلالة المحسوبة بلغ (٣.١٢) وهي قيم أكبر عن مستوى الدلالة الجدولية التي ارتضاها الباحثة عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

## جدول (٤)

معدل التغير بين القياس القبلي والبعدي في مستوى تركيز الانتباه لدى لاعبين كرة اليد قيد البحث ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	مستوى الدلالة
تركيز الانتباه	درجة	٧.٢٨	٩.٨٧	٢.٥٩	٣٥.٥%	دال

يتضح من جدول (٤) الفروق في نسب التحسن بين القياسيين القبلي والبعدي لاندفاعية الأداء ( تركيز الانتباه) لدى لاعبين كرة اليد وبلغت نسبة التحسن في تركيز الانتباه (٣٥.٥%) والشكل رقم (١) يوضح الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي.

يتضح من جدولي (٢)، (٣) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تركيز الانتباه لدى لاعبين كرة اليد عينة البحث وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى استخدام تدريبات الاسترخاء لها تأثير ايجابي في اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه)، حيث أن ممارسة هذه التدريبات تؤدي إلى تنمية تركيز الانتباه لدى لاعبين كرة اليد عينة البحث

ويؤكد ذلك "أسامة كامل راتب" (٢٠٠١) "المهارات النفسية تحتاج إلى التدريب وتسير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية نتيجة لذلك نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات ومهارات نفسية تساعدهم على مواجهة الضغوط وتركيز الانتباه ووضع أهداف تساير التحدي ولكن بصوره واقعية والتصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة" (٣٠:٣).

وفي الصدد يرى محمد حسن (٢٠٠٢م) أن اللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارات حركية أو قدرة خطية فأنة لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس فقط ولكنه يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً ، ولكي يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق أفضل إذا في المنافسات الرياضية ينبغي أن يكون لدى اللاعب تكامل وتوازن بين الوظائف البدنية والوظائف العقلية (٢٥:٢٠).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من ابنتام السعيد رفعت (٢٠٠٦) (١)، ياسمين حسن امبابي (٢٠١١م) (٢٨) والتي أظهرت وجود فاعلية استخدام تدريبات الاسترخاء.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في اندفاعية الأداء ( تركيز الإنتباه) لدى لاعبين كرة اليد لصالح القياسات البعدي " .



عرض ومناقشة الفرض الثاني:

### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى درجة التوتر لدى لاعبين كرة اليد  
ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس البعدي		القياس القبلي		قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
		ع+	س-	ع+	س-		
درجة التوتر	درجة	٠.٩٨	٤.١٨	٠.٨٦	٥.٦٧	*٢.٨٠	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٠٨

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى التوتر لدى لاعبين كرة اليد عينة البحث حيث حققت الفروق مستوى دلالة بلغ (٢.٨٠) وهي قيم أكبر عن مستوى الدلالة الجدولية التي ارتضاها الباحثة عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

### جدول (٦)

معدل التغير بين القياس القبلي والبعدي في مستوى درجة التوتر لدى لاعبين كرة اليد  
ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	مستوى الدلالة
درجة التوتر	درجة	٥.٦٧	٤.١٨	١.٤٩	%٣٥.٦	دال

يتضح من جدول (٦) الفروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدرجة التوتر لدى لاعبين كرة اليد وبلغت نسبة التحسن في تركيز الانتباه (٣٥.٦%) والشكل رقم (٢) يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي.

يتضح من جدولي (٦)، (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في درجة التوتر لدى لاعبين كرة اليد عينة البحث وترجع الباحثة هذه النتائج إلى استخدام تدريبات الاسترخاء لها تأثير إيجابي في تقليل درجة التوتر حيث أن ممارسة هذه التدريبات تؤدي إلى تنمية تركيز الانتباه وخفض نسبة التوتر لدى لاعبين كرة اليد عينة البحث.

وينفق هذا مع "محمد شمعون" (١٩٩٦م) على أهمية الأسترخاء تؤدي إلى الإسهام في خفض مستويات الضغط والقلق لدى الرياضيين سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضية، القدرة على خفض مستوى النشاط العضلي أو التوتر العضلي تحت أي ظرف من الظروف، القدرة على ضبط مستوى الاستثارة العضلية أو الانفعالية (٥:١٩).

ويضيف محمد علاوى (٢٠٠٢) أن الاسترخاء النفسي يساعد في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية والهدوء والطمأنينة، الوعي بالفروق الجوهرية ما بين الاسترخاء والانقباض أو التوتر العضلي، زيادة القدرة على اكتساب بعض أنواع من الإدراكات الحس حركية، التخلص من بعض التوترات العضلية في بعض المجموعات العضلية المعينة طبقاً لرغبة اللاعب، الإسهام في تأخر ظهور التعب العضلي أو العقلي وسرعة الاستشفاء من المجهود البدني أو العقلي، سرعة استعادة الاتزان، الإسترخاء هو المدخل الرئيسي إلى الإسترخاء العقلي الناجح لإستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور (٢٦ : ١٧٢).

وتتفق ذلك مع نتائج ياسمين حسن إمبابي (٢٠١١م) (٣١) ، رشا ابراهيم علي (٢٠٠٣) (٨) في أهمية استخدام تدريبات الاسترخاء العضلي لدى لاعبي الرياضات المختلفة. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية في اندفاعية الأداء (درجة التوتر) لدى لاعبين كرة اليد لصالح القياسات البعدية".

عرض ومناقشة الفرض الثالث:

#### جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في مستوى الأداء المهارى لدى لاعبين كرة اليد  
قيد البحث ن = ٢٥

مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-		
دال	*٣.١٠	٠.٦٢	٢٠.٥٠	٠.٦٢	١٧.٥٥	عدد	التمرير والاستقبال على حائط ٣٠
دال	*٢.٥٢	٠.١٥	١٠.١٢	٠.٤٥	١٢.٦٠	ث	التطيط في خط متعرج (٣٠) متر
دال	*٢.٤٦	٠.٩٥	٣.١٥	٠.٢٤	٢.٩٠	عدد	التصويب على زوايا المرمى العليا
دال	*٢.٦٢	١.٣	٢.٨٥	٠.٦٥	١.٨٠	عدد	التصويب على زوايا المرمى السفلى

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٠٨

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في مستوى الأداء المهارى لدى لاعبين كرة اليد عينة البحث حيث حققت الفروق مستوى دلالة بلغ (٢.٤٦ إلى ٣.١٠) وهى قيم اكبر عن مستوى الدلالة الجدولية التي ارتضاها الباحثة عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

## جدول (٩)

معدل التغير بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبين كرة اليد قيد البحث ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	مستوى الدلالة
التمرير والاستقبال على حائط ٣٠	عدد	١٧.٥٥	٢٠.٥٠	٢.٩٥	١٦.٨٠%	دال
التنطيط في خط متعرج (٣٠) متر	ث	١٢.٦٠	١٠.١٢	٢.٤٨	٢٤.٥٠%	دال
التصويب على زوايا المرمى العليا	عدد	٢.٩٠	٣.١٥	٠.٢٥	٨.٦٢%	دال
التصويب على زوايا المرمى السفلي	عدد	١.٨٠	٢.٨٥	١.٠٥	٥٨.٣%	دال

يتضح من جدول (١٦) الفروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبين كرة اليد وبلغت نسبة التحسن في مستوى التمرير والاستقبال (١٦.٨٠%) والجري الزجاجة بالكرة (٢٤.٥٠%) ومستوى التصويب على المرمى عليا وأسفل (٨.٦٢% ، ٥٨.٣%) والشكل (٣) يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

يتضح من جدولي (٨)، (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبين كرة اليد عينة البحث وترجع الباحثة هذه النتائج إلى استخدام تدريبات الاسترخاء لها تأثير إيجابي في تقليل درجة التوتر والاندفاعية مما أدى انسيابية الجسم في أداء المهارات الحركية في كرة اليد حيث أن ممارسة هذه التدريبات تؤدي إلى تنمية تركيز الانتباه وخفض نسبة التوتر لدى لاعبين كرة اليد عينة البحث.

ويرى " السيد عبد المقصود " (٢٠٠٢م) أنه عند تعلم مهارة معينة يمكن أن تسهم في تعلم مهارة جديدة وأن ترتيب المهارات أثناء التدريب عليها وفقا لتشابهها في الأداء المهاري يعمل على ارتفاع مستوى تلك المهارات نظرا لأهمية الانتقال الإيجابي لأثر التدريب (٥٦:٥) ويشير كلا من "كمال عبد الحميد وصبحي حسانين" (٢٠٠١) على أن النجاح في أي مهارة دفاعية أو هجومية يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية وأن كل مهارة أساسية يسهم في أدائها وفقا لطبيعتها أكثر من مكون بدني (١٧: ٧٦).

كما تعزو الباحثة التحسن في مستوى الأداء المهاري إلى تدريبات الاسترخاء التي ساعدت على تنمية التركيز في الأداء والانسائية عند أداء المهارات الذي أدى إلى تحسن في مستوى المهارات قيد البحث.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع النتائج التي توصلت إليها نتائج دراسة كل من "إكرام السيد السيد (٢٠١١) (٦)، هبه رضوان لبيب" (٢٠٠٤) (٢٧) في أهمية دعم المهارات النفسية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد لصالح القياسات البعدية".

#### الاستخلاصات :

- ١- تدريبات الأسترخاء تؤدي إلى تحسن مستوى اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه) لدى لاعبي كرة اليد لصالح القياس البعدي.
- ٢- تدريبات الأسترخاء تؤدي إلى تحسن مستوى اندفاعية الأداء (درجة التوتر) لدى لاعبي كرة اليد لصالح القياس البعدي.
- ٣- تدريبات الأسترخاء تؤدي إلى تحسن مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد لصالح القياس البعدي.

#### التوصيات :

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود طبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية وما تم التوصل إليه من نتائج توصي الباحثة بما يلي :
- ١- استخدام تدريبات الأسترخاء ضمن محتويات الوحدات التدريبية لدى لاعبي كرة اليد.
  - ٢- ضرورة الاهتمام بتدريبات الأسترخاء لما لها من تأثير إيجابي في اندفاعية الأداء (تركيز الانتباه وتخفيض درجة التوتر).
  - ٣- إجراء دراسات مشابهة للتعرف على تأثير تدريبات الأسترخاء على الدوافع النفسية المختلفة.

### (( المراجع ))

#### أولاً: المراجع العربية

- ١- ابتسام السعيد رفعت (٢٠٠٦م): فاعلية الأسترخاء على خفض التوتر وزيادة الإنتاج والتحصيل الدراسي لدى طالبات المدارس الثانوية الصناعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، القاهرة.
- ٢- أحمد عبد الخالق تمام (٢٠٠١م): تعديل القانون في كرة اليد والجانب الخططي في ضوء بطولة العالم الأخيرة، مقال ضمن متطلبات الحصول على درجة أستاذ في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٣- اسامة كامل راتب (٢٠٠١م): علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، ط٤، القاهرة.

- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- السيد عبد المقصود (٢٠٠٢م): نظريات التدريب الرياضي- توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز، مكتبة الحساء، ط٢، القاهرة.
- ٦- إكرام السيد السيد حسن (٢٠١١): "العلاقة بين تركيز الإنتباه والأتزان الأنفعالي ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد"، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الزقازيق.
- ٧- خالد عبد الرازق السيد (٢٠٠١م): "فاعليه استخدام أنواع مختلفة من اللعب فى تعديل بعض إضطرابات السلوك لدى أطفال الروضة"، مجلة الطفولة والتنمية، العدد الثالث، جامعة القاهرة.
- ٨- رشا إبراهيم على (٢٠٠٣م): "تأثير برنامج الأسترخاء التعاقبي على القلق ومستوى الأداء للناشئين فى سباحة الزحف على البطن"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.
- ٩- ضياء الخياط، عبد الكريم قاسم (١٩٨٨): كرة اليد، جامعة الموصل، العراق.
- ١٠- عبد الفتاح عبد الله، فخري محمد عبد المؤمن (٢٠٠٢م): المبادئ والأسس والبرنامج الزمني وجدول المباريات والمشروعات القومية لتطوير نشاط الاتحاد المصري لكرة اليد، القاهرة.
- ١١- عبير قطب أحمد (٢٠٠٩م): "تأثير الألعاب الصغيرة على بعض مظاهر الإنتباه والتذكر والإدراك الحس حركى لدى كبار السن"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.
- ١٢- عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي "نظريات- تطبيقات"، دار المعارف، ط١٢، القاهرة.
- ١٣- فرج عبد القادر طه (٢٠١٠م): أصول علم النفس الحديث، ط٨، مكتبة الانجلو المصريه، القاهرة.
- ١٤- كرستيان هيرون (٢٠٠٥): الصحة النفسيه- العلاج بالاسترخاء الدليل العلمى، دار الفاروق للنشر، القاهرة.
- ١٥- كمال عبد الرحمن درويش وآخرون (٢٠٠٢م): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات- تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٦- كمال عبد الحميد، محمد حسن علاوي (١٩٩٨م): كرة اليد، ط١٠، دار المعارف، القاهرة.

- ١٧- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حساتين (٢٠٠١م): رباعية كرة اليد الحديثة ، سلسلة من أربعة أجزاء يتناول كل جزء منها موضوعا مستقلا في كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٨- محمد العربي شمعون (١٩٩٥م): التدريب العقلي، الإسترخاء الطريق إلى البطولة، الإتحاد العربي للطب الرياضي ، مجلة علوم الطب الرياضي البحرية، العدد الثاني.
- ١٩ - محمد العربي شمعون (١٩٩٦): التدريب العقلي فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، الطبعة الأولى، القاهرة.
- ٢٠ - محمد العربي شمعون، ماجده محمد اسماعيل (٢٠٠١م): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢١ - محمد العربي شمعون (٢٠٠٢م): التدريب العقلي فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٢ - محمد العربي شمعون (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٣- محمد توفيق الويللي: كرة اليد- تعليم- تدريب- تكتيك، ط٦، دار G.M.S.، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٤- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): مدخل فى علم النفس الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٥- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط٧، دار المعارف، القاهرة.
- ٢٦ - محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسه الرياضيه، دار الفكر العربى، القاهره.
- ٢٧- هبه رضوان لبيب (٢٠٠٤): "برنامج مقترح لتنمية بعض مظاهر الانتباه وتأثيره على مستوى الأداء البدني والمهاري في كرة اليد"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.
- ٢٨- ياسمين حسن إمام (٢٠١١): تأثير بعض تدريبات الأسترخاء العضلى على هرموتن الاندروفين ومستوى الاداء للمبتدئين فى السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

## ثانياً: المراجع الأجنبية

- 29- Gold,D.,; Teaching mental skills for sport, Bereley, calif, virtual Bostonm, 2001.

- 30- **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 .
- 31- **lidro-B.shen(2003):** the impact of the trining program on mental performance and start –up phase of the 100-meter dash for the enemy players.
- 32- [http : // www hayatnafs . com / relaxation / introduction . htm](http://www.hayatnafs.com/relaxation/introduction.htm)