

تأثير برنامج مهاري نفسي باستخدام الاسترخاء متعدد النظم على مستوى الاداء المهارى للاعبى الكوميتيه

أ.د. وائل رفاعى ابراهيم رضوان
 أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين
 - جامعة حلوان

أ.م.د. دعاء شوقى محمد السيد
 أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات
 - جامعة حلوان

منار أحمد صبري عبد ربه

المقدمة ومشكلة البحث:

يذكر "انشيل" " Anshel" ، و اخرون (٢٠٢٠) أن المنافسة الرياضية هي عامل إيجابيا وسلبيا، مع أشكال مختلفة من الضغوط، مثل الظروف البيئية السيئة، وردود فعل المنافسين.....الخ. كما أن أحد العوامل التي لها تأثير كبير على اللاعبين هو عامل الخوف والقلق الداخلي. إمكانية الفوز أو الخسارة. (٣٠:١٢)

بسبب هذه العوامل، يعاني اللاعبون من ضغوط نفسية تؤثر سلباً على العقل. لذا يجب أن يوفر المدربون طرقاً تساعد في تقليل التوتر والحفاظ على احتياجات الصحة العقلية للرياضيين ليكونوا ناجحين ، وللتكيف بشكل فعال مع أي ظروف يمر بها الرياضيون في الألعاب الرياضية . (٩٦:١٣)

وقد أكد أيضا كلامن "دامون" " Damon" " توماس" Thomas" (٢٠٠٨) " إن الاسترخاء هو انخفاض في توتر العضلات وزيادة نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي ، وهو المسئول عن إفراز الأدرينالين، ورفع معدل ضربات القلب، ودخول العقل في مرحلة من الهدوء. والراحة إعطاء الطمأنينة. (٨٤ :١٠)

لذلك فإن استرخاء العضلات هي مهارة عقلية مهمة تساعد في تخفيف القلق والتوتر و الضغوط أثناء المسابقات الرياضية وكذلك تطوير مستوى الإنجاز والقدرة علي التحكم بالنفس التي لها تأثير في توتر المجموعات العضلية الرئيسية ، لأن الظروف التي يمر بها اللاعب أثناء المنافسة مثل الجمهور وطبيعة المنافسة و أهميتها وكذلك الخصم والملعب وخبرة اللاعب وحالة التدريب تؤثر علي الحالة النفسية يفقد اللاعب التركيز والانتباه وعوامل أخرى تساهم في رفع

مستوى ضغط ويمثل الاسترخاء المدخل الرئيسي للتعافي النفسي والاستعداد لمنافسة ويساهم في تقليل التوتر والقلق والضغط .

نظرا لتعدد طرق وأساليب التدريب والتي تهدف جميعها إلي تطور الجوانب البدنية و المهارية و الحركية وتحسينه لنشاط معين وخاصة في رياضة الكاراتيه كوميثيه وهنا تمكن بؤرة المشكلة الدراسة الحالية ، حيث لا توجد استراتيجيه للتغلب علي التوتر والضغوط وتقليلهم من خلال الاسترخاء متعدد النظم الذي يجمع بين الاسترخاء العقلي والعضلي رغم ضغط الوقت قبل المنافسات وتكرار عدد المباريات بشكل مكثف وفي وقت قصير لا يسمح بالشفاء مما يؤثر سلبا على الأداء ونتائج اللاعبين وصحتهم النفسية والبدنية التي لفتت أنظار الباحثة لإجراء دراسة عن تأثير برنامج مهاري نفسي باستخدام استرخاء متعدد النظم المقترح ، والتي تجمع بين الإستراتيجيات العقلية والعضلية .

مشكلة البحث :

وقد لاحظت الباحثة من عملها كمدرسه ، أن عددا كبيرا من اللاعبين في مباريات الكوميثيه يخفقون في تحقيق النتائج المرجوة ولاحظت انخفاض نسبة التسجيل من الهجمات رغم الإعداد البدني و المهاري والخططي الجيد خاصة مع المنافسات الهامة كذلك تظهر على اللاعبين أعراض التوتر المختلفة وقد أعزت الباحثة ذلك الإخفاق للتوتر الشديد الذي يتعرض له اللاعبون من شحن قبل المباريات ولتأكد الباحثة من تلك الملاحظة في مقارنه بين اللاعبين المصريين والعالمين في بطولات العالم المختلفة لعدد (٢٥) لاعب مصري و عدد(٢٠) لاعب غير مصري وكانت نسبه المئوية للتسجيل من الهجمات الناجحة للاعبين المصريين ٠.٠٣% و النسبة المئوية لعدد مرات الهجوم الناجحة لغير المصريين ٠.٣٥% وهذه النسبة بالنسبة للاعبين المصريين منخفضة جدا مقارنة بالنسبة المئوية للتسجيل من مدخل الهجوم للاعبين المصريين ٠.٠٢% والنسبة المئوية للتسجيل من مدخل الهجوم للاعبين الغير المصريين ١.١٥% يوضح في جدول ١ نلاحظ أيضا النسبة المئوية لعدد مرات استخدام بالنسبة لعدد مرات الهجوم للاعبين المصريين ٠.١٠% والنسبة المئوية لعدد مرات استخدام بالنسبة لعدد مرات الهجوم للاعبين الغير المصريين ٠.٢٠% يوضح في جدول (١) .

الجدول (١)

عدد مرات الهجوم الناجحة	عدد مرات الهجوم (سو - نو - جو - نو - سن)	عدد مرات استخدام مدخل الهجوم	عدد مرات التسجيل الناجح	النسبة المئوية للنسبة المئوية من مدخل الهجوم	النسبة المئوية لعدد مرات استخدام الهجوم	النسبة المئوية لعدد مرات التسجيل الهجوم الناجحة	اللاعبين
٤٣	٧٦	٨	٢	٠.٠٢%	٠.١٠%	٠.٠٣%	إبطال الناشئين المصريين
٢٧	٥٥	١١	٩	١.١٥%	٠.٢٠%	٠.٣٥%	إبطال الناشئين الدول المختلفة

هدف البحث:

- يهدف هذا البحث إلي تصميم برنامج مهارى نفسى للاسترخاء متعدد النظم ومعرفة تأثيره على مستوى الأداء المهاري للاعبى الكاراتيه تخصص (الكوميتيه) من خلال:
١. إكساب لاعبي الكوميتيه القدرة على الاسترخاء.
 ٢. رفع كفاءة مستوى الأداء المهاري للاعبى الكوميتيه و إحرار أفضل النتائج أثناء المنافسات .

فروض البحث:

- ١- توجد فروق داله إحصائية بين لاعبي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى القياس البعدى فى التوتر العضلي (الاسترخاء متعدد النظم) لصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- توجد فروق داله إحصائية بين لاعبي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى القياس البعدى فى مستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات العلمية المستخدمه فى البحث:

رياضة الكاراتيه Karate :

عرف " جيشين فوناكوشي " (١٩٢٢): الكاراتيه هو نظام قتال يستعمل الأيدي والأقدام والركب والمرافق كأسلحة ، وتم تطويرها في جزيرة اوкинаوا ثم تم نقلها إلى اليابان فى أواخر القرن التاسع عشر ومنها انتشرت إلى العالم . (٦:١١)

الكوميتيه kumite :

وهو قتال حر يقوم فيه اللاعبون بالقيام بحركات حرة في مناطق محددة، ويستخدم في المباريات الرسمية أو في التدريب ويحدد بزمان معين ويعتبر القتال تطبيق ما تدريبه أو تعلمه ويدخل اللاعب في قسم الكوميتيه بعد دخوله في الحزام البرتقالي و أثبت كفاءته. (٢: ٨٠)

الاسترخاء متعدد النظم multi –systematic Relaxation :

حيث يعرف " وائل الرفاعي" (٢٠١٦) الاسترخاء متعدد النظم systematic multi-Relaxation بأنه "إستراتيجية تدمج كل أنواع الاسترخاء في آلية واحدة تساعد في تخفيف التوتر الشديد للعضلات ، تهدئة العقل ، وتنقيته من الأفكار المتداخلة وتوجيهه نحو فكرة واحدة وهي الانشغال بها .المنافسة بدون توتر ، مما يسمح بإعادة شحن الطاقة واستعادة الأداء واستعادة الاستشفاء الجسم والعقل بشكل أسرع قبل الاشتراك في المنافسة القادمة". (٩: ٢)

أولاً: منهج البحث

استخدمت الباحثة منهجاً تجريبياً ، باستخدام مجموعتين ، واحدة تجريبية ، والأخرى ضابطة ، مع استخدام القياس القبلي و البعدي لمناسبة لطبيعة الدراسة .

ثانياً : مجتمع البحث :

ضمت مجموعة الدراسة جميع لاعبي الكاراتيه الحاصلين على درجة أولى في نادي السكة حديد محافظة المنيا ومنظمة الشباب المسجلين في الاتحاد المصري للكاراتيه وحاصلين على حزام أسود (١) أي الفئة العمرية التالية تحت (١٨) سنة ، عدد (٢٩ لاعب).

ثالثاً: عينة البحث

تم اختيار العينة بطريقة العمدية موضح في جدول (٢)

جدول (٢)

ن=٢٩

م	عينة	عدد	المكان	السن
١	تجريبية	٧	نادي سكة الحديد	تحت سن ١٨ سنة
٢	ضابطة	٧	بمحافظة المنيا	
٣	استطلاعية	١٥	نادي شباب المنظمة بمحافظة المنيا	

توصيف عينة البحث :

قامت الباحثة بتوحيد المتغيرات في عينة البحث الأساسية للناشئين الكاراتيه التي قد تؤثر على تطبيق برنامج الاسترخاء متعدد النظم المقترح ، وهي (الطول ، الوزن ، السن) كما هو موضح في الجدول (٣).

جدول (٣)

المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري و معامل الالتواء لمجموعتي البحث في كل من معدلات النمو و التوتر العضلي و مستوى الأداء المهاري في المباريات قيد البحث

ن = ٢٩

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
.996	.68768	16.0000	16.5172	سنة	السن	معدلات النمو
.921	7.54755	165.0000	164.4138	سم	الطول	
.444	9.69269	59.0000	61.6552	كجم	الوزن	
1.093	2.37702	2.0000	3.3103	درجة	التوتر العضلي الوجه	التوتر العضلي
1.015	1.85164	3.0000	4.0000	درجة	التوتر العضلي الرقبة	
.420	1.58270	4.0000	3.8276	درجة	التوتر العضلي الفك	
.087	1.23476	4.0000	4.1034	درجة	التوتر العضلي الكتفين	
.200	1.44608	5.0000	4.6552	درجة	التوتر العضلي الصدر	
.353	1.92021	4.0000	4.4828	درجة	التوتر العضلي الذراعين	
.227	1.76585	5.0000	4.7586	درجة	التوتر العضلي البطن	
.016	1.88002	5.0000	5.0345	درجة	التوتر العضلي الظهر	
.124	1.85363	5.0000	5.3103	درجة	التوتر العضلي الفخذ	
.106	2.02630	6.0000	6.0345	درجة	التوتر العضلي الساق	
.270	10.27000	46.0000	45.5172	درجة	مجموع مقياس القدرة علي الاسترخاء	
.222	1.46132	8.0000	7.2759	درجة	مهارات هجومية محتسبة	
.380	1.81401	7.0000	7.1724	درجة	مهارات هجومية غير محتسبة	
.359	2.58453	14.0000	14.4138	درجة	مجموع مهارات هجومية	
.350	1.64526	7.0000	7.2759	درجة	الهجمات ضربه واحده محتسبه	
.392	1.22273	7.0000	7.0690	درجة	الهجمات ضربه غير واحده محتسبه	
.230	2.00492	15.0000	14.3448	درجة	مجموع الضربة واحدة	
.297	1.66905	7.0000	7.0000	درجة	الهجمات ضربتان محتسبه	
.179	1.63174	7.0000	6.6552	درجة	الهجمات ضربتان غير محتسبه	
.118	2.62237	14.0000	13.6552	درجة	مجموع الضريتان محتسبة وغير المحتسبة	
.718	1.85894	7.0000	7.2069	درجة	مجموع المهارات الدفاعية بالصد	
.289	1.50533	7.0000	6.8621	درجة	مجموع المهارات الدفاعية بالتحرك	
1.246	2.44848	14.0000	14.0690	درجة	مجموع المهارات الدفاعية	
.813	1.49959	8.0000	8.0345	درجة	مناطق التسجيل وجهه	
1.862	1.70048	8.0000	7.9655	درجة	مناطق التسجيل صدر وبطن	

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مجموع مناطق التسجيل	درجة	16.0000	17.0000	2.63222	2.095

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = ٦

كما يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء لمجموعتي البحث في كل من معدلات النمو الطول والوزن والسن ، و التوتر العضلي و مستوى الأداء المهاري في المباريات قيد البحث تتحصر ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى البيانات تحت منحنى الاعتدالي توزيع أفراد المجموعتين في تلك المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث :

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو " السن، الطول، الوزن" وتوتر العضلي و الأداء المهاري في المباريات قيد البحث والجدول (٤) يوضح ذلك

الجدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى القياس معدلات النمو " السن، الطول، الوزن" و توتر العضلي و مستوى الأداء المهاري في المباريات قيد البحث .

ن=١٤

قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
1.225	4.33699	169.8571	9.88987	164.8571	سنة	الطول
.878	8.87747	63.8571	13.21435	58.5714	سم	الوزن
4.899	.37796	16.1429	.48795	16.2857	كجم	السن
.657	2.07020	5.4286	2.76026	4.5714	درجة	التوتر العضلي الوجه
.131	2.26779	5.1429	1.79947	5.2857	درجة	التوتر العضلي الرقبة

.346	1.77281	4.8571	1.27242	4.5714	درجة	التوتر العضلي الفك
.403	1.13389	4.5714	1.49603	4.2857	درجة	التوتر العضلي الكتفين
.185	.97590	5.4286	1.79947	5.2857	درجة	التوتر العضلي الصدر
1.292	1.57359	6.1429	1.73205	5.0000	درجة	التوتر العضلي الذراعين
.730	1.61835	5.5714	1.29099	5.0000	درجة	التوتر العضلي البطن
.289	2.14920	5.4286	1.49603	5.7143	درجة	التوتر العضلي الظهر
.760	1.38013	6.2857	2.07020	5.5714	درجة	التوتر العضلي الفخذ
.111	2.29907	6.4286	2.49762	6.2857	درجة	التوتر العضلي الساق
1.077	7.63139	55.2857	4.99524	51.5714	درجة	مجموع مقياس القدرة علي الاسترخاء
.172	1.21499	7.1429	1.82574	7.0000	درجة	مهارات هجومية محتسبة
.128	2.28869	7.2857	1.86445	7.1429	درجة	مهارات هجومية غير محتسبة

.181	2.99205	14.4286	2.91139	14.1429	درجة	مجموع مهارات هجومية
3.104	1.81265	8.4286	1.00000	6.0000	درجة	الهجمات ضربه واحده محتسبه
.560	1.61835	6.4286	1.21499	6.8571	درجة	الهجمات ضربه غير محتسبه
1.575	2.91139	14.8571	1.67616	12.8571	درجة	مجموع الضربة واحدة
2.187	1.67616	5.8571	1.49603	7.7143	درجة	الهجمات ضربتان محتسبه
.269	2.00000	7.0000	1.97605	7.2857	درجة	الهجمات ضربتان غير محتسبه
1.274	3.07834	12.8571	3.21455	15.0000	درجة	مجموع الضربتان محتسبة وغير المحتسبة
1.851	2.73426	6.1429	1.38013	8.2857	درجة	مجموع المهارات الدفاعية بالصد
1.529	1.77281	7.1429	1.34519	5.8571	درجة	مجموع المهارات الدفاعية بالتحرك
.483	4.19183	13.2857	2.11570	14.1429	درجة	مجموع المهارات الدفاعية

الاداء المهارى فى المباريات

2.611	1.21499	8.8571	1.79947	6.7143	درجة	مناطق التسجيل وجهه
.970	1.95180	7.8571	2.42997	6.7143	درجة	مناطق التسجيل صدر ووطن
2.077	1.79947	16.7143	3.77964	13.4286	درجة	مجموع مناطق التسجيل

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = ٦

كما يتضح من نتائج جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء لمجموعتي البحث في كل من معدلات النمو الطول والوزن والسن ، وتوتر العضلى و مستوى الأداء المهاري في المباريات قيد البحث تتحصر ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى البيانات تحت منحنى الاعتدالي توزيع أفراد المجموعتين في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

تم تحديد أدوات جمع البيانات التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث من خلال المراجع العلمية والاطلاع على البحوث والدراسات السابقة وتمثلت فى التالي :

- استخدمت الباحثة المقياس في الدراسة الحالية في القياس القبلي المعالجة (برنامج الاسترخاء متعدد النظم المقترح) ، وبعد المعالجة لبيان أثر البرنامج في القياس البعدي.

أولاً: المتغيرات النفسية:

- بطاقة مستويات التوتر العضلى .

- برنامج القدرة علي الاسترخاء المتعدد النظم المقترح .

ثانياً : المتغيرات مهارية :

- إستمارة فعالية الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه (الكوميتيه) مرفق (٤) .

. شروط إختيار الخبراء وأسمائهم مرفق(١).

- إستمارة بيانات اللاعب مرفق(٢).

الدراسة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة دراسة استطلاعية على عينة من اللاعبين من داخل مجتمع البحث وخارج عينة الاساسية قوامها (١٥) لاعبين ، ذلك يهدف :

- . إيجاد معاملات (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث .
- . التأكد من صلاحية استخدام الأدوات . تدريب المساعدين على الاختبارات المستخدمة .
- . التأكد من أنه لا توجد مشاكل عند تطبيق الايقاعات المختلفة على اللاعبين .

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث

. صدق وثبات مقياس مستويات التوتر العضلي (قياس نسبة الاسترخاء):
 أ. صدق الاتساق الداخلي:

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لكل من المستويات
 للمقياس التوتر العضلي (القدرة على الاسترخاء)

ن=١٥

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	*٠.٤٢	٦	*٠.٦٣
٢	*٠.٤٣	٧	**٠.٦٩
٣	*٠.٤٨	٨	*٠.٦٢
٤	*٠.٥٤	٩	**٠.٧٥
٥	*٠.٤١	١٠	**٠.٦٧

(**) دال عند مستوى ٠.٠١ (*) دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من نتائج الجدول (٥):

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٤١ : ٠.٧٥)، وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستويات دلالة (٠.٠١ ، ٠.٠٥)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاختبار المواقف.

ب . الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات الاختبار باستخدام معامل (الفا كرونباخ)، كما هو موضح بالجدول (٦) التالي:

جدول (٦)

قيمة معامل "الفا Alpha" مقياس مستويات التوتر العضلي (القدرة على الاسترخاء)

ن=١٥

م	عدد المستويات	معامل ألفا
مقياس مستويات التوتر العضلي	١٠	٠.٦٤

يتضح من نتائج الجدول (٦): أن قيمة معامل ثبات "الفا كرونباخ" لمقياس مستويات التوتر العضلي بلغت نحو (٠.٦٤)؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مناسب. **فعالية الأداء المهاري:**

تم ذلك من خلال تصوير المباريات عبر الفيديو وتقييم فعالية الأداء المهاري من خلال مراقبة الأداء المهاري أثناء المباريات من خلال استمارة الملاحظة التي أعدها الباحثة. مناطق التسجيل ونتائج المباريات. تم تقييم كل لاعب أثناء المشاركة في المسابقة وعدد مرات أداء كل متغير من النموذج أثناء المباراة (مرفق ٤).

من خلال مسح المراجع العلمية والدراسات النظرية السابقة وذات الصلة توصلت الباحثة إلى اتفاق العديد من الدراسات حول استخدام معادلة "بيكفوروف" و "فيكتوروف" لتعريف وتقنين "عبد الفتاح مبروك خضر" لقياس فاعلية الأداء المهاري.

- ١- الأداء الفني للمهارة : المهارات الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية .
- ٢- صعوبة المهارة : وتنقسم الى مهارات بسيطة ومهارات مركبة .
- ٣- مكان تسجيل الركلة : فى مستوى الوجهة او البطن والصدر .
- ٤- النتيجة : نقاط محسوبة والاخرى غير محسوبة للمهارات الهجومية ووالمركبة .

صدق وثبات استمارة ملاحظة فعالية الأداء المهاري في المباريات للاعبين الكاراتيه الرياضي على عينة قوامها (١٥) لاعباً من مجتمع البحث الاستطلاعية وجدول (٧)، يوضح ذلك:

أ) صدق الاتساق الداخلي:

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة و الدرجة الكلية لأستمارة مستوى الاداء المهارى فى المباريات

ن=١٥

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	*٠.٤٥	٦	**٠.٩٦	١١	**٠.٨٧
٢	*٠.٦٣	٧	**٠.٨٢	١٢	**٠.٩٣
٣	*٠.٦١	٨	**٠.٦٨	١٣	**٠.٨٢
٤	**٠.٨٤	٩	**٠.٩٣	١٤	**٠.٩٢
٥	**٠.٨٧	١٠	**٠.٨٧	١٥	**٠.٩٤

(**) دال عند مستوى ٠.٠١ (*) دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من نتائج الجدول السابق:

تزاوحت معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات البطاقة والدرجة الكلية لها ما بين (٠.٤٥ : ٠.٩٤)، وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستويات دلالة (٠.٠١، ٠.٠٥)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للاستمارة .

ب) الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات الأستمارة باستخدام معامل (الفا كرونباخ)، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول رقم (٨)

قيمة معامل "الفا Alpha" لأستمارة مستوى الاداء المهارى فى المباريات

ن=١٥

م	عدد العبارات	معامل ألفا
الأداء المهاري	١٥	٠.٩٤

يتضح من نتائج الجدول (٨): أن قيمة معامل ثبات "الفا كرونباخ" لمقياس مستوى الأداء

المهارى بلغت نحو (٠.٩٤)؛ مما يشير إلى تمتع بثبات مرتفع.

خطوات بناء البرنامج :

البرنامج المقترح :

يهدف البرنامج إلى تعرف تأثير تدريبات الاسترخاء متعدد النظم على مستوى الاداء المهارى للاعبى الكوميتيه .

خطوات اعداد برنامج الاسترخاء متعدد النظم :

. اجراء مسح للبحوث والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث .

١- دراسة مسحية للعديد من البرامج التي تمت فى مجال الرياضات الفردية والجماعية مثل " وائل الرفاعى" (٢٠١٦) ، و "كايلأ.أ. فينتو Kaila A. Vento " (٢٠١٧) و مايكل كيلمان ، ماكسيميليان بيلكا ، يورغن بيكمان Maikl ,Maksimilian,AL (٢٠١٧) .

٢. مقابلة الخبراء و الاستفادة من خبراتهم المتنوعة فى تصميم البرنامج التدريبية لهذه الفئة العمرية.

الاسس العلمية للبرنامج :

١. الوصول إلى أفضل مستوى استرخاء متعدد النظم لتحقيق سرعة الشفاء للاعبى ناشئى الكاراتيه.
٢- تمارين التنفس العميق في مستواها الأمثل تستفيد من الارتباط بين حركات التنفس " الشهيق و الزفير" ، والتي يمكن أن تخفف من تراكم التوتر و القلق، وتنقية العقل مع التركيز على الاسترخاء، وسيتم عزل الدماغ عن التأثيرات الأخرى، و هذا هو مستوى الاسترخاء العميق الذي ينظم التوتر ويسيطر على العواطف.

٣- يتحقق المستوى الأمثل للاسترخاء المستمر من خلال انقباض المتابعة من مجموعة عصبية إلى أخرى حتى تغطي المجموعات العضلية الأخرى في الجسم.

٤- الوصول إلى المستوى الأمثل من الاسترخاء التأمل. هذا الاسترخاء هادئ نفسياً، و يتيح التحكم في الاستجابات والتحكم فيها أثناء التدريب أو المنافسة، ويساعد على تقليل مستويات التوتر و التقدم ، والتعافي من الشعور الأكبر بالحركة و استعادة التوازن و التغلب على القلق الذي يصاحب التدريب أو المنافسة حالة تزيل التوتر عن جميع العضلات المحددة خلال المباراة لتحقيق الهدوء.

٥. يطبق البرنامج فى فترة الاعداد المنافسات وفقا لخطة التدريب والتي استمرت ٩ أسابيع .

٦. تحديد عدد مرات التدريب (٤) وحدات تدريبية فى الاسبوع خلال فترة الاعداد المنافسات .

خطوات تنفيذ البحث

اولاً : القياسات القبليّة

تم إجراء القياسات القبليّة لعينة البحث الاساسية فى جميع المتغيرات و ذلك بنادى سكة الحديد بمحافظة المنيا على النحو التالي:

١. القياسات النفسية (بطاقة التوتر العضلي) يوم الثلاثاء والاربعاء (٢٠٢١/٦/١) مرفق (٦) .
٢. فعالية الأداء المهارى من خلال إقامة بطولة داخلية حيث كانت هذه البطولة للاعبين الذين سيمثلون النادي في بطولة الجمهورية (التصفية الأولى) يوم الخميس والجمعة (٣،٤/٦/٢٠٢١) بنادى سكة الحديد وتم تصوير المباريات عن طريق الفيديو بوجود ٤ محكمين عن طريق استمارة تحليل المباريات مرفق (٤).

ثانياً: تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج المقترح اعتباراً من يوم ٦ يونيو ٢٠٢١ وحتى ١٢ أغسطس ٢٠٢١ طبقاً لاجراءات البحث حيث يتم اداء الوحدات التدريبية فى تمام الساعه ٤ عصرا وذلك ايام (الأحد و الأثنين و الاربعاء و الجمعة) من كل اسبوع مرفق رقم (٨).

ثالثاً: القياسات البعدية

تم اجراء القياسات البعدية فى يوم الاربعاء ١٣ سبتمبر ٢٠٢١ و حتى الجمعة ٣ سبتمبر ٢٠٢١ وذلك فى بطولة تأهيل قطاع وجه قبلي لتصعيد بطولة الجمهورية للناشئين المقيمة بمحافظة أسيوط وتم تطبيقها على عينة البحث فى المتغيرات على النحو التالي: -
أ - القياسات النفسية (بطاقة التوتر العضلي (الإسترخاء)) مرفق (٦) .
ب - فعالية الأداء المهارى اثناء المباريات فى تصفية القطاعات وتصدع لبطولة جمهورية بمحافظة أسيوط ، وتم تصوير المباريات عن طريق الفيديو بوجود ٤ محكمين و عن طريق أستمارة تحليل المباريات مرفق (٤).

المعالجات الاحصائية المستخدمة

- . الإحصاء الوصفي (المتوسط . الانحراف المعياري . الوسط الحسابي . معامل الالتواء) .
- . اختبار دلالة الفروق (ت) T - Test .
- . الصدق الذاتي الجزر التريعي للثبات .
- . معاملات ارتباط بيرسون person لحساب صدق الاتساق الداخلي والعلاقات ما بين المتغيرات .
- . معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات .

عرض النتائج :

الجدول (٩)

دلالة فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في التوتر العضلي (القدرة على الاسترخاء متعدد النظم) لصالح المجموعة التجريبية .

(ن = ١٤)

م	المتغيرات	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"
1	مجموع التوتر العضلي (القدرة على الاسترخاء متعدد النظم)	ضابطة	51.5714	4.99524	.983
		تجريبية	55.2857	7.63139	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٦

كما يتضح من نتائج جدول (٩) أن هناك دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لقياس البعدي حيث متوسط قيمة بالنسبة لمجموعه الضابطة (51.5714) كأصغر قيمة ولمجموعة التجريبية (55.2857) كأكبر في اتجاه القدرة على الاسترخاء لصالح المجموعة التجريبية .

الشكل (١)

دلالة الفروق بين المجموع الضابطة والمجموعة التجريبية التوتر العضلي (الاسترخاء متعدد النظم) لصالح المجموعة التجريبية



الجدول (١٠)

دلالة فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى الاداء المهارى فى المباريات لصالح المجموعة التجريبية .

(ن = ١٤)

م	المتغيرات	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"
1	مجموع الاداء المهارى	ضابطة	15.7143	1.6159	.523
		تجريبية	16.0857	.95817	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٦

كما يتضح من الجدول (١٠) أن هناك دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لقياس البعدي حيث متوسط قيمة بالنسبة لمجموعه الضابطة (15.7143) كأصغر قيمة ولمجموعة التجريبية (16.0857) كأكبرفى اتجاه التحسن لصالح المجموعة التجريبية.

الشكل (٢)

دلالة فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى مستوى الاداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية .



الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في التوتر العضلي (القدرة على الاسترخاء متعدد النظم) أظهرت نتائج الدراسة في مجال التعرف على دلالة الفروق بينهم له تأثيره على إكساب اللاعب الناشئ في الكاراتيه التخلص من العبء ، يتضح من الجدول (٩) والشكل رقم (١) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه القياس البعدي ، حيث بلغ متوسط القياس الضابطة (51.5714) ، بينما بلغ متوسط القياس التجريبية (55.2857) .

وتعزى الباحثة التحسن الملحوظ لأفراد العينة في القدرة على الاسترخاء متعدد النظم المعنية إلى التدريبات في البرنامج التدريبي المقترح والتي تم تطويرها وفق ضوابط وشروط محددة وضمن إطار خصائص ومبادئ التدريب التي تمت بعناية . تم تطويرها وفقا لمتغيرات العينة ، حيث تميزت برنامج الاسترخاء متعدد النظم على التصور العقلي الذي يساعد اللاعبين من التطور في المستوى .

وهذا يتفق مع دراسة "حجازي ، منى محمد كمال" (٢٠١٥م) ، أحمد سعد (٢٠١٥م) ، دراسة "بن يحيى أسامة" (٢٠١٦م) ، "حداد محمد" (٢٠١٥م) ، "لؤي حسني البكري ، صبا عبد الكريم زغر" (٢٠١٧م) ، "وهدان ، عمرو محمود حنفي" (٢٠٢٠م) أن عند تعرض اللاعبين الناشئين لبرنامج الاسترخاء العضلي والعقلي و يعمل علي تنمية مهارات الاسترخاء و في تخفيف الضغط النفسي مما يؤدي لتحسين العقلي والبعد عن القلق وكذلك تحسن مستوى الأداء المهاري للاعبين .

أكد أيضا "بن غالية" نقلاً عن محمد حسن علاوي (٢٠٢٠م) يعد الاسترخاء من أهم المهارات النفسية والعقلية في العملية التدريبية ، خاصتاً في المنافسات الرياضية ، أن الاسترخاء يساعد في السيطرة على التوتر وتوجيه الإثارة العاطفية إليه. مما يؤدي الحفاظ على مستويات عالية من الإثارة وتقليل توتر في العضلات الكبيرة.

وذكر "محمود عبد الفتاح عنان" (١٩٩٥م) إن الاسترخاء يجعل الفرد قادراً على توجيه الانتباه وعلي تقليل القلق العقلي أثناء استرخاء الجسم ، مما يحدث صعوبة في حدوث توتر في أي جزء من أجزاء الجسم ، حيث يقلل توتر العضلات والأعضاء اللاإرادية إذا كانت عضلات الهيكل العظمي في حالة راحة تامة واسترخاء. (٣١٥:٧)

لذلك تتفق هذه الدراسة الحالية مع دراسة "وائل الرفاعي" (٢٠١٦) بأن الاسترخاء متعدد النظم يعد آلية هامة في المجال الرياضي وخصوصا ألعاب الفردية لأن يعتمد الفرد لوحدة ويلعب

دورا هام وخصوصا في مرحلة الناشئين ولذلك البرنامج المطبق جمع أنواع الاسترخاء في جلسة واحدة مما تساهم في تخليص العضلات من التوتر الزائد وتهدئة العقل وتنقيته. وكذلك الأفكار المتداخلة وتوجيهها نحو فكرة واحدة وهي: الدخول في منافسة دون توتر ، والسماح بإعادة شحن الطاقة لاستعادة الأداء والتعافي العقلي والبدني السريع قبل الدخول في المنافسة لكي يحقق الهدف المطلوب. وهذا ما حققه الفرض الأول

الفرض الثاني :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مستوى الأداء المهارى

أظهرت نتائج الدراسة في مجال التعرف على دلالة الفروق بينهم له تأثيره على إكساب اللاعب الناشئ في الكاراتيه التخلص من العبء ، يتضح من الجدول (١٠) والشكل رقم (٢) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه القياس البعدي ، حيث بلغ متوسط القياس الضابطة (15.7143) ، بينما بلغ متوسط القياس التجريبية (16.0857) .

وتعزى الباحثة التحسن لأفراد العينة في المستوى الأداء المهارى المعنوية إلى التدريبات في البرنامج التدريبي المقترح والتي تم تطويرها وفق ضوابط وشروط محددة وضمن إطار خصائص ومبادئ التدريب والتنوع وتعدد أساليب التدريب التي تمت بعناية . تم تطويرها وفقا لمتغيرات العينة ، حيث تميزت برنامج الاسترخاء متعدد النظم على التصور العقلي و استرجاع ما تم التدريب عليه والذي يساعد اللاعبين من التطور في المستوى الأداء المهارى .

تعتبر الحالة المهارية للاعب في المباراة من أهم مؤشرات مهارة اللاعب وكفاءة التخطيط بالإضافة إلى ذلك ، فإنه يشر إلى كفاءة الفسيولوجية والوظيفية للاعب ، والتي من خلالها يمكن تقييم فعالية اللاعب أثناء المباريات أداؤها ، وهذا ما يتطلبه القانون والتعديلات التي يتضمنها من حيث النظر في السلوك الرياضي.

يذكر أبو العلا (١٩٩٧م) تعتبر الكاراتيه من الرياضات القتالية الفردية التي طورها العلم ، وتتميز بتنوع الوسائل الهجومية الأساسية مثل اللكم واللكم والركل ، وتتطلب أداء دفاعيًا وهجومياً بأذرع وأرجل قوية وسريعة. يتم لعب المباريات لمدة ٢-٣ دقائق. (١: ١٦٧، ١٦٥)

قد اتفق مع دراسة "حدادة محمد" (٢٠١٥ م) ، "أحمد سعد" (٢٠١٥م) "موسي محمد حسنين" (٢٠١٨م) أنه عندما يتعرض اللاعب لبرنامج استرخاء يقل من الضغوط النفسية الذي يواجهه وتتحول بصورة ايجابية وتأثير علي المستوى الأداء مما يحسن في المستوى وخصوصا في المنافسات . وهذا حقه الفرض الثاني .

أولاً : الاستخلاصات

. توجد فروق داله إحصائية بين لاعبي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى حيث ان متوسط الحسابي تتراوح قيمة بين (51.5714) كأصغر قيمة ، (55.2857) كأكبر قيمة وهى أكبر وأن قيمة (ت) (983). الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ وهذا يدل علي أن هناك فروق لصالح القياس البعدى في المتغيرالتوتر العضلي (استرخاء متعدد النظم) قيد البحث للمجموعة التجريبية .

. توجد فروق داله إحصائية بين لاعبي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى حيث ان متوسط الحسابي تتراوح قيمة بين (15.7143) كأصغر قيمة ، (16.0857) كأكبر قيمة وهى أكبر وأن قيمة (ت) (523). الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ وهذا يدل علي أن هناك فروق لصالح القياس البعدى في المتغيرالاداء المهاري قيد البحث للمجموعة التجريبية .

. تحسین في مستوى الأداء المهارى .

. تطور في معدل مستوى الأداء المهارى في المباريات .

. ارتفاع القدرة على الاسترخاء وتقليل توتر فى المنافسة الرياضية .

ثانياً : التوصيات

- إجراء العديد من الدراسات باستخدام برنامج الاسترخاء متعدد النظم على ذوى الاحتياجات الخاصة من ممارسه الكاراتيه .

- التعاون مع قسم علم النفس الرياضي وكلية التربية الرياضية البدنية عامة ، (قسم المنازلات و الرياضات الفردية) خاصة لعمل برنامج استرخاء متعدد النظم الذي يتناسب مع الطلاب .

- الاستعانة ببرنامج الاسترخاء متعدد النظم فى مدة المنافسات والاهتمام بالتصريح ثم توجيه التوصيات من الجهاز باتحاد المصري للكاراتيه .

- توجيه نظر و الاستعانة و إجراء العديد من الدراسات باستخدام الاسترخاء متعدد النظم على النشطة الرياضية عوامل تجريبية تدريبية وخاصة فى رياضة الكاراتيه .

. ضرورة الاهتمام بوسائل الاسترخاء واستخدام الاسترخاء متعدد النظم لتخلص من التوتر لمواجهة المنافسة الرياضية .

. أهمية وجود أخصائي نفسي مع فرق الكاراتيه فى مراحل الأعداد المختلفة .

. ضرورة بناء برنامج التحضير النفسي يتناسب مع احتياجات اللاعبين لمرحل عمرية مختلفة.

أولاً : المراجع باللغة العربية

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧): التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٢- أحمد إبراهيم بكر (٢٠٠٥): الكاراتيه وشبح الملاكمة الفرعونية العربية رياضة متكاملة، ط٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٣- احمد سعد (٢٠١٥) : "تأثير برنامج للمهارات النفسية علي مواجهة الضغوط النفسية لرميات الجراء للناشئين في كرة اليد"- رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
- ٤- بن غالية محمد ، العروسي سليمان ، قندوز الغول خليفة (٢٠٢٠): "أثر مهارة الاسترخاء العضلي علي خفض من الاحتراق النفسي للإعبي كرة السلة " - المجلد ١٧ - العدد الأول جوان .
- ٥- بن يحي أسامة (٢٠١٦) : "فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى رياضي نخبة الكاراتي . دو الجزائرية" جامعة ألكلي محند أولحاج ، المجلد ١١ ، العدد ٢٠ علوم وتقنيات البدنية والرياضية ، دولة الجزائر .
- ٦- حدادة محمد (٢٠١٥) : "فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في التخفيف من مستوى الضغط النفسي لدى حكام النخبة في كرة القدم الجزائرية"- رقم (٨) ، مجلة علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية ، جامعة أحمد بوقرة بومرداس .
- ٧- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م):سيكولوجية التربية البدنية والرياضية "النظرية والتطبيق والتجريب " ، ط١ ، دار الفكر العربي،القاهرة .
- ٨ - موسي محمد حسنين علام (٢٠١٨) : "تأثير برنامج تعليمي باستخدام الإسترخاء علي أداء بعض مهارات السباحة للمبتدئي من طلاب جامعة أسيوط" ، المجلد ٤٧، العدد ١- بحث منشور ، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط .
٩. وائل رفاعي إبراهيم رضوان(٢٠١٦): تأثير الاسترخاء متعدد النظم على خفض الضغوط لدي ناشئي الإسكواش ، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا وعلوم الرياضة بالسويد .

ثانيا : المراجع باللغة الانجليزية

- 10- Damon ,B.Thomas ,R (2008):"Sport psychology for coach "human kinetics, pod Box 5076p84-58 ,U.S.A.
- 11- Funakoshi Gichin (1922): [Tō-teRyūkyūKenpō \(唐手: 琉球拳法\)](#)
- 12- Seyedi Reza,et,al (2020): "The effect of mental imagery and muscular relaxation trainings on the emotional intelligence of national Karate team

members of Iran" , The Journal of Advanced Pharmacy Education & Research , Jan-Mar , Vol 10 , Issue S1.

13- Mohammad AliBesharat (2010): "Study of psychometrics characteristics, styles for coping with sports stress", Department of Psychology, University of Tehran, P. O. Box 14155-6456, Tehran, Iran ,Received January 14, revised February 3.