

العنوان:	تأثير الاسترخاء متعدد النظم على خفض الضغوط لدى ناشئ الاسكواش
المصدر:	المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة
الناشر:	الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة
المؤلف الرئيسي:	رضوان، وائل رفاعي إبراهيم
المجلد/العدد:	س6, ع8
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2016
الصفحات:	221 - 246
رقم MD:	916695
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	رياضة الاسكواش، اللاعبين الناشئين، الإعداد النفسى، علم النفس الرياضى
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/916695">http://search.mandumah.com/Record/916695</a>



# تأثير الاسترخاء متعدد النظم على خفض الضغوط لدى ناشئي الاسكواش

أ.م.د. وائل رفاعي إبراهيم رضوان<sup>(١)</sup>

## المقدمة ومشكلة البحث:

وتحقيق التفوق على المستوى العالمي، فقد ارتفعت أحمال التدريب بصورة مبالغ فيها، تواترت البطولات بعدد كبير وفي فترة زمنية قصيرة، وتم الزج بالناشئين في منافسات قوية وفي سن مبكرة، مما عرضهم للفشل والإحباط وضعف الإنجاز، والإصابة، وبعض الأمراض السيكوسوماتية، وربما وصل الأمر إلى الانسحاب الجزئي أو الكامل من النشاط أو الاحتراق النفسي.

وهذا يعني تعرضهم للضغط stress، والذي يعرفه Weinberg، Gould (٢٠١٥) بأنه اختلال في التوازن بين إمكانيات وقدرات اللاعب من جانب والمطلوب منه إنجازه من

تسعى المجتمعات المتقدمة إلى الحفاظ على صحة أبنائها البدنية والنفسية، والعمل على تكوين متكامل ومتوازن لشخصيتهم، ولذا فإنهم يحفزونهم على ممارسة الرياضة كمدخل لإكسابهم الصحة النفسية البدنية وتحسين جودة الحياة والاستمتاع بها، وتؤثر الرياضة إيجاباً على ممارستها فهي تكسبهم سمات نفسية وعقلية إيجابية كالثقة بالنفس، دافعية الإنجاز، الصلابة، الثبات الانفعالي، تحمل المسؤولية، الإبداع، تقدير الذات، التعاون، التركيز، التصور والانتباه، وغيرها، ولكن مع تعاضم التنافس بين الدول والرغبة في النجاح

(١) أستاذ مساعد بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضي - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان.

قد يؤثر الضغط على العضلات الكبير ويزيد من ارتعاشها، فضلاً عن تأثيره على مستوى التركيز، التذكر، التصور، الإصابة يضعف الجهاز المناعي ونزلات الإنفلونزا، الإحساس بثقل حمل التدريب بالرغم من قلته، انخفاض مستوى الدافعية والإقبال على التدريب والمنافسات (kay ٢٠٠٤).

ويعد الاسترخاء أحد أهم استراتيجيات مواجهة cope وخفض الضغوط حيث يتفق علاوي ٢٠٠٢، العربي ٢٠٠١، راتب ٢٠٠٨ على أن الاسترخاء هو انسحاب مؤقت من النشاط يسمح بغياب النشاط والتوتر، وهو فترة سكون وإغفال للحواس، وإطلاق سراح أي انقباض أو توتر ووصوله إلى درجة الصفر تقريباً، كما يذكر Damon & Thomas ٢٠٠٨ أن الاسترخاء يعني خفض التوتر العضلي والنشاط الزائد للجهاز العصبي السمبثاوي المسئول عن إفراز الأدرينالين وارتفاع معدل ضربات القلب ووصول العقل إلى مرحلة الهدوء والراحة والطمأنينة والانهاك.

جانب آخر، فإذا ما فسر اللاعب أن المطلوب منه يفوق بكثير إمكانياته وقدراته، فهو يشعر بالتهديد وضعف الثقة بالنفس ويصبح تحت ضغط نفسي حيث يمر اللاعب بمرحلة المطلب البيئي، ثم مرحلة تفسيره للمطلوب منه، فمرحلة الاستجابة، ثم النتائج السلوكية المترتبة على ذلك (Weinberg & Gould ٢٠١٥).

فعندما يتعرض لاعب الاسكواش إلى موقف ضاغط فإن نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي ويزداد بشكل كبير وتتميز استجابات اللاعب باضطرابات وأعراض بدنية وفسولوجية كاضطرابات التنفس واضطرابات المعدة وزيادة معدل ضربات القلب، زيادة عمليات الإثارة أكثر من الكف والعرق الشديد مما يؤثر عليه على أدائه ونتائجه في المنافسات (Damon & Thomas ٢٠٠٨)

وقد تؤثر الضغوط سلباً على راحة اللاعب ونومه قبل المنافسة، حيث يتضح أن أكبر أسباب وعوامل ضعف الثبات الانفعالي العصبية الزائدة وسرعة الاستثارة نتيجة عدم النوم الجيد، كما



وبالرغم من هذا  
توجد استراتيجيتين  
للاسترخاء (استراتيجية

الاسترخاء من العضلة إلى

العقل Muscle - - mind technique

(to) (استراتيجية الاسترخاء من العقل

إلى العضلة ) ( Mind - to - technique

Muscle - - حيث يشير Jennifer ٢٠١٢،

Damon & Thomas ٢٠٠٨ إلى أنه يجب

التوصل إلى أسلوب توافقي متكامل يجمع

بين الاستراتيجيتين لأنه يتم التعامل مع

اللاعبين في كل استراتيجية منفصلة وهنا

تكمن بؤرة مشكلة الدراسة الحالية،

حيث لا توجد استراتيجية لمواجهة cope

وخفض الضغوط عن طريق الاسترخاء

تجمع ما بين الاسترخاء العقلي والعضلي

بالرغم من ضغط الوقت قبل المنافسات

وتكرار عدد المباريات بشكل مكثف،

وفي وقت ضيق وقصير لا يسمح

باستعادة الاستشفاء مما يؤثر سلباً على

أداء ونتائج اللاعبين وصحتهم النفسية

والبدنية، مما أثار انتباه الباحث لإجراء

دراسة عن تأثير أسلوب الاسترخاء

متعدد النظم المقترح، والذي يجمع ما

بين الاستراتيجيتين العقلية والعضلية

(علاوي ٢٠٠٢)، (العربي ٢٠٠١) ،

(راتب ٢٠٠٨) (Damon & ٢٠٠٨)

(Thomas).

كما تشير جمعية Mayo إلى أن

الاسترخاء يساعد الرياضيين على

التحكم وخفض معدل ضربات القلب

وضغط الدم وتنظيم التنفس وخفض

هرمونات الضغوط النفسية، وزيادة

تدفق الدم للعضلات الرئيسة الكبيرة

الجسم، والتخلص من التوتر، والألم

العضلي، وتحسين التركيز، والحالة

المزاجية، وتأخير ظهور التعب، والتحكم

في الغضب، ومواجهة الإحباط، وورفع

الثقة بالنفس (Mayo ٢٠١٥).

وهذا يتفق مع نتائج دراسات

Beauchamp وآخرين ٢٠٠٢، Gi-

acobbi وآخرين ٢٠٠٤، Haney &

Colleen ٢٠٠٤، Niccholls، pol-

٢٠٠٥ Linda & Janet، man ٢٠٠٦،

Richard ٢٠٠٦، Thelwell ٢٠٠٦،

Daniel ٢٠٠٩، Sadeghi ٢٠١٠،

Jodi ٢٠١٥ والتي أسفرت عن فعالية

برامج الاسترخاء في مواجهة وخفض

الضغوط.

١- تصميم برنامج استرخاء متعدد النظم مقترح لخفض الضغوط لدى ناشئ الاسكواش.

٢- إكساب ناشئ الاسكواش القدرة على الاسترخاء.

٣- التعرف على تأثير الاسترخاء متعدد النظم المقترح على خفض الضغوط لدى ناشئ الاسكواش.

### فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي، والبعدي في درجة القدرة على الاسترخاء، لصالح وفي اتجاه القياس البعدي لدى ناشئ الاسكواش.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي، والبعدي في القدرة على خفض الضغوط لدى ناشئ الاسكواش لصالح وفي اتجاه القياس البعدي (اتجاه خفض).

### إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بأسلوب القياسين القبلي والبعدي.

على خفض الضغوط النفسية للاعبى الاسكواش حيث يعرف الباحث الاسترخاء متعدد النظم multi-sys-tematic Relaxation بأنه « استراتيجية تدمج كل أنواع الاسترخاء في آلية واحدة تساعد على تخليص العضلات من التوترات الزائدة، وتهدئة العقل وتصفيته من الأفكار المتداخلة وتوجيهه نحو فكرة واحدة وهي الانهالك في المنافسة دون توتر، مما يسمح بإعادة شحن الطاقة، واسترجاع الأداء، وسرعة استعادة الاستشفاء العقلي والجسمي قبل الاشتراك في المنافسة التالية»، وقد أطلق الباحث مصطلح الاسترخاء متعدد النظم multi-systematic Relaxation لأنه يجمع ما بين استرخاء التنفس، الاسترخاء العضلي، استرخاء التصور، الاسترخاء الذاتي، التأمل) في وقت واحد أي في جلسة واحدة (شادية عبد الخالق، ٢٠١٤).

### أهداف البحث:

دراسة تأثير الاسترخاء متعدد النظم على خفض الضغوط لدى ناشئ الاسكواش من خلال:



## عينة البحث:

الاستطلاعية (٢٠) حساب المعاملات العلمية وتقنية المقياسين (مقياس أعراض الضغوط للرياضيين)، (مقياس القدرة على الاسترخاء) وجدول (١) يوضح توصيف العينة.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، من لاعبي الاسكواش الناشئين تحت (١٣ سنة) مواليد (٢٠٠٣) بنادي هليوبوليس، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (٢٢)، والعينة

### جدول (١): توصيف عينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن) -

(ن = ٢٢) العمر التدريبي).

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	١٣,٥٨٢	٠,٢٤٢	٠,١٦٤-
الطول	١٣٣,٤٥٥	٣,٧٢٥	٠,٥٥٩-
الوزن	٤٢,٩٥٥	٢,٢٧٨	٠,١٤١
العمر التدريبي	٦,٣٦٤	٠,٧٩٠	٠,٤٩٦

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (٣±) على جميع متغيرات السن - الطول

- الوزن - العمر التدريبي مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات

### جدول (٢): التوصيف الإحصائي لعينة البحث في إبعاد مقياس أعراض الضغوط

(ن = ٢٢) ومقياس القدرة على الاسترخاء.

المقياس	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
أعراض الضغوط	الأعراض الدافعية	٢٧,٣٦٤	١,٩٦٥	٠,٢٣١-
	الأعراض العقلية	٢٦,٨١٨	٢,٤٤٢	٠,٩٥٥-
	الأعراض الانفعالية	٢٧,١٨٢	١,٨٦٨	٠,٦٢٨-
	الأعراض الفسيولوجية	٢٧,٢٢٧	١,٦٨٨	٠,٥٢٣-
	الأعراض البدنية	٢٦,٩٥٥	٢,٠٣٥	١,٢٧٥-
مقياس القدرة على الاسترخاء		٣٢,٧٧٣	٢,٢٦٦	٠,٠٩٤

من إعداد الباحث للتعرف على الأعراض العقلية، الانفعالية، الدافعية، البدنية، الفسيولوجية التي تظهر معاً بشكل متزامن على الرياضيين نتيجة الضغوط النفسية، يتكون من (٥) أبعاد حيث لاحظ الباحث إغفال البعد البدني الجسمي، والبعد الفسيولوجي في مقياس الضغوط السابقة لذا صمم الباحث هذا المقياس من (٥) أبعاد ويندرج تحت كل بُعد (٦) عبارات (مفردات) ليصبح عدد عبارات المقياس (٣٠) عبارة، حيث يستجيب اللاعب على ميزان تقدير حماس (بدرجة كبيرة جداً ٥ درجات - بدرجة كبيرة ٤ درجات - بدرجة متوسطة ٣ درجات - بدرجة قليلة درجتان - بدرجة قليلة جداً درجة واحدة)، المقياس في صورته المبدئية والنهائية مرفق (٣)، مرفق (٤) والجداول التالية توضح المعاملات العلمية للمقياس.

أولاً: الصدق:

١ - صدق الاتساق الداخلي:

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (٣±) على جميع أبعاد مقياس أعراض الضغوط ومقياس القدرة على الاسترخاء مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه الأبعاد.

## أدوات البحث (أدوات جمع البيانات):

١ - مقياس القدرة على الاسترخاء The ability to relax scale

صممه (فرانك فيتال Frank Vi-tal) وأعد صورته العربية (علاوي)، (السويفي) (١٩٨١) ويتكون من (١٥) عبارة يستجيب اللاعب على عبارات المقياس بميزان تقدير رباعي (دائماً ٤ درجات - أحياناً ٣ درجات - نادراً درجتان - أبداً درجة واحدة)، مرفق (٢) يوضح المقياس ومفتاح تصحيحه والعبارات الإيجابية والسلبية .

٢ - مقياس أعراض الضغوط النفسية للرياضيين:

Syndrome stress scale for athlete



### جدول (٣): معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية لكل بُعد من أبعاد مقياس أعراض الضغوط للرياضيين. (ن = ٢٠)

م	معامل الارتباط								
١	*٠,٤٨٠	١	*٠,٥٦٥	١	*٠,٧٣٧	١	*٠,٤٧٥	١	*٠,٦٧٧
٢	*٠,٥١٢	٢	*٠,٦٥٦	٢	*٠,٤٨٧	٢	*٠,٥٨٦	٢	*٠,٦٤٢
٣	*٠,٤٦٢	٣	*٠,٥٤٥	٣	*٠,٤٤٨	٣	*٠,٥٦٧	٣	*٠,٤٧٠
٤	*٠,٤٦٥	٤	*٠,٧٣٧	٤	*٠,٥٢٨	٤	*٠,٤٩١	٤	*٠,٤٧٠
٥	*٠,٥٢٥	٥	*٠,٤٥٧	٥	*٠,٧٣٥	٥	*٠,٤٦٩	٥	*٠,٥٥٢
٦	*٠,٥٠٨	٦	*٠,٦٠٤	٦	*٠,٧٩٤	٦	*٠,٥٥٦	٦	*٠,٥١٤

\* قيمة «ر» الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط لعبارات كل بُعد على أن المقياس على درجة مقبولة من الدرجة الكلية له جاءت جميعها دالة الصديق.

### جدول (٤): معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس القدرة على الاسترخاء (ن = ٢٠)

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	*٠,٥٥٢	٦	*٠,٦٧٦	١١	*٠,٥١٩
٢	*٠,٥٠٠	٧	*٠,٥٩٨	١٢	*٠,٥١٤
٣	*٠,٥٥٦	٨	*٠,٥٩٨	١٣	*٠,٥٩٥
٤	*٠,٤٥٤	٩	*٠,٤٤٥	١٤	*٠,٦٠٥
٥	*٠,٨٩٧	١٠	*٠,٥٥٣	١٥	*٠,٥٩٧

\* قيمة «ر» الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط لعبارات كل بُعد على أن المقياس على الدرجة الكلية للمقياس جاءت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصديق.

ثانيًا: الثبات:

(الفاكرونباخ)، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو التالي:

١- ولتحقيق ثبات المقياس، قام الباحث باستخدام معامل

جدول (٥): قيم معامل ألفا Alpha لأبعاد مقياس أعراض الضغوط

(ن = ٢٠)

ومقياس القدرة على الاسترخاء

البعاد	مسمى البعد	قيمة معامل ألفا Alpha
الأول	الأعراض الدافعية	*٠,٧١٠
الثاني	الأعراض العقلية	*٠,٧٩٨
الثالث	الأعراض الانفعالية	*٠,٧٨٥
الرابع	الأعراض الفسيولوجية	*٠,٧٦٦
الخامس	الأعراض البدنية	*٠,٧٩٥
مقياس القدرة على الاسترخاء		*٠,٧٧١

\* قيمة «ر» الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٤٤٤)

(٠,٧٧١) وهي دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

٢- الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق والصدق الذاتي للمقياسين.

يتضح من جدول (٥) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة ألفا تتراوح بين (٠,٧١٠, ٠,٧٩٨) وذلك يشير إلى أن مقياس أعراض الضغوط على درجة مقبولة من الثبات، كما بلغت قيمة ألفا لمقياس القدرة على الاسترخاء



## جدول (٦): قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق والصدق الذاتي على

أبعاد مقياس الضغوط ومقياس القدرة على الاسترخاء (ن = ٢٠)

قيمة ر	إعادة التطبيق		التطبيق		الأبعاد	المقياس
	ع	س	ع	س		
*٠,٩٢١	١,٦٠٢٦٣	١٩,٦٠٠٠	١,٩٥٤٠٨	١٩,٨٥٠٠	الدافعية	الضغوط
*٠,٩٨٢	١,٥٣١٢٥	١٨,٣٥٠٠	١,٦٠٥٠٩	١٨,٤٥٠٠	العقلية	
*٠,٩٨٨	٣,٣٦٣٨٩	١٩,٥٠٠٠	٣,٦٥٧٧٢	١٩,٧٠٠٠	الانفعالية	
*٠,٩٩٠	٢,٥٠٢٦٣	٢١,٥٠٠٠	٢,٣٦٨١٠	٢١,٦٥٠٠	الفسولوجية	
*٠,٩٦١	٢,٣٥٩٧٥	٢١,٩٠٠٠	٢,٧٠٠٣٩	٢٢,١٥٠٠	البدنية	
*٠,٩٤٢	٢,٥٦٠٣٢	٣٥,٨٥٠٠	٢,٨٧٤١١	٣٥,٥٥٠٠	مقياس القدرة على الاسترخاء	

\* قيمة ر عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

كما جاءت قيم معاملات الصدق الذاتي دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على أن المقياسين على درجة مقبولة من الصدق.

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق جاءت دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على أن المقياسين على درجة مقبولة من الثبات،

### برنامج الاسترخاء متعدد النظم المقترح:

- طريقة أو استراتيجية فعالة لاسترخاء العقل والجسم معًا (المدخل التكاملي).  
- تستغرق وقتًا قصيرًا نسبيًا بالنسبة لتأثيراتها المتعددة حيث تجمع كل أنواع الاسترخاء من العضلة إلى العقل (التنفس العميق والتحكم في التنفس والاسترخاء التعاقبي) والاسترخاء من

#### الإطار المرجعي:

قام الباحث باستقراء ومسح الاطر والمرجعية والدراسات السابقة العربية والاجنبية، حتى توصل إلى تصميم استراتيجية الاسترخاء متعدد النظم (الشامل - المتعدد)، وذلك لعدة أسباب وتفسيرات منها:

وضغط الوقت الذي لا يسمح بالتعامل مع اللاعب بكل استراتيجية منفصلة عن الأخرى قبل المنافسة.

### الأسس العلمية لوضع البرنامج:

#### • المرحلة الأولى: تدريبات التنفس

وتشمل تدريبات التنفس العميقة أو التحكم في التنفس لمدة ٤ دقائق، موزعة على ٤ أوضاع لكل وضع دقيقة واحدة (طريقة أولى) حيث اتفق Bri-an (٢٠٠٩)، Jennifer (٢٠١٢)، علاوي (٢٠٠٢، ٢٠٠١)، أسامة راتب (٢٠٠٨) أن يكون الشهيق العميق البطيء من الأنف والتنفس بسهولة من انتشار الهواء في الصدر بهدوء على ٤ مرات (عدّات)، وخروج الزفير البطيء بهدوء وسهولة في (٨) مرات (عدّات).

#### • المرحلة الثانية: التجمد مع التوتر

#### والانقباض العضلي

حيث يبدأ اللاعب بتوتر وانقباض العضلة مع الإحساس بالبرودة حتى الشعور بالتجمد، مع التركيز على الشكل التشريحي للعضو أثناء الأداء، حيث يتفق كل من Linda، Janet

العقل إلى العضلة (استرخاء التصوري - الذاتي - التأمل - الكلمات المزاجية).

- لا تحتاج إلى أدوات أو اشتراطات خاصة.

- تتناسب مع طبيعة نشاط الاسكواش وغيره من الأنشطة الرياضية .

### هدف البرنامج:

التدريب على مهارة الاسترخاء متعدد النظم ( الشامل - المتعدد) نظرًا لأهميتها كاستراتيجية لمواجهة وإدارة الضغوط وتعمل على خفض الضغوط لدى الناشئين في رياضة الاسكواش والتي نحتل فيها المرتبة الأولى عالميًا حيث يتفق كل من Damon، kay (٢٠٠٤)، Jenni-Thomas (٢٠٠٨)، Brian (٢٠٠٩)، Gould، Weinberg، fer (٢٠١٢)، Weinberg، Gould (٢٠١٥) على أنه يجب التوصل إلى استراتيجية توافقية متكاملة تجمع الاستراتيجيتين السابقتين ( كل أنواع الاسترخاء) لذا صمم الباحث استراتيجية الاسترخاء متعدد النظم والتي تشمل كل أنواع الاسترخاء في جلسة واحدة مما يفيد في إعداد الرياضيين تحت ضغوط المنافسة



مع التركيز بكل طاقته ومشاعره على متابعة الإحساس لكل عضو أو جزء، في ضوء طريقة العشر نقاط يخرج من الجسم ويذهب لأي مكان يجب في النادي مع التركيز لحفظ هذا المكان ثم يتابع في تسلسل خروج الجزء الآخر مع التركيز على الشكل التشريحي وراحة وهدوء العضو، تستغرق المرحلة ٤ دقائق.

#### • المرحلة الخامسة: التأمل مع التجميع

يقوم اللاعب باسترجاع واستدعاء كل عضو أو جزء من الجسم بنفس الترتيب السابق ليعيده في مكانه الطبيعي في جسمه مع ترديد بإيقاع يتصاعد طبقاً لكلمة أنا جاهز للمباراة، أنا قوي في الرد على الفور هاند والكرس من آخر الملعب، أنا سريع في الرد على الدروب شوت، والصيد ووال من الأمام، أنا كاشف الملعب مع تحركات المنافس (مدة المرحلة ٤ دقائق).

#### • المرحلة السادسة: المسح على أعضاء وأجزاء الجسم

اتفق كلٌّ من Beauchamp وآخرين، ٢٠٠٢، وGiacobbi وآخرين ٢٠٠٤،

٢٠٠٦، Jennifer ٢٠١٢ وآخرين على أن يكون التوتر مع الانقباض من (٨ - ١٠ ث)، ويقترح الباحث (٢٠ ث) لكل عضو لضمان الإحساس بالتوتر مع التجمد والتصور الذاتي لشكل العضو، حتى يتحقق الاسترخاء التعاقبي مع الذاتي ويكون هذا بترتيب طريقة العشر نقاط لريتشارد Richard وبذلك تصبح المرحلة ٣ دقائق.

#### • المرحلة الثالثة: التحلل مع الانبساط العضلي

يبدأ الانبساط مع الإحساس بتحلل التجمد كالماء ووصول العضو للهدوء ودرجة حرارته الطبيعية مع التركيز على الشكل التشريحي للعضو أي التصور الذاتي أثناء الأداء أيضاً في خلال ٢٠ ثانية أي ٣ دقائق وفقاً لطريقة العشر نقاط Ten - points.

#### • المرحلة الرابعة: الانتشار مع التأمل:

يفكر اللاعب في كلمة أو صوت لا يحتاج منه جهد كبير، كأن يقول: اهدأ مع الإحساس بالراحة والسهولة والتنفس بعمق وببطء وهدوء، ويردد الكلمة بإيقاع واحد يتصاعد شيئاً فشيئاً

وذلك في الجلسة الأولى في الأسبوع الأول  
من البرنامج.

### طريقة النقاط العشر Ten – points :

١- الأصابع والساعد

٢- العضد

٣- الكتف والرقبة

٤- الوجه والفك

٥- الصدر

٦- البطن

٧- الظهر

٨- الفخذين

٩- الساقين

١٠- الجسم كله

Haney colleen ٢٠٠٤، Nicchdls،  
Polman ٢٠٠٥، Linda، Janet، ٢٠٠٦،  
Richard ٢٠٠٦، Thelwell، ٢٠٠٦،  
Daniel ٢٠٠٩، sadghi، ٢٠١٠، JOdi،  
٢٠١٥ على أن المدة المثالية لجلسة  
الاسترخاء (٢٠ق) والبعض على  
تقسيمها ١٠ق، وجلسة أخرى (١٠ق)  
كما أوضحوا أن مدة البرنامج شهران (٨  
أسابيع) أو ثلاثة أشهر، وهذا يتوقف  
على عدد الجلسات في الأسبوع خلال  
الشهرين، و ٥ جلسات في الأسبوع مدة  
مثالية.

ولذلك اقترح الباحث، واستخدم في  
هذه الدراسة مدة الجلسة (٢٠ دقيقة)  
بواقع (٥ مرات أسبوعياً)، لمدة شهرين  
(٨ أسابيع) بإجمالي (٨٠٠) دقيقة.

العربي ٢٠٠١ نقلاً عن ريتشارد  
Richard

أبعاد البرنامج:

الإطار النظري:

• الأسلوب الإحصائي المستخدم  
لتحليل البيانات:

- الإحصاء الوصفي ( المتوسط - الانحراف - الالتواء).
- معاملات ارتباط بيرسون person.
- معامل ألفا كرونباخ.

التعريف بأهمية وفوائد استراتيجية  
الاسترخاء متعدد النظم المقترح في  
خفض الضغوط، وتأثير ذلك على  
مستوى الأداء والتأثير في البطولات  
المحلية والعالمية لناشئ الاسكواش



- التطبيق إعادة التطبيق - Test - Re - Test.
- اختبار دلالة الفروق (ت) t - Test.
- تحليل التباين، اختبار أقل فرق معنوي .L.S.D
- نسب التغير. (نصر رضوان - ٢٠٠٢)،
- (نصر رضوان - ٢٠١٦).

## عرض النتائج:

جدول (٧): دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة على أبعاد مقياس أعراض

الضغوط ومقياس القدرة على الاسترخاء (ن = ٢٢)

قيمة ت	انحراف الفرق	متوسط الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		الأبعاد	المقياس
			ع	س	ع	س		
٣٣,٩٦٠	٢,٥٣٦	١٨,٣٦٤	٢,٠٧٠	٩,٠٠٠	١,٩٦٥	٢٧,٣٦٤	الأعراض الدافعية	الضغوط
٢٩,١٣٠	٣,٠٠١	١٨,٦٣٦	١,٥٦٣	٨,١٨٢	٢,٤٤٢	٢٦,٨١٨	الأعراض العقلية	
٢٨,٧٠٦	٢,٩٢٦	١٧,٩٠٩	١,٨٨٢	٩,٢٧٣	١,٨٦٨	٢٧,١٨٢	الأعراض الانفعالية	
٣٨,٧٠٨	٢,٢٥٨	١٨,٦٣٦	١,٥٦٣	٨,٥٩١	١,٦٨٨	٢٧,٢٢٧	الأعراض الفسيولوجية	
٣٠,٨٠٤	٢,٧٣٤	١٧,٩٥٥	١,٦٩٠	٩,٠٠٠	٢,٠٣٥	٢٦,٩٥٥	الأعراض البدنية	
٢٣,٦٠٠	٢,٥٢٩	١٢,٧٢٧-	٢,٤٨٣	٤٥,٥٠٠	٢,٢٦٦	٣٢,٧٧٣	مقياس القدرة على الاسترخاء	

قيمة ت عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٨٠

يتضح من جدول (٧) أن قيمة (ت) جاءت دالة إحصائيًا على جميع أبعاد مقياس أعراض الضغوط للرياضيين القياسات القبلية والبعديّة ولصالح القياسات البعديّة.

جدول (٨): تحليل التباين بين القياسات الثلاثة ( القبلي - البيني - البعدي ) على أبعاد

مقياس أعراض الضغوط ومقياس القدرة على الاسترخاء (ن = ٢٢)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
الأعراض الدافعية	بين المجموعات	٣٨٠٧,٩٠٩	٢	١٩٠٣,٩٥٥	٥٤٤,٢١١	٠,٠٠
	داخل المجموعات	٢٢٠,٤٠٩	٦٣	٣,٤٩٩		
	المجموع	٤٠٢٨,٣١٨	٦٥			
الأعراض العقلية	بين المجموعات	٣٨٥٩,٧٢٧	٢	١٩٢٩,٨٦٤	٥٠٨,٤١٩	٠,٠٠
	داخل المجموعات	٢٣٩,١٣٦	٦٣	٣,٧٩٦		
	المجموع	٤٠٩٨,٨٦٤	٦٥			
الأعراض الانفعالية	بين المجموعات	٣٦١٦,٤٥٥	٢	١٨٠٨,٢٢٧	٤١٣,٤٩٧	٠,٠٠
	داخل المجموعات	٢٧٥,٥	٦٣	٤,٣٧٣		
	المجموع	٣٨٩١,٩٥٥	٦٥			
الأعراض الفسيولوجية	بين المجموعات	٣٩٦٤,٧٢٧	٢	١٩٨٢,٣٦٤	٦٩٧,٥٢٦	٠,٠٠
	داخل المجموعات	١٧٩,٠٤٥	٦٣	٢,٨٤٢		
	المجموع	٤١٤٣,٧٧٣	٦٥			
الأعراض البدنية	بين المجموعات	٣٦٩٢,٣٩٤	٢	١٨٤٦,١٩٧	٥٨٠,٨٩٢	٠,٠٠
	داخل المجموعات	٢٠٠,٢٢٧	٦٣	٣,١٧٨		
	المجموع	٣٨٩٢,٦٢١	٦٥			
مقياس القدرة على الاسترخاء	بين المجموعات	١٧٩٢,٧٥٨	٢	٨٩٦,٣٧٩	١٧٧,٧٣٧	٠,٠٠
	داخل المجموعات	٣١٧,٧٢٧	٦٣	٥,٠٤٣		
	المجموع	٢١١٠,٤٨٥	٦٥			

قيمة ف الجدولية عند درجتي حرية (٢, ٦٣) ومستوى دلالة (٠, ٠٥) = ٣, ١٥

يتضح من جدول (٨) أن قيمة ف المحسوبة جاءت دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠, ٠٥) على جميع أبعاد مقياس أعراض الضغوط ومقياس القدرة على الاسترخاء؛ لذا سوف يستخدم الباحث اختبار أقل فرق معنوي لإيجاد الفروق.



جدول (٩): دلالة الفروق بين القياسات الثلاثة ( القبلي - البيني - البعدي )  
 على أبعاد مقياس أعراض الضغوط ومقياس القدرة على  
 الاسترخاء باستخدام اختبار أقل فرق معنوي  
 (ن = ٢٢)

الأبعاد	المتوسط الحسابي	القياسات	القبلي	البيني	البعدي
الدافعية	٢٧,٣٦٣	القبلي		*١١,٧٧	*١٨,٣٦
	١٥,٥٩٠	البيني			*٦,٥٩٠
	٩,٠٠	البعدي			
العقلية	٢٦,٨١٨	القبلي		*١٠,٩٥٤	*١٨,٦٣
	١٥,٨٦٣	البيني			*٧,٦٨
	٨,١٨١	البعدي			
الانفعالية	٢٧,١٨١	القبلي		*١١,٤٠٩	*١٧,٩٠٩
	١٥,٧٧٢	البيني			*٦,٥٠٠
	٩,٢٧٢	البعدي			
الفسولوجية	٢٧,٢٢٧	القبلي		*١٢,٤٥٤	*١٨,٦٣٦
	١٤,٧٧٢	البيني			*٦,١٨١
	٨,٥٩٠	البعدي			
البدنية	٢٦,٩٥٤	القبلي		*١٢,١٣٦	*١٧,٩٥٤
	١٤,٨١٨	البيني			*٥,٨١٨
	٩,٠٠	البعدي			
مقياس القدرة على الاسترخاء	٣٢,٧٧٢	القبلي		*٥,٥٠٠	*١٢,٧٢
	٣٨,٢٧٢	البيني			*٧,٢٢
	٤٥,٥٠٠	البعدي			

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبيني والبعدي ولصالح القياسات البينية والبعدي ولصالح القياسات البينية والبعدي ولصالح القياسات البينية والبعدي ولصالح القياسات البينية والبعدي.

جدول (١٠): نسب التغير بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية على أبعاد مقياس

أعراض الضغوط ومقياس القدرة على الاسترخاء (ن = ٢٢)

المقياس	الأبعاد	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التغير
الضغوط	الدافعية	٢٧,٣٦٤	٩,٠٠٠	٢٠٤,٠
	العقلية	٢٦,٨١٨	٨,١٨٢	٢٢٧,٨
	الانفعالية	٢٧,١٨٢	٩,٢٧٣	١٩٣,١
	الفسولوجية	٢٧,٢٢٧	٨,٥٩١	٢١٦,٩
	البدنية	٢٦,٩٥٥	٩,٠٠٠	١٩٩,٥
مقياس القدرة على الاسترخاء		٣٢,٧٧٣	٤٥,٥٠٠	٣٨,٨

القبليّة والبيئية والبعدية في القدرة على الاسترخاء، كما يوضحها جدول (٧)، (٨)، (٩)، (١٠) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح وفي اتجاه القياس البعدي، حيث بلغ متوسط القياس القبلي (٣٢,٧)، بينما بلغ متوسط القياس البعدي (٤٥,٥)، كما بلغت نسب التغير (٣٨,٨)، وهذا يتفق مع نتائج الدراسات التي أجراها كلٌّ من Janet، Linda، Colleen، Haney، ٢٠٠٤، Jodi، ٢٠١٥، sadeghi، ٢٠١٠، ويعزي الباحث في الدراسة الحالية أسباب ذلك إلى عدة عوامل منها:

- أسلوب واستراتيجية الاسترخاء متعدد النظم المقترح تنظر إلى اللاعب كوحدة متكاملة بدنيًا وعقليًا، وهذا

يتضح من جدول (١٠) أن نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس أعراض الضغوط تراوحت ما بين (١, ١٩٣)، (٨, ٣٨) على مقياس القدرة على الاسترخاء.

### مناقشة وتفسير نتائج البحث:

#### الفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبيئية والبعدية في درجة القدرة على الاسترخاء، لدى ناشئ الاسكواش، لصالح وفي اتجاه القياسات البيئية والبعدية.

أظهرت نتائج الدراسة في مجال التعرف على دلالة الفروق بين القياسات



- تنوع وتعدد أشكال الاسترخاء في البرنامج المقترح، من مرحلة التنفس، إلى مرحلة

الانقباض والتجمد، فمرحلة الانبساط والتحلل، ثم مرحلة التأمل والانتشار، ومرحلة التصور الذاتي والتجمع، والمسح الشامل لجميع أجزاء الجسم، يساعد اللاعب على التركيز في جميع مراحل وأبعاد برنامج الاسترخاء المقترح لأنه يقلل من عوامل الفتور، الملل، التكرار لتدريب واحد على وتيرة واحدة، فتقلل من نسبة النسيان أو تشتت الانتباه، وهذا من شأنه تحسين نسبة الاسترخاء والتغير بهذه الدرجة.

- الاتجاه الإيجابي لأهمية وفعالية الاسترخاء بالنسبة للاعبين الناشئين في الاسكواش، يجعلهم على درجة من الاستعداد النفسي والتهيؤ العقلي للتركيز في التدريبات والانتظام فيها، والحرص على تكرار وحداتها لمدة ٥ مرات أسبوعياً، ويفسر هذه الطفرة في درجة التحسن والتغير في القدرة على الاسترخاء.

له تأثيره السريع على إكساب اللاعب الناشئ في الاسكواش القدرة على الاسترخاء وتحسن نسب التغير بهذا الشكل.

- يجمع الاسترخاء متعدد النظم المقترح في البرنامج استراتيجية الاسترخاء من العضلة إلى العقل - Mus - cle - to - mind technique، والذي يحققه الاسترخاء العضلي التعاقبي، استرخاء التنفس العميق والتحكم في التنفس، واستراتيجية الاسترخاء من العقل إلى العضلة - Mind - to - mus - cle technique والذي يحققه استرخاء التصور، الاسترخاء الذاتي، التأمل) وهذا من شأنه يحسن نسبة التغير بهذه الدرجة من الاسترخاء في البرنامج المقترح، والذي يحقق الاسترخاء المتكامل المتعدد الأوجه.

- سهولة إجراءات الاسترخاء متعدد النظم، تساعد اللاعبين، وهم من أبطال العالم في بطولات إنجلترا المفتوحة، أمريكا المفتوحة وغيرها، من الاستمرارية والانتظام في التدريب، مما يساهم في تحسن القدرة على الاسترخاء بهذه الدرجة (٨، ٣٨).

الأفكار المتداخلة والمشوشات، ويوجه تفكير الناشئ نحو فكرة واحدة، في اتجاه واحد وهي التنافس دون توتر، وهذا من شأنه تحسين عملية الهضم والتمثيل الغذائي، وتنقية الجسم، وإمداده بالأكسجين النافع والبعد عن تأثير الأكسجين الشارد، وإعادة الشحن للطاقة، والتوازن قبل وبعد التدريبات والمنافسات القوية ذات المستوى العالي، ولذلك تحقق بهذه النسبة العالية التغير، وتحسين القدرة على الاسترخاء لاحتواء البرنامج على التأمل، وهذا يفسر فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياسات البينية ثم القياسات البعيدة.

### الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية، البينية، البعيدة في القدرة على خفض الضغوط لدى ناشئ الاسكواش لصالح وفي اتجاه القياسات البينية والبعيدة (اتجاه الخفض).

كما تظهرها جداول (٧)، (٨)، (٩)، (١٠) حيث تمثل طفرة في اتجاه خفض الضغوط لدى ناشئ الاسكواش بنسبة تغير مرتفعة تظهر فيها تحسناً يمثل أيضاً

- اقتناع وتأثر اللاعبين الناشئين في الاسكواش بالإطار المعرفي التثقيفي والذي توازى مع جميع جلسات ووحدات البرنامج عن أهمية الاسترخاء في تنظيم معدل ضربات القلب، وضغط الدم، والتنفس، وخفض هرمونات الضغوط النفسية، وزيادة تدفق الدم بانسيابية إلى العضلات الرئيسة والكبيرة، وخفض التوتر والإحساس بالألم العضلي، وتأخير التعب. فملاحظة الناشئ لذلك، تحسن مستوى أدائه على مستوى الجهد والأداء والنتائج، وتساهم في تحسن القدرة على الاسترخاء بهذه الدرجة.

- برنامج الاسترخاء المقترح يساعد اللاعب على تبني ثقافة التوازن بين التدريب والراحة، والممارسة الرياضية، والعمل (الدراسة)، والجدية والالتزام، والترويح، والاستعداد للتنافس، والاسترخاء، وهذا يزيد من وعي اللاعب الناشئ بذاته ويشعره بالمتعة والقدرة على الاسترخاء الجيد.

- الاسترخاء متعدد النظم المقترح يساهم في تهدئة العقل وتصفيته من



نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي بشكل كبير وتميز استجابات اللاعب بالاستثارة العالية والتي يخفضها الاسترخاء وهذا يقلل من الأعراض الفسيولوجية للضغط على لاعبي الاسكواش كالشعور بالصداع وضيق التنفس، والإصابة بنزلات البرد واضطرابات المعدة ونقصان الوزن.

- كما أن برنامج الاسترخاء المقترح يساعد على التحكم في الاستثارة والتنشيط وإعادة الشحن للطاقة بالقدر والتوقيت المناسبين، ويحقق استعادة الاستشفاء قبل الأداء التالي بالمنافسات، حيث يشير Brian ٢٠٠٩ إلى أن الاسترخاء يخلص الجسم من التوتر الزائد، ويساعد على النوم المريح ويحقق الهدوء والراحة التامة، وهذا يعد بمثابة استرخاء واستعادة الاستشفاء بالعقل والجسم معاً مما يؤهل اللاعب للتفكير الجيد في المنافسة ويقلل من أعراض الدافعية للضغط كضعف الميل والإقبال على الممارسة والتفكير للانسحاب وترك النشاط وانخفاض مستوى الطموح وعدم الاستمتاع بالأداء.

طفرة تتراوح بين (١، ١٩٣، ٨، ٢٢٧) وكذلك الفروق بين القياسات القبليّة والبينيّة والقياسات البعديّة والتي تظهر قيمه في صالح القياس البعدي، وهذا يتفق مع نتائج الدراسات التي أجراها كل من محمد سالم ٢٠١٤، إيمان السعيد ٢٠١٤، أحمد سعد ٢٠١٥، Giacobbi، Haney، Weinberg، Foore ٢٠٠٤، Polman، Nicholls، Colleen ٢٠٠٤، Daniel ٢٠٠٩، Jodi ٢٠١٥ ويعزي الباحث تفسير ذلك في الدراسة الحالية إلى عدة أسباب:

- برنامج الاسترخاء متعدد النظم المقترح يعمل من منطلق نظرية الاسترخاء حيث يشير Thom، Damon، as ٢٠٠٨ إلى أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض التوتر بنوعيه العقلي والعضلي، ويخفض من النشاط الزائد للجهاز العصبي السمبثاوي المسئول عن إفراز الأدرينالين وارتفاع معدل ضربات القلب، ووصول العقل إلى مرحلة الهدوء والراحة والحفاظ على الشعور بالطمأنينة والانهاك دون توتر وضغط في ممارسة النشاط الرياضي، وذلك لأن الضغوط أثناء المنافسات تزيد من

يركز على كلمات وأصوات محددة لا تحتاج إلى جهد أو عناء مع ترديدها بإيقاع ثابت ثم يتصاعد شيئاً فشيئاً، مما يساعد اللاعب على استغلال كل طاقاته ومشاعره، ويقلل من أعراض الضغوط المعرفية والعقلية كالانشغال بالنتيجة ونسيان تعليمات المدرب في المنافسة وبطء التفكير في الاستجابة العقلية وضعف مستوى التصور والتركيز والإدراك وانخفاض مستوى التوقع.

- برنامج الاسترخاء متعدد النظم الشامل يساعد ناشئ الاسكواش على التحكم في خفض نشاط هرمونات الضغوط النفسية، والتي من شأنها تحقيق الاسترخاء للناشئ.

- يساعد الاسترخاء متعدد النظم على تحسين الحالة المزاجية ويقلل من الغضب والإحباط، وهذا من شأنه التحكم في مصادر الضغوط البيئية والاجتماعية والانفعالية.

- استرخاء التصور والتأمل كالاسترخاء الذاتي كمكونات مهمة من مكونات الاسترخاء متعدد النظم تساعد الناشئ على استدعاء خبرات النجاح

- يساعد الاسترخاء متعدد النظم كمهارة نفسية يجب الانتظام عليها بالتدريب والمنافسة على الوصول إلى حالة مزاجية تساعد ناشئ الاسكواش على إدارة المباراة بشكل صحيح، وهذا بدوره يقلل من الأعراض الانفعالية للضغوط كالشعور بعدم الراحة من بعض المنافسين والشك في القدرات وضعف الثقة وعدم التحكم الانفعالي في المباريات للإحساس بثقل الحمل التدريبي بالرغم من انخفاضه.

- يعمل الاسترخاء متعدد النظم على ضبط سمات وعادات اللاعب الناشئ في الاسكواش وهو يعد بمثابة روتين يومي وطقوس يعتاد عليها اللاعب تساعده على التحكم السمعي في بيئة المباراة والبيئة المحيطة بها عن طريق عزل اللاعب والتركيز على صوت غير لفظي أو غير منطوق حتى لا يوجه انتباهه من اتجاه آخر يشتهه.

- احتواء برنامج الاسترخاء متعدد النظم المقترح على تدريبات الانتشار والتجميع بالإضافة إلى التأمل يساعد اللاعب على الاسترخاء الجيد، حيث



الاسكواش لصالح  
القياس البعدي (اتجاه  
الخفض).

وتذكر الواجبات الخطئية دون ضغط أو  
عناء أو جهد، وهذا يساعد على خفض  
الانفعال والغضب أثناء المنافسة.

- توجد فروق ذات  
دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة  
والبينيّة ولصالح البينيّة في القدرة على  
الاسترخاء وخفض الضغوط لدى  
ناشئ الاسكواش.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية  
بين القياسات البينيّة والبعديّة ولصالح  
البعديّة في القدرة على الاسترخاء  
وخفض الضغوط لدى ناشئ  
الاسكواش.

- تراوحت نسب التغير بين  
متوسطي القياس القبلي والبعدي على  
أبعاد مقياس أعراض الضغوط بين  
(١، ١٩٣، ٨، ٢٢٧) بينما بلغت (٨، ٣٨)  
على مقياس القدرة على الاسترخاء.

### التوصيات:

١- تفعيل تطبيق برنامج الاسترخاء  
متعدد النظم المقترح، كمهارة نفسية  
مهمة ضمن محتوى برنامج الإعداد  
النفسى للمنتخبات والفرق الوطنية،

- تكرار واسترجاع خبرات النجاح  
يؤدي إلى رفع مستوى ثقة الناشئ  
بنفسه، وهذا بدوره يخفض من درجة  
الضغوط. كل تلك التفسيرات توضح  
فعالية الاسترخاء الخياري وتفسر  
وجود فروق ذات دلالة إحصائية من  
القياسات القبليّة والبينيّة جدول (٨)،  
(٩) لصالح البينيّة وبين القياسات البينيّة  
والبعديّة لصالح البعديّة أي في اتجاه  
الخفض، وهذا يعني الاتجاه الإيجابي  
لعينة الدراسة نحو الالتزام ببرنامج  
الاسترخاء الخياري المقترح ويفسر  
الطفرة في نسب التحسن.

### الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية  
بين القياسين القبلي والبعدي في القدرة  
على الاسترخاء لدى ناشئ الاسكواش  
لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية  
بين القياسين القبلي والبعدي في القدرة  
على خفض الضغوط لدى ناشئ

البيئة الرياضية، لتعميم الاستفادة منه في حدود هذه العينات.

٤- التركيز على أن تكون المدة الزمنية المقترحة لبرنامج الاسترخاء متعدد النظم هي شهرين بواقع خمس جلسات أسبوعياً، أو ثلاثة أشهر بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، نظراً لفعاليتها في التأثير على المتغيرات التابعة (خفض الضغوط)، كما أشار المنظرون في مجال الاسترخاء.

لما له من فعالية في خفض الضغوط وتحسين القدرة على الاسترخاء من المنظور الشامل المتكامل.

٢- إجراء مزيد من الدراسات عن فعالية وتأثير الاسترخاء متعدد النظم المقترح على تحسين القدرة على التصور، وتركيز الانتباه، وتنظيم الطاقة النفسية، وبناء الهدف .

٣- التوجه نحو دراسة تأثير الاسترخاء متعدد النظم على خفض الضغوط لدى عينات مختلفة من الرياضيين، والإداريين، والمدربين، والعاملين في

## قائمة المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- أحمد سعد (٢٠١٥): تأثير برنامج للمهارات النفسية على مواجهة الضغوط النفسية لرميات الجزاء للناشئين في كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
- ٢- أسامة راتب (٢٠٠٨): النشاط البدني والاسترخاء - مدخل لتحسين نوعية الحياة - دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- إيمان السيد (٢٠١٤): فاعلية برنامج مقترح للاسترخاء في مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية - بنات - جامعة حلوان.
- ٤- شادية عبد الخالق (٢٠١٤): التوجيه والإرشاد المقدمة النظرية - التطبيقات، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- ٥- محمد العربي، ماجدة إسماعيل (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- محمد علاوي (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- محمد علاوي (٢٠٠٢): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٨- محمد سالم (٢٠١٤): تأثير برنامج مقترح للاسترخاء العضلي والتخيلي على الضغوط النفسية لدى كبار السن، رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادي.

٩- نصر رضوان (٢٠٠٢): الإحصاء الوصفي، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٠- نصر رضوان (٢٠١٦): الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضة، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.

### ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 11- Beauchamp , m . Bray , s . Albinson ,J (2002): “pre – completion imagery , self – efficacy , and performance in collegiate golfers” Journal of sports sciences , 20.697 – 699.
- 12- Brian , R (2009) : “perodized sport psychology building the bullet-proof athlete “ library of congress , control number 2009922251, p.107 – p110, U.S.A
- 13- Damon , B . Thomas ,R (2008) : “ Sport psychology for coaches” human kinetics , po Box 5076 p84 – 85, U.S.A
- 14- Daniel , et al (2009) :” Evaluation of mental toughness training program for soccer Juniors” Dimmoch , journal of applied sport psychology , vol 2 , N03 , pp (307 -323)
- 15- Giacobbi , p . Foore , B & Wienberg . R (2004) : “Broken clubs and expletives” : the courses of stress and coping respon -ses of skilled and mode rately skilled golfers” Journal of applied sport psychology 16 , 166 – 182
- 16- Haney , colleen , J (2004) : “ Stress – management intervention for female athlete relaxation and cognitive restructuring” International



Journal of sport psychology vol 35 (2) par – Jun 2004  
, 109 -118.

17- Hassan . s , et al (2010): “ the mental skills training of  
university soccer players in malazia putria university “ Interna-  
tional Education studies vol 3 No 2 May 2010

18- Jennifer , G (2012) : “Just relax : simple sport psychology , techniques  
to help you cope with stress” southern Illinois university .

19- Jodi . k .c (2015): “ Relaxation and stress management “ PhD , coun-  
seling center Georgia southern university , pogo , U.S.A

20- Kay , p (2004) : “ The mental athlete” Human kinetics 475 Devonshire  
Road , Canada

21- Linda . G , Janet . o (2006) : “ Efficacy of relaxation techniques in-  
creasing sport performance in women golfers” new Mexico high lands  
university , Las Vegas , NM’s 7701 . U.S.A

22- Mayo (2015):” Relaxation techniques : try these step store duce stress”  
Mayo clinic staff.

23- Nicholls . s , polman . R ( 2005): A phenomendogical analysis of cop-  
ping effectiveness in golf “ Sport psychology st 19 ,111 -130

24- Richard . G (2006): “ The effect of some psychological skills” to im-  
provement , the performance of soccer players port ethos , university  
, u . k.

25- The well , R , et al (2006): “ Using psychological skills training to develop soccer players preparations of anxiety during penalty kick” university of pine , Iran

26- Weinberg . R , Gould .D(2015): “foundation of sport and exercise psychology” human kinetics p.o Box 5076 . U.S.A